

L'épicerie solidaire des capus

BILAN D'ACTIVITE 2022



www.epicerie-solidaire.fr



Table des matières

1.	Rapport moral	3	
2.	L'année 2022 en chiffres	5	
2.1.	Les adhérents		6
2.2.	Les bénévoles et les participants aux ateliers		7
2.3.	L'activité bénévole.....		8
3.	La gouvernance de l'association :	9	
4.	Le magasin	10	
4.1.	Locaux et équipements		10
4.2.	Inflation : tensions sur les prix et l'approvisionnement.....		10
4.3.	Les produits consommés.....		11
4.4.	Les fournisseurs et l'origine des produits.....		12
4.5.	Travail inter-associatif sur l'alimentation – Le GALAS.....		13
5.	Les aides	14	
5.1.	L'aide consomm'acteur		14
5.2.	Le Coup de pouce		15
5.3.	Bilan de l'outil d'auto-évaluation		16
6.	Les animations	17	
6.1.	Les ateliers de cuisine.....		18
6.2.	Les ateliers écolo		19
6.3.	Les animations annuelles en partenariat		21
6.4.	Les temps forts de l'Epicerie.....		23

1. Rapport moral

2022 a été déclarée par les climatologues, l'année la plus chaude jamais mesurée en France !

Elle fut « chaude » également, par cette guerre déclarée aux portes de l'Europe et les incendies de l'été, tout particulièrement en Gironde. Le désastre ne fut pas qu'humain et écologique... il s'est révélé économique.

Je vous confirme que l'année 2022 fut très très chaude pour l'épicerie, dans tous les sens du terme.

Alors que notre politique était de baisser les prix (prix « coup de pouce »), nous avons vu de façon soudaine et brutale les prix flamber et de surcroît, sur des produits de première nécessité.

Nos fournisseurs ont connu les mêmes déflagrations et soit, ils ont réduit leurs remises, soit nous ont lâchés, soit ont drastiquement diminué leurs offres de produits ou ont dramatiquement déposé leur bilan.

Le Fonds d'Aide aux Jeunes a disparu, plongeant ce jeune public brutalement dans des difficultés supplémentaires.

Comme si cela n'était pas suffisant, au cœur de la canicule, la climatisation du magasin est tombée en rade. Les produits ont souffert, les adhérents aussi, les salariées et bénévoles n'en parlons pas.

Et j'évoque à peine l'invasion de souris, faisant monter la pression de tous !

Le combat était à mener sur tous les fronts ! La priorité absolue concernait les adhérents, allait-on leur faire subir de plein fouet ces envolées des prix ? L'épicerie ne pourrait pas amortir une inflation internationale sans se mettre en difficulté...

Nathalie, Naomi et Angélique, puis Leslie ont eu fort à faire.

Merci à nos salariées transformées en « pompiers professionnels », merci à nos bénévoles transformés en « pompiers volontaires » qui ont déployé une énergie incroyable, qui ont fait preuve d'une résistance à toute épreuve et ont éteint les feux un à un, pour maintenir un certain équilibre et préparer l'année 2023.

Nous avons assisté à un bouillonnement d'idées qui permet un bilan moins catastrophique que celui que nous aurions pu imaginer. Nos appels à l'aide ont également été entendus.

Comment ne pas remercier la CAF et la Mairie de quartier qui ont financé une pompe à chaleur neuve pour le magasin et la cuisine ? En plus de leurs soutiens réguliers...

Comment ne pas remercier la Fondation Blancmesmil, toujours si fidèle, pour son aide si précieuse ?

Comment ne pas remercier la Fondation Julienne Dumeste qui accepte de nous aider à nouveau en 2023 et nous propose une collaboration avec des jeunes qu'ils soutiennent à Bordeaux ?

Comment ne pas remercier la Société Eradiktou qui a su apaiser tout le monde et nous sauver des souris ?

Comment ne pas remercier Harmonie Mutuelle qui nous aide à moderniser notre site internet, SSTI, le Pain de l'Amitié pour la mise à disposition du camion réfrigéré et tant d'autres ?

Comment ne pas remercier nos partenaires de tout temps, le Conseil Départemental, le CCAS de Bordeaux, le DSU de Bordeaux, les MDS de St Michel, St Jean Belcier, La Bastide et St Augustin, la Maison départementale de la Santé et du Diabète, pour ces collaborations basées depuis tant d'années sur la confiance ?

Comment ne pas nous féliciter d'être membres de groupements tels que le GALAS en Gironde et l'UGESS au plan national ? Car des solutions durables passeront par eux.

Cependant, il est des chaleurs très douces qui, elles, font du bien. Et qui nous ont fait du bien !

Vous avez dans les mains un magnifique rapport d'activités qui en témoigne !

Après deux années d'ateliers empêchés ou freinés, les fours de la cuisine ont chauffé, gratinant de jolis plats, dorant et levant de délicieux gâteaux. La table de la cuisine est redevenue symbole de convivialité. Les ateliers où l'on se retrouve pour partager, se donner des idées de recettes simples dites « du frigo ou du placard », se sont multipliés, libérés de toute jauge. Ils ont permis à cette chaleur humaine de se répandre encore plus dans nos locaux.

Les ateliers écologiques et le lombricompostage ont continué de faire fureur !

Nous avons assisté à un joyeux fourmillement de projets au sein de notre espace de vie sociale, certains d'entre nous ont appris à faire du vélo, d'autres ont randonné dans Bordeaux, d'autres ont cousu ensemble et j'en oublie...du pur bonheur !

L'épicerie était là pour chaque fête de quartier aux côtés des P'tits gratteurs, de Promofemmes et du Centre d'Animation St Michel !!!

Le bénévolat ne s'est pas essoufflé et les équipes d'accueil, d'approvisionnement se sont succédées chaque semaine, dans un élan de solidarité encore plus fort. Leur enthousiasme et leur efficacité ont encore réchauffé bien des cœurs.

Les réunions de bénévoles ont repris, les conseils d'administration ont eu lieu en présentiel et très régulièrement. Ça fait tant de bien !

Merci à chacun de vous ! Je peux et j'ose dire que l'épicerie continue de rayonner.

Tous ensemble, salariées, administrateurs, bénévoles, adhérents, partenaires, nous veillons à préserver la flamme de l'épicerie, nous veillons sur cette braise toujours présente qui n'est autre que cette solidarité si précieuse.

L'année a été difficile, les comptes en témoignent, eux aussi.

Mais ce fut une année de courage, de solidarité, de réconfort car nous avons vérifié plus que jamais que nous n'étions pas seuls.

Pour cela et parce que c'est essentiel, nous vous remercions d'être là, tous, à nos côtés, aujourd'hui et chaque jour. Tous ensemble nous donnons sens à cette épicerie solidaire.

Ce que nous avons réalisé ensemble, cette année était vrai, était grand, était beau. Nous pouvons être fiers de ne pas avoir baissé les bras.

Merci du fond du cœur !

ASSEMBLÉE GÉNÉRALE, 25 mai 2023

Françoise BOUVET

2. L'année 2022 en chiffres

892 familles adhérentes, soit environ 1800 personnes.
740 familles utilisatrices d'une aide alimentaire.



