

l'épicerie solidaire

Bilan d'activité 2025



Sommaire

Rapport Moral Assemblée Générale du 16 Avril 2026	3
Bilan d'activité :	
Les adhérents	6
L'équipe permanente.....	6
Les adhérents actifs dans la vie associative	7
Les activités	8
Le bénévolat	8
Les dispositifs d'aide alimentaire.....	9
Les utilisateurs de l'aide alimentaire	10
L'offre du magasin solidaire	11
Des ateliers co-animés avec nos partenaires :	13
Les ateliers cuisine.....	14
Des ateliers jardins	16
Des temps de rencontres et des sorties	17
Des ateliers santé	18

Rapport Moral Assemblée Générale du 16 Avril 2026

Chers amis,

Soyez tous remerciés pour votre présence à notre Assemblée Générale.

C'est un moment que nous partageons traditionnellement chaque année. Il nous donne l'occasion de nous rencontrer dans un cadre détendu et convivial. Nous y invitons différentes personnes et représentants des associations ou organismes qui travaillent avec nous ou qui s'intéressent à notre action