125 adhérents aident au fonctionnement et/ou participent aux activités collectives.

Des partenaires associatifs, publics, dans le quartier, dans l'alimentation solidaire.



152 ateliers collectifs
Plus de 450 participations
800 repas réalisés



9 stagiaires, étudiants ou en insertion.

33 fournisseurs
1 190 références produits

3 salariées à temps plein : Leslie qui a succédé à Angélique en cours d'année, Naomi et Nathalie.
Magali en service civique,
puis Sarah en contrat d'apprentissage.



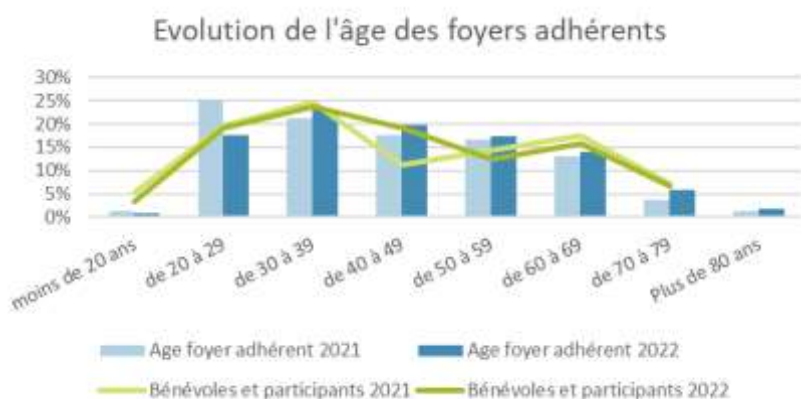
2.1. Les adhérents

Résolument tournée vers l'aide aux personnes en situation de précarité, l'association accueille 740 familles utilisatrices d'une aide alimentaire, dont 661 orientées par un service social. 136 autres foyers adhèrent à l'association qui est ouverte à tout public.

Par rapport à l'année 2021, la légère diminution du nombre de familles orientées sur l'aide consommateur du Conseil Départemental correspond à un retour aux années précédentes, 2021 ayant été exceptionnellement haute. En contrepartie, on observe que l'augmentation des adhérents venus spontanément rattrape en partie le retrait des jeunes qui ne peuvent plus bénéficier du Fonds d'Aide aux Jeunes à l'épicerie.

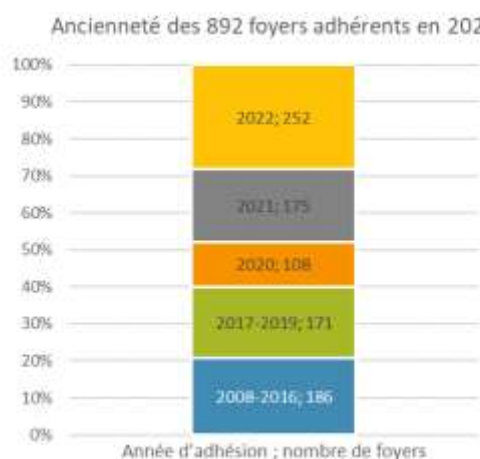
Type d'aide utilisée	2021	2022	Observations
	nombre de familles	nombre de familles	
Personnes venues sur orientation d'un service social :	832	661	
Remise FAJ Bx métropole	155	38	=>Fin du fonds d'aide aux jeunes =>Correction année 2021
Remise Conseil Départemental	677	623	
Adhérents venus spontanément :	127	231	
Remise Coup de pouce Epicerie	43	95	=>Déploiement du coup de pouce =>Animation, vie associative
Sans remise	84	136	
<i>Total général</i>	<i>959</i>	<i>892</i>	

Les informations connues sur la composition familiale de la moitié des adhérents (recueil d'information à parfaire) aboutissent à une estimation d'environ a minima 1 700 à 1 800 personnes qui bénéficient de l'activité de l'association.



L'année 2022 connaît une légère modification de la pyramide des âges des adhérents avec la suppression du FAJ, la proportion des jeunes de moins de 30 ans passe de 25% à 18%, amenant la médiane des âges des adhérents à 38 ans.

Par ailleurs les équilibres historiques demeurent. Ainsi, les adhérents de l'association se composent pour moitié de foyers inscrits depuis les deux dernières années et pour moitié d'adhérents plus anciens, ce qui témoigne à la fois de relations ancrées, approfondies et du dynamisme de l'association.



Ces quelques indicateurs chiffrés ne sauraient à eux seuls illustrer la diversité et la richesse des adhérents ni témoigner des difficultés de vie que la plupart rencontrent non seulement au plan financier mais de la santé, de la vie professionnelle, sociale familiale ou encore au plan de leur statut de citoyen.

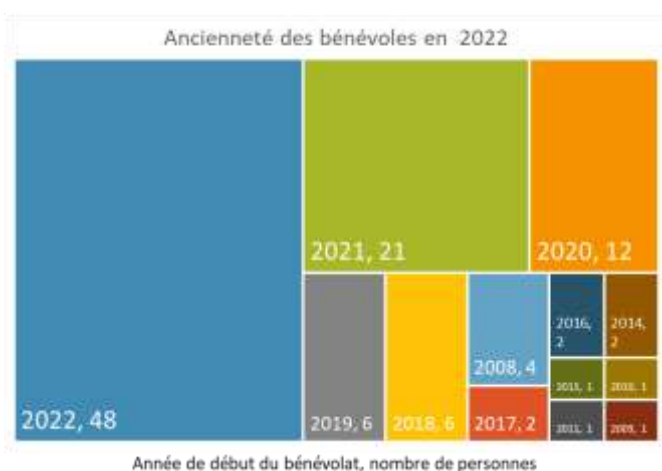
2.2. Les bénévoles et les participants aux ateliers

125 personnes se sont investies dans la vie associative, dont 107 sur les activités bénévoles.

En équipe, en toute mixité d'âge, de genre, de situation sociale et bien sûr de culture, **les adhérents abordent l'activité avec de plus en plus de transversalité** : changer de mission bénévole ou de permanence, aider au magasin puis aller aux ateliers de cuisine ou inversement, s'observent de plus en plus fréquemment.



Il s'agit bien d'un intérêt pour l'association dans son ensemble assorti d'un engagement global, ce qui est d'une grande aide pour l'équipe salariée qui peut compter sur la fiabilité de ses bénévoles.



A l'image de l'ancienneté des adhérents, l'équipe bénévole est composée pour moitié d'anciens qui connaissent bien le fonctionnement associatif et qui ont accueilli et formé une cinquantaine de nouveaux bénévoles chaque année.

Un gros tiers des participants et bénévoles sont entrés dans l'association par l'intermédiaire d'un service social, un tiers est venu spontanément pour du bénévolat et les autres personnes par différents itinéraires.

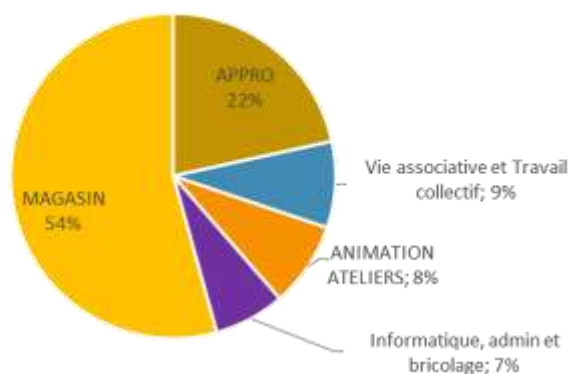
Si le souhait d'aider et d'être utile sont les premières motivations partagées par toute l'équipe, la démarche bénévole est toujours singulière, propre à chaque personne. Parmi les motivations, demeurent aussi le besoin d'être occupé, d'avoir un rythme, de développer des compétences, de participer à la vie citoyenne, avec en plus pour les étrangers la possibilité de pratiquer le français.

Modes d'entrée dans l'association	2022	
Par une aide alimentaire	31%	
Sur l'orientation d'un partenaire	6%	37%
Pour du bénévolat	35%	35%
Adhésion spontanée	10%	
Pour les ateliers	5%	
Rencontre interassociatives	9%	
Stage	3%	
Lombricompostage	1%	
Ne sait pas	1%	28%

2.3. L'activité bénévole

L'ensemble du travail de l'équipe représente près de 7 000 heures de bénévolat, ce qui correspondrait à plus de 4 équivalents temps pleins salariés.

Répartition de l'activité bénévole en 2022



Le magasin et son approvisionnement absorbent les 3/4 du temps de travail.

La diversité des missions dans le magasin constitue autant de propositions selon que les bénévoles cherchent une activité technique ou relationnelle, ou encore selon que les personnes souhaitent se spécialiser ou au contraire apprécient la polyvalence.

Les équipes salariée et bénévole se complètent et sont régulièrement renforcées par l'accueil de stagiaires (9 en 2022).

L'organisation du fonctionnement quotidien du magasin repose sur le concours de 3 à 4 bénévoles chaque demi-journée d'ouverture qui composent un groupe évolutif d'une trentaine de personnes et au sein duquel des nouveaux sont intégrés en permanence. C'est un véritable travail d'invitation à la participation qui se joue au quotidien.

Les salariées accompagnent chacune et chacun dans son activité en se préoccupant toujours de la situation personnelle hors épicerie et du bien-être dans l'équipe. Des ajustements sont proposés à tout moment pour prioriser les vies privées des bénévoles, la prise de responsabilité ou l'investissement devant renforcer chaque bénévole et non l'exposer.

Des réunions périodiques permettent aux différentes équipes de se rencontrer et de mettre en commun les idées sur des sujets techniques ou projets.



3. La gouvernance de l'association :

Depuis la création de l'association, 71 personnes différentes se sont succédées au conseil d'administration qui se compose d'une quinzaine de membres chaque année.

Les 3 associations fondatrices (Diaconat, Jeunesse habitat solidaire et le Foyer fraternel) demeurent au CA, 11 autres associations partenaires ont participé pendant quelques années chacune, les élus des collectivités interviennent à titre consultatif et enfin 33 représentants des adhérents élus par leurs pairs se sont investis dans la gouvernance de l'association.

Les regards croisés de personnes engagées dans des associations partenaires avec celui des adhérents qui vivent l'épicerie constituent une richesse pour le pilotage de l'association.

Election en 2022 des représentants des adhérents et du bureau

Une nouvelle équipe de 5 représentants des adhérents a été élue pour 2 ans en mars 2022, à l'issue d'une période de 2 semaines de vote au cours de laquelle les adhérents se sont exprimés.



Ces élu(e)s rencontrent de meilleures conditions de travail que leurs prédécesseurs dont la dynamique collective avait été contrariée par le Covid. Cette année, plusieurs élus ont présenté leur candidature au bureau de l'association.

Le bureau, qui assure le pilotage opérationnel de l'association en aval des orientations prises par le CA, a ainsi pu être renouvelé en juin 2022 ; il se compose de 2 représentants d'associations et de 3 représentants des adhérents.

Bilan de l'expérimentation sur le renouvellement facultatif des adhésions :

Conformément aux statuts, l'adhésion s'accompagne dans la plupart des cas d'une cotisation de 2€ renouvelable chaque année. La collecte est sans difficulté lors de la première adhésion mais les renouvellements nécessitent une mise en œuvre assez lourde chaque début d'année civile. Cette collecte de cotisation n'est pas non plus l'activité la mieux vécue par les équipes bénévoles et salariées.

Les renouvellements de cotisation ont par ailleurs été suspendus pendant le covid en 2020 et 2021, ce qui a fait germer l'idée d'un renouvellement facultatif libre expérimenté en 2022.

Au terme de cette expérimentation, il s'avère que l'énergie nécessaire à l'engagement d'une campagne de renouvellement facultatif reste importante pour un montant de collecte encore moindre. En revanche, cela a permis d'élaborer une communication pour mieux informer les adhérents de l'importance et l'utilité de leur cotisation et ainsi donner du sens à l'adhésion pour des personnes qui sont souvent venues par nécessité au départ.

Au vu du montant symbolique de la cotisation, il a été décidé de revenir à une cotisation annuelle systématique accompagnée d'une meilleure information sur la portée de cet acte.

4. Le magasin

4.1. Locaux et équipements

Quelques tracas en 2022 ...

La pompe à chaleur

Un certain nombre d'équipements ont été renouvelés depuis 2008, principalement les banques de froid négatives et positives, le meuble de caisse, les plaques de cuisson et les placards de la cuisine. D'autres matériels ont été ajoutés, les distributeurs de vrac. Mais certains équipements datent de l'année d'ouverture de l'épicerie en 2008, c'était le cas de la pompe à chaleur, tout aussi indispensable à nous chauffer l'hiver qu'à maintenir une température correcte l'été. En effet, les vitrines orientées des locaux et les moteurs des frigos ont tendance à transformer l'épicerie en véritable four. La canicule de l'été aura eu raison de la PAC, en panne dès la fin du mois de juillet. L'absence de climatisation a entraîné des pertes de produits abîmés et a imposé plusieurs fermetures ponctuelles. Grâce aux subventions de la CAF et de la mairie, le remplacement a pu être planifié pour le début de l'année 2023.

Des colocataires indésirables

Une petite colonie de souris, biodiversité bien présente dans le quartier des capucins, a tenté de s'installer dans les locaux. Toutes les mesures ont été immédiatement prises pour préserver les règles d'hygiène et de sécurité sanitaire, là encore aboutissant à de nombreuses pertes de produits qui ont dû être jetés. Fort heureusement, l'association a pu bénéficier de l'intervention bénévole de la société Eradiktou, qui a su nous débarrasser du fléau. Dorénavant la vigilance demeure...

4.2. Inflation : tensions sur les prix et l'approvisionnement

Bien que des hausses de prix aient été constatées dès l'automne 2021, l'association n'a pas pu anticiper l'ampleur de l'inflation, ni ses conséquences sur l'approvisionnement.

Dans un premier temps l'équipe salariée a eu des réticences à augmenter les prix de vente : «on ne peut pas vendre à ce prix-là !». Pourtant, l'augmentation des achats était telle que les prix de vente ont fini en dessous des prix d'achats, il a fallu se résoudre à ajuster les tarifs pour ne pas mettre en danger le modèle économique de l'épicerie. Dans ce mouvement quelques produits ont momentanément disparu compte tenu de leur augmentation insoutenable.

La question du prix de vente crée une tension permanente entre le souhait d'aider les adhérents le plus possible et la nécessité de préserver l'équilibre financier de l'association.

Cette inflation s'est également accompagnée du retour des pénuries, particulièrement sur les huiles. Cette situation a été très éprouvante pour les adhérents qui ont dû adapter, voire réduire leurs achats alimentaires.

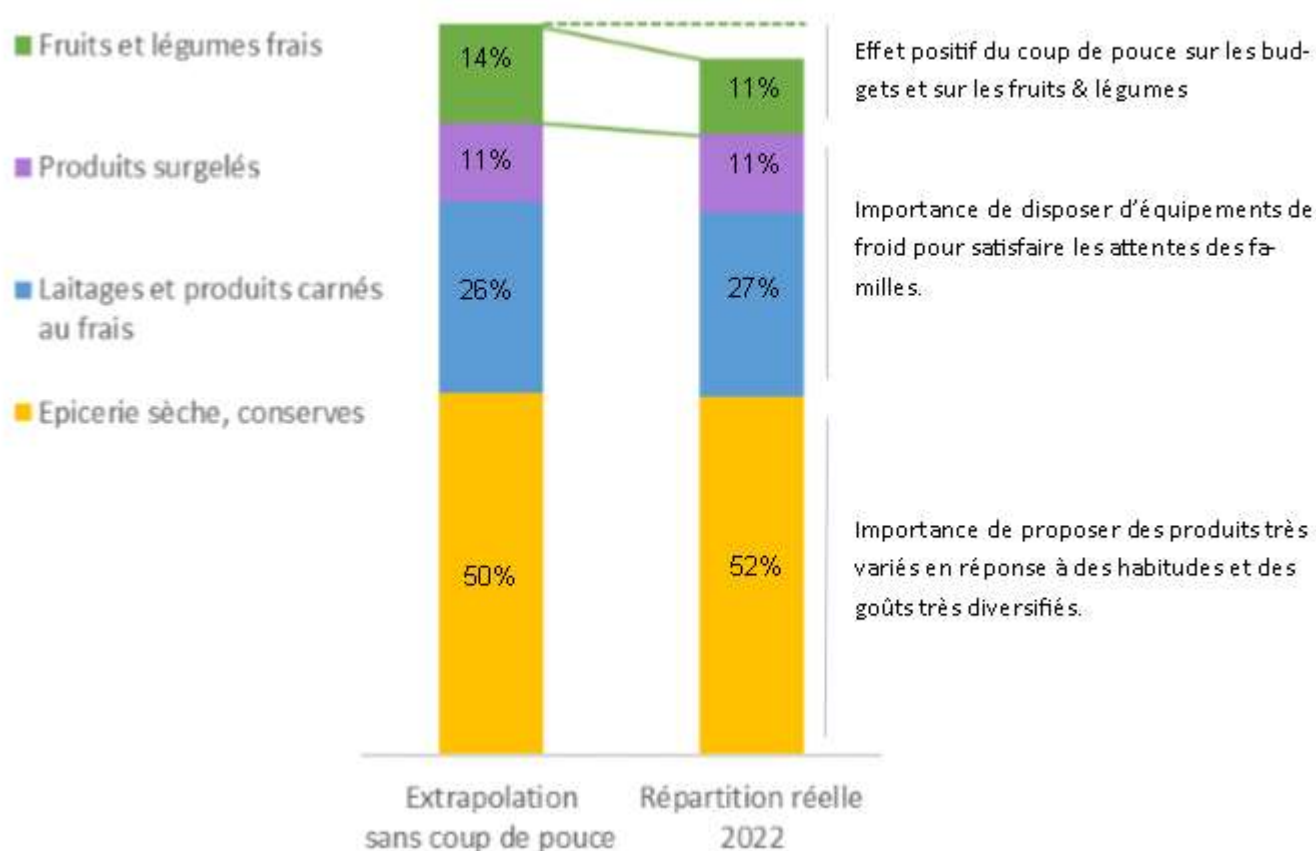
Et les contraintes sur la chaîne d'approvisionnement ont également eu des conséquences chez nos fournisseurs et nos partenaires. Certains ont revu à la baisse nos accords, d'autres ont engagé des réorganisations internes peu compatibles avec notre fonctionnement, Auchan a mis fin à notre approvisionnement, ... il a fallu trouver de nouvelles solutions.

Ce type de crise est aussi l'opportunité de retravailler l'offre et donc de l'améliorer mais au prix d'une complexification car cela revient toujours à ajouter de nouvelles ramifications dans l'approvisionnement.

4.3. Les produits consommés

Le schéma ci-dessous montre l'importance de proposer tous types de conservation de produits, frais, sec, surgelé. La proportion de surgelés, intéressante en terme de coût, est inférieure aux attentes des adhérents en raison des difficultés croissantes à s'approvisionner. Les 2 colonnes permettent de mesurer l'impact de la mesure « coup de pouce » sur les budgets.

Répartition du budget alimentaire des adhérents



L'analyse sous l'angle de modes de conservation apporte un regard plus large sur les consommations par type de produits. A titre d'exemple le tableau suivant montre que la consommation totale de fruits et légumes, intégrant le sec et le surgelé est d'un tiers plus haute que les données des ventes du frais ne le laissent apparaître.

Analyse fruits et légumes toutes conservations	Part dans les consommations
Fruits secs biovrac	7%
Conserves de légumes	24%
Légumes surgelés	5%
Marché, dont	64%
Fruits frais	33%
Légumes frais	31%
Total général	100%

4.4. Les fournisseurs et l'origine des produits

La question logistique

L'épicerie est approvisionnée par 33 fournisseurs, dont 5 qui appartiennent à la grande distribution livrent 64% des produits consommés, alors que de nombreux petits approvisionnements sont fractionnés. Le coût de la livraison est également fortement impacté par l'inflation, les questions logistiques sont déterminantes pour la réalisation des projets qui bloquent souvent au niveau de la livraison.



Les solutions sont multiformes : les bénévoles sont mis à contribution, avec leurs propres voitures dans certains cas, un abonnement Citiz permet d'aller à la banque alimentaire, le camion réfrigéré prêté par le pain de l'amitié (un grand merci) assure l'approvisionnement du frais d'Intermarché, le quai de déchargement et le camion de l'association Vrac (merci aussi) sont mobilisés pour les livraisons depuis la plateforme solidaire de Toulouse.

En amont, ce sont une quinzaine de commandes hebdomadaires et quotidiennes à préparer ainsi qu'une cinquantaine d'approvisionnements irréguliers à planifier.

Le travail territorial

Les meilleurs accords d'approvisionnement s'établissent très localement, avec des personnes désireuses de nous aider et entre structures qui peuvent ajuster leurs organisations respectives pour aboutir à un fonctionnement fluide et régulier. Ce sont pour la plupart des entreprises de vente aux particuliers, les moyennes surfaces et les producteurs. En complément, l'adhésion au groupement d'achat « Le Cèdre » ouvre à des fournisseurs spécialisés pour les collectivités, qui proposent une offre complémentaire.

Origine des produits	Niveau territorial des accords			
	France	Régional	Local	
Mixte International/FR	5,1%	0%	72%	77%
France	5,8%	2,8%	3%	12%
Régional	0%	2,2%	2%	4%
Local (Gironde)	0%	0%	7%	7%
	11%	5%	84%	100%

La provenance territoriale des produits fait l'objet d'une attention particulière. Actuellement près de 10% des produits sont d'origine locale. Ces proportions sont bien à considérer dans une vision globale du contenu d'un panier ménager.

Soulignons parmi les accords les plus précieux, l'engagement du producteur girondin « la ferme des Jarouilles » qui livre depuis 10 ans à des tarifs très amicaux ses laitages Bio au lait cru, la grande aide du magasin Biocoop de la victoire, et dans un autre domaine le mécénat d'Intermarché. En fin d'année, un accord a également été passé avec le magasin voisin U express en remplacement de l'enseigne Auchan qui s'est désistée.

Les circuits sociaux

L'année 2023 connaît un renforcement des circuits sociaux dont la part a doublé dans les ventes. Outre le partenariat historique avec la banque alimentaire, les livraisons de la plateforme des épiceries solidaires de Midi-pyrénées « appro-alternative » se développent progressivement. Vue à travers les chiffres, la place des circuits sociaux semble modeste (4% des ventes), ce qui est trompeur, car c'est justement par leur faible volume financier, les petits prix, que ces circuits rendent de grands services aux adhérents.

Focus sur les fruits et légumes

Historiquement, l'épicerie a pu facilement mettre en place des accords avec les producteurs du marché des capucins. Mais progressivement, l'écart de prix entre les fruits et légumes de producteurs et ceux des grossistes proposant des produits espagnols s'est creusé à un tel point qu'à partir des années 2016-17, certains produits locaux sont devenus inaccessibles (cas de pêches ou tomates certains étés). La part des fruits et légumes importés s'est ainsi renforcée pour privilégier le soutien économique de nos adhérents.

Actuellement plusieurs financements permettent de réengager les filières locales et courtes :

- Les modalités d'utilisation du CNES*, qui finance le coup de pouce, nous invitent à privilégier l'approvisionnement local.
- La politique de résilience alimentaire de la mairie de Bordeaux, soutient les initiatives qui visent à relocaliser l'alimentation.

Cette relocalisation de nos approvisionnements s'appuiera en partie sur le travail du Groupement d'épiceries solidaire, le Galas ainsi que l'UGESS, l'Union des Groupements d'Epiceries Sociales et Solidaires, qui négocie au niveau de l'Etat des financements pour favoriser l'alimentation locale de qualité.



4.5. Travail inter-associatif sur l'alimentation – Le GALAS



L'épicerie poursuit sa participation aux travaux du Galas, le Groupement des Acteurs Locaux de l'Alimentation Solidaire, qui réunit 14 associations et épiceries solidaires.

En 2022, le Galas a approfondi son travail sur la mutualisation de l'approvisionnement et des avancées concrètes bénéficient déjà à une partie des épiceries solidaires. C'est dans ce cadre que l'Epicerie a pu participer à des achats collectifs auprès de la plateforme solidaire Appro-Alternative, la plateforme d'approvisionnement des épiceries solidaires de Midi-pyrénées.

Parallèlement, le travail réalisé sur les circuits courts a permis à tous les membres du GALAS d'avoir une très bonne connaissance des producteurs girondins et limitrophes.

Ainsi, plusieurs épiceries solidaires ont pu mettre en place des partenariats spécifiques d'achat de légumes de qualité locaux et/ou bio. L'épicerie des capucins a développé dans ce cadre l'approvisionnement auprès de la coopérative maraîchère d'Eysines, la SICA.

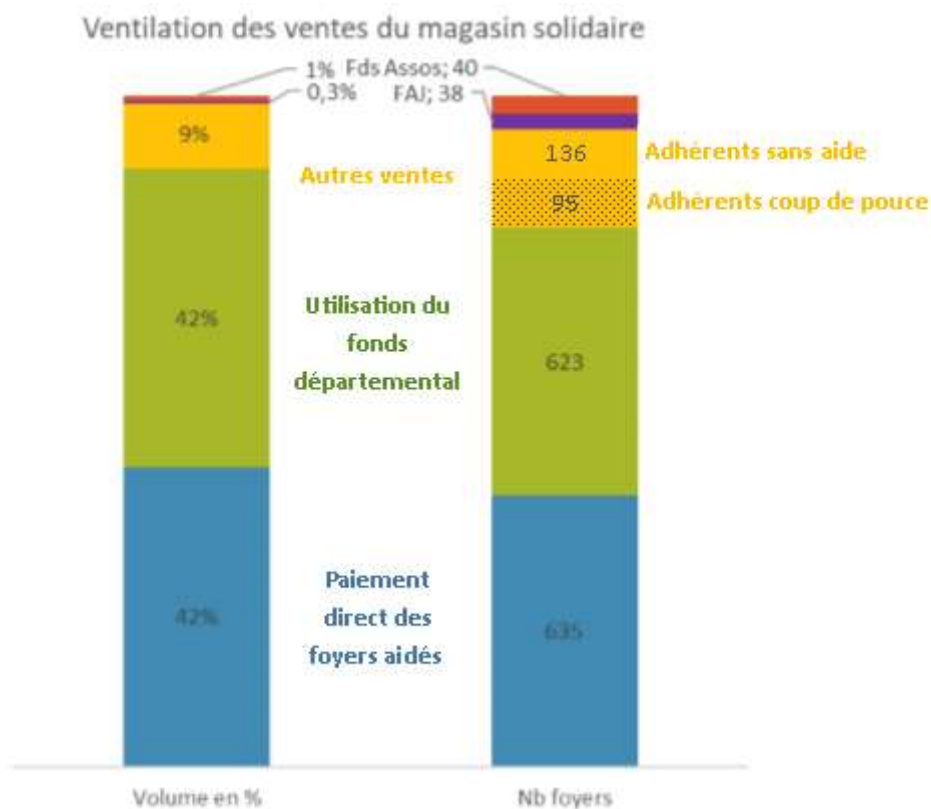
Le Galas va poursuivre son action en particulier autour des circuits solidaires et des circuits courts en même temps que ce groupement se structure et s'élargit à de nouveaux membres.

5. Les aides

5.1. L'aide consomm'acteur

Plusieurs type d'aides sont mobilisables à l'épicerie comme l'indique le tableau ci-dessous :

- Bien que sans incidence sur le budget de l'épicerie, le système des chèques épicerie est très précieux, il permet à des associations de dépanner ponctuellement certains de leurs usagers (CALK et PRADO particulièrement).
- L'utilisation du Fonds d'Aide aux Jeunes ayant été stoppée par Bordeaux Métropole, seuls 38 adhérents sur 155 sont restés, ces jeunes bénéficient toujours du "coup de pouce ».
- Le département co-finance les achats de 623 familles.
- 95 familles ne bénéficient que du coup de pouce pour seule aide.
- On peut estimer que les 136 adhérents n'utilisant aucune aide à l'alimentation consomment 5% des ventes du magasin. Ces personnes n'ont bien sûr pas accès aux produits des circuits solidaires tels que ceux de la banque alimentaire.



Le nombre de familles venant chaque mois pour de l'aide alimentaire est de 485 personnes adressées par les services sociaux, ce qu'on appelle la « file active moyenne »,

Les résultats de l'outil d'auto-évaluation permettent à l'association de confirmer qu'une partie, en l'occurrence 41%, des personnes venues à l'association en dehors de l'orientation d'un service social, vivent dans une forme de précarité. Cela amène à 518 familles.

5.2. Le Coup de pouce

La remise de 30%

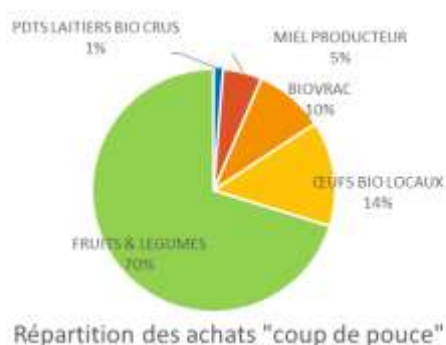
Amorcé pendant le premier confinement, puis structuré en 2021 et ajusté courant 2022, le « coup de pouce » consiste en une remise supplémentaire de 30% sur certaines catégories de produits. Le « coup de pouce » s'applique de fait à tous les adhérents bénéficiaires de l'aide alimentaire consomm'acteur, soit 645 foyers, et aux 95 adhérents qui en ont fait la demande au travers de l'outil d'auto-évaluation (décrit plus loin).

Les remises cumulées du consomm'acteur et du coup de pouce permettent aux 645 foyers qui en bénéficient de ne plus régler que 35% d'un prix de vente déjà fixé en dessous du marché. Cette aide est possible grâce à un financement d'Etat, le CNES, Crédit National des Epiceries Solidaires. Le coup de pouce est donc amené à se réajuster chaque année selon l'enveloppe CNES reçue.

Le choix s'est porté sur des aliments à la fois plaisir et utiles au plan nutritif et peu stockables afin de combler les besoins en temps réel :

Les fruits et légumes frais, le vrac de Biocoop (fruits et légumes secs principalement), les œufs bio et les produits laitiers locaux au lait cru de la ferme des Jarouilles. Le miel producteur a été sorti du coup de pouce pour des raisons d'équilibre budgétaire en cours d'année.

Comme on le voit dans le schéma ci-dessous, le budget du coup de pouce est principalement consommé en fruits et légumes.



Les produits de la banque alimentaire

L'approvisionnement à la banque alimentaire reste essentiellement centré sur les fruits et légumes, complétés de quelques produits secs dénichés parmi leurs surplus en libre-service. L'approvisionnement de ces produits secs est très variable selon les périodes de l'année, il permet cependant de redistribuer des produits alimentaires pour bébé à tout petits prix.

Bien que seuls les adhérents légitimes aux aides alimentaires puissent acheter ces produits, ils sont de plus en plus nombreux à faire la queue le lundi après-midi pour les fruits et légumes à 50 centimes le kilo. Les conditions ne sont pas toujours faciles, il y a de l'attente en caisse, pénible pour les nombreuses personnes qui ont des problèmes de santé. Mais globalement, adhérents et bénévoles jouent le jeu de façon à ce que ce lundi après-midi reste un joli temps d'ouverture.



5.3. Bilan de l'outil d'auto-évaluation

Conçu et lancé en 2021 avec le concours des travailleurs sociaux des MDS, du CCAS et de la mission locale, cet outil d'auto-évaluation de la légitimité à accéder aux aides « coup de pouce » est destiné à lutter contre le non recours aux aides.

Il s'adresse aux personnes qui n'ont pas accès à l'aide consommateur, c'est-à-dire la remise de 50% sur les produits du magasin, pour des raisons de statut (étudiant par exemple) de zone géographique de résidence, ou autre.

Il s'agit d'un simple flyer décrivant l'aide « coup de pouce », son financement et son cadre d'attribution. Plusieurs exemples de situations de vie qui légitiment la nécessité d'en bénéficier sont décrites. Les personnes prennent connaissance du document et indiquent si elles souhaitent bénéficier du coup de pouce ; ce système est basé sur l'information, la responsabilité et la confiance.

Au terme d'une demi année de lancement en 2021, le « coup de pouce » était déjà bien repéré et 95 personnes ont demandé à en bénéficier en 2022 par l'intermédiaire de l'outil d'auto-évaluation.

L'association peut autofinancer les coups de pouce de ces 95 foyers dont la consommation n'excède pas 6% du budget de l'action.

6. Les animations

**2022 marque le grand retour des activités collectives
sans contraintes sanitaires et pour le plus grand plaisir de tous !**



		Activités collectives	
		Nb Ateliers	
		2021	2022
Cuisine	Mercredi pause goûter	17	45
	Vendredi atelier cuisine	17	35
	Ateliers cuisine du monde		5
	Ateliers cuisine santé	9	11
	Poches recettes	13	
	Pots et AG	4	2
<i>total</i>		56	98
Ecologie	Ateliers jardin		2
	Formations collectif lombricompostage	2	5
	Formations individuelles lombricompostage	3	5
	Boules des graines		1
	Fabrication produit de lessive		4
<i>total</i>		5	17
Interassociatif	Couture, Balade, Chocolatada, Contes Bibli, Bouches à Oreilles, Espace de gratuité, Vélo, Zumba, Journée Bien-Etre, Atelier confitures, TnBA, Challenge Biscuits	10	37
Culture	Projet portrait photos 2021	10	
Total activités collectives		81	152

6.1. Les ateliers de cuisine

Les 2 ateliers hebdomadaires :

800 repas partagés et 150 recettes de pâtisseries

Les participants cuisine ont pu se retrouver tous les mercredis après-midi pour cuisiner et déguster ensemble un goûter et tous les vendredis matins pour cuisiner des repas ensemble.

Des ateliers cuisine du monde ont également été réalisés grâce aux participants qui ont proposé des recettes de leurs pays. Ainsi, des plats nigériens, albanais, algériens, réunionnais, etc. ont pu être dégustés à l'Épicerie.

Lors de tous les ateliers cuisine, les participants invitent les bénévoles présents dans le magasin à venir déguster les recettes préparées. Les vendredis, une quinzaine de personne se retrouvent donc autour d'un repas collectif. Cela représente à peu près 800 repas partagés en 2022 !

Lors des ateliers goûter, deux à trois recettes de pâtisseries sont réalisées en moyenne. Cela représente à peu près 150 recettes de pâtisserie réalisées en 2022 !



Les ateliers santé : 11 animations et 25 participations



Les thématiques santé ont été choisies par les participants cuisine au cours d'une réunion préparatoire avec la diététicienne où chacune, chacun a fait part des thématiques de santé qui l'impactent et le préoccupent le plus.

Les problématiques de santé abordées aux ateliers ont été : le confort de l'intestin, le sommeil, les repas sans gluten, les repas végétariens et l'équilibre alimentaire, les minéraux dans son assiette, bien vieillir, le maintien du poids santé lors de la ménopause et un repas équilibré préparé à la Maison de la Nutrition pour découvrir les lieux et connaître les autres actions menées par l'association.

Une marche nordique en collaboration avec l'infirmière de la Maison de la Nutrition a pu être proposée aux adhérents de l'Épicerie.

Retour d'expérience des participants :

« Les ateliers cuisine permettent un vrai échange avec la diététicienne. Chacun se sent légitime et à l'aise pour poser ses questions.

Chacun est concerné par la thématique de santé, cela permet de se donner des conseils santé entre participants, validés ou non par la diététicienne. Les « fausses » astuces peuvent ainsi aussi être discutées.

J'adore partager les infos avec les personnes, cuisiner et manger ensemble.

L'animation collective permet de créer des temps conviviaux et de passer un bon moment.

Le menu préparé par la diététicienne permet de découvrir de nouvelles saveurs. La présence de la diététicienne, qui favorise des ingrédients de saison, encourage les échanges entre les participants sur les bienfaits santé des ingrédients. La simplicité et l'accessibilité des ingrédients permettent pour beaucoup de reproduire les conseils à la maison. »

6.2. Les ateliers écolo

Produits ménagers : 60 pochettes d'échantillons de lessive maison réalisés et distribués



En 2022, c'est la reprise des ateliers écologiques avec la fabrication de la lessive à base de produits naturels : deux ateliers ont été animés et dorénavant, des échantillons de recettes sont proposés dans les rayons, à proximité des produits de base. Ce système a nettement augmenté les ventes de savon de marseille, de bicarbonate et de vinaigre blanc.

Préparation d'un partenariat avec le Ceseau :

Rencontre avec l'association CESEAU pour préparer une nouvelle collaboration en 2023. Ses missions : rendre accessibles les données scientifiques sur l'eau, sensibiliser les publics sur les enjeux liés à l'eau, l'environnement et la santé et accompagner aux changements de pratiques.

L'objectif de cette rencontre est de renforcer les ateliers écologiques avec l'appui d'une association ressource et experte.

Atelier couture en partenariat avec le centre d'animation :

Cette année, l'animatrice de l'Épicerie, l'animatrice du centre d'animation de St-Michel et quatre adhérentes ont participé à un atelier couture au centre d'animation de St-Michel, afin de réaliser une soixantaine de poches en tissus contenant les recettes et produits pour réaliser soi-même un échantillon de produit lessive naturel. Une distribution gratuite a pu être réalisée tout au long de l'année.



Les ateliers lombricompost :

Formations individuelles des adhérents et transfert de compétences inter associatives

Dans un peu plus d'un an, à partir du 1er janvier 2024, tous les ménages devront pouvoir trier leurs déchets biodégradables (déchets dégradables naturellement par des micro-organismes vivants) et les séparer du verre, des emballages ou du reste de la poubelle indifférenciée, selon l'article L541-21-1 du code de l'environnement. (source : serive-public.fr)

Au regard de cette nouvelle politique, la sensibilisation du lombricompostage, méthode de compostage adaptée aux personnes vivant dans un logement sans extérieur, est d'autant plus importante.

Les ateliers de lombricompostage proposés par l'Épicerie peuvent s'adapter aux demandes individuelles ou collectives.

- **Transferts de compétences :**

Accompagnement du foyer Jacques Ellul :

2 temps d'accompagnement au lancement d'un lombricomposteur avec l'équipe salariée.

Objectif : former les salariés à la mise en place et l'entretien des bacs de lombricompostage. Une fois l'équipe familiarisée avec le lombricompostage, l'objectif sera de sensibiliser les jeunes.

Accompagnement du foyer Santé Navale :

3 temps d'accompagnement avec les jeunes pour le lancement de lombricomposteur

Objectif : sensibiliser les jeunes autour du lombricompostage afin de faciliter l'apprentissage des tris des déchets biodégradables et reproduire le lombricompostage dans leurs futurs logements.

- **Les ateliers de lombricompost individuels :**

Temps de formation individuel pour l'apprentissage des bons gestes à adopter pour le lombricompostage chez soi.

Les ateliers jardin :



Les bacs de plantes ont été entretenus par les adhérents tout au long de l'année. Deux ateliers collectifs ont été menés en début d'année et des petites mains sont venues jardiner durant les weekends et soirées d'été.

Les P'tits Gratteurs sont venus animer un atelier dans le magasin autour de la création de boules de graines qui ont été distribuées aux adhérents et semées dans les bacs de plantes.

L'état des bacs se détériore rapidement depuis cet automne. Installés en 2015, les bacs devaient tenir sur deux ans. Grâce à l'entretien et les ateliers jardin, ils ont tenu quelques années supplémentaires. Malheureusement, avec les changements

de saisons, les racines de plantes de plus en plus importantes, les bacs sont maintenant trop abimés pour pouvoir continuer les ateliers. Un gros chantier participatif sera programmé en 2023 pour rénover et remplacer les bacs et pour végétaliser la façade de l'Épicerie.



6.3. Les animations annuelles en partenariat

Découverte des associations du quartier de St-Michel – les balades de l'Épicerie

Après la crise sanitaire, les adhérents de l'Épicerie avaient exprimé le besoin de sortir de chez soi. Améliorer le mieux-être des adhérents en proposant des sorties avec d'autres associations de St-Michel a donc été un nouvel objectif en 2022.

Ainsi, l'Épicerie a pu proposer différentes activités : Une marche nordique avec la Maison de la Nutrition, Diabète et Cœur ; une balade à la ferme des Iris avec le centre d'animation de St-Michel ; une représentation théâtrale des cours d'improvisation et une balade dans St-Michel avec Oxygène et enfin un cours de Taiji Quan au parc André Meunier avec le Petit Grain.



Bouche à Oreilles (Ptits Gratteurs) : L'Épicerie a proposé diverses recettes du monde pour le buffet solidaire de Bouche à Oreilles.

Chocolatada (Ptits Gratteurs) : Cette année encore, l'Épicerie a participé à l'évènement annuel des Ptits Gratteurs en préparant une centaine de gaufres, distribuées gratuitement lors du goûter de l'évènement.

Journée Bien Être (Oxygène) : L'Épicerie Solidaire a proposé une animation autour des eaux aromatisées et des infusions. Naomi et Sarah ont préparé avec les participants de la journée bien être différentes recettes d'eaux aromatisées.

Espace de gratuité et un atelier confiture (Centre d'animation de St-Michel) :

En juin 2022, l'Épicerie a proposé, en collaboration avec le centre St-Michel, un atelier de préparation de ses confitures faites maison. Chaque participant a préparé les différentes recettes de confiture et tous ont pu repartir avec ses pots de confiture.

En décembre 2022, l'Épicerie solidaire a proposé une distribution gratuite d'une centaine de cupcakes pour le goûter lors de l'Espace de Gratuité. Un premier temps de préparation des cupcakes a été réalisé avec l'animatrice et les participants cuisine de l'Épicerie. Des bénévoles sont venus aider lors de la journée de gratuité pour le nappage des cupcakes et la distribution.

Atelier goûter parents-enfants (Bibliothèque des Capus) : L'Épicerie a pu à nouveau accueillir les parents et enfants habitués de la bibliothèque des capucins pour préparer ensemble le goûter qui a eu lieu à la bibliothèque avant la lecture d'un conte.

Collecte de la Banque Alimentaire :



Les adhérents de l'Épicerie ont à nouveau participé à la Collecte de la Banque Alimentaire. Cette année, la collecte était sous forme dématérialisée avec distribution de « coupons » d'une valeur de 2 € aux gens. Les personnes pouvaient décider si oui ou non elles « achetaient » un coupon lors de leur passage en caisse. Les bénévoles de l'Épicerie ont donc distribué les coupons à l'entrée du magasin et expliqué le fonctionnement aux personnes.

L'argent récolté lors de cette journée a été réutilisé par la BA dans le Uxpress pour acheter des produits spécifiques qui ont été redistribué après aux associations et personnes en difficultés.

La collecte dématérialisée à laquelle l'Épicerie a participé dans le magasin U Express a rapporté Capucins la somme de 1 152 euros, soit l'équivalent de 576 repas.

Les nouvelles activités sportives en partenariat

Oxygène, Promofemme et le Centre d'animation de St-Michel - Le projet vélo et zumba ont été montés au printemps-été 2022 et ont commencé en automne 2022, grâce au financement AILDS (Appel à Initiatives Locales de Développement Social) du département.

Apprentissage Vélo : 12 séances de 2h (durée estimée pour un apprentissage total du cyclisme). Ces dernières ont été réparties du 27/09/22 au 10/11/22 au rythme de 2 séances par semaine. Les vélos et autre matériel (casques, gilet fluo...) étaient prêtés par VéloCité. Une douzaine de femmes, adhérentes des structures impliquées, ont pu apprendre à faire du vélo grâce au projet.

Un temps complémentaire d'aide à l'acquisition d'un vélo à prix modéré a été proposé en collaboration avec Recup'R.

Cours de Zumba : à raison d'une fois par semaine, les cours de Zumba sont proposés gratuitement pour les adhérents des associations impliquées. Le taux de participation moyen est de 10 personnes par semaine.



Une pièce de théâtre en partenariat avec le TnBA

Les adhérents ont pu assister à la représentation de La Nuit électrique proposée par les comédiens du TnBA. Ce projet programmé en 2019, n'a pu être réalisé suite à la crise sanitaire. L'action a pu être menée grâce à une collaboration avec le TnBA, Promofemmes et la Halle des Douves.

Un atelier cuisine en partenariat avec Entr'Autres et le Petit Grain



La fin d'année a été marquée par une nouvelle collaboration entre l'Épicerie, Entr'Autre et le Petit Grain. L'objectif du challenge de biscuit était de permettre aux adhérents des différentes structures de changer de « cuisine » et un temps fort au Petit Grain a permis à tous les participants de se retrouver, d'échanger, de partager, ses expériences et ses biscuits pour un temps convivial.

6.4. Les temps forts de l'Épicerie

Journée portes ouvertes

Objectif : créer un temps de rencontre entre nos bénévoles, professionnels de l'accompagnement social, et les habitants du quartier.

Lors de cette journée, avec l'aide des bénévoles, l'Épicerie a proposé une distribution gratuite de lombricompost et d'échantillons de lessive aux participants. Un buffet constitué principalement des produits alimentaires du magasin a également été réalisé par les participants cuisine. Une dégustation des plats a eu lieu toute la journée.

Accueil gourmand pour les fêtes :



Objectif : créer un temps convivial ouvert au plus grand nombre durant les fêtes.

Les ateliers cuisine, sous leur format classique, ont été remplacés par une distribution de gourmandises, réalisées par les bénévoles. Tous pouvaient profiter d'un goûter, un vrai échange a pu avoir eu lieu entre les participants cuisine, les bénévoles magasins et les adhérents de l'Épicerie.

Grâce au matériel des P tits gratteurs, des gaufres ont été réalisées par l'atelier cuisine et distribuées dans le magasin.

Le pot des bénévoles

Cette année le pot des bénévoles a pu se faire sans contraintes sanitaires. On a pu se retrouver, l'équipe et les bénévoles, nombreux, dans la cuisine autour d'un buffet gourmand. Un atelier de couture a été organisé au centre d'animation de St-Michel pour réaliser des poches cadeaux réutilisables, garnies d'épices pour l'occasion.



Un grand merci !

Adé, Ahmed, Aicha, Alain, Alicia, Anais, Angélique, Antoine, Asma, Atanas, Audrey, Aurela, Bakri, Benjamin, Benoit, Bertrand, Blessing, Brigitte, Cecile, Cendrine, Chantal, Charlotte, Chris, Christian, Christiane, Christine, Damien, Daniel, Dienabu, Doliane, Dominique B, Dominique D, Dominique Me, Dominique Mo, Dora, Dorcas, Edetanlen, Elodie, Elvina, Empé, Enxhi, Eric B, Eric Z, Eriselda, Esmegul, Eve, Fanny, Fatima, Fatime, Favour, France, Francoise B, Francoise N, Fred S, Fred R, Frederic, Frederico, Gilles, God'spower, Grace, Guillemette, Helene, Huguette, Ines C, Ines-G, Isabel, Ismael, Jackine, Jean-Guillaume, Jean-François, Jeanne-M, Jeanne N, Jean-Noel, Jean-Philippe, Jean-Pierre, Joana E, Jocelyne, Joelle B, Joelle C, Julie, Julio, Keira, Kenneth, Leslie, Lilie, Louise, Loveth, Lucie, Maeylis, Magali, Marème, Marie, Mario, Mathias, Matthieu, Miratu, Mourad, Naime, Naomi, Nathalie, Nathanael, Nayeb, Nelly, Nicolas, Noel, Olivier, Olympia, Oriane, Patrice, Philippe, Pierre D, Pierre F, Ruth, Sacha, Safuneh, Saida, Sakiru, Salima, Samba, Sandrine, Sarah, Serge, Seynabou, Siham, Soren, Stephane, Stephanie, Sunday, Suzanne, Suze, Suzie, Theophile, Thibaut, Tina, Toyin, Tsiry, Ushi, Valérie, Wassim, Zeynab.



**aux bénévoles, salariées, stagiaires ou membres du CA
qui ont fourni énergie, bonne humeur et compétences en 2022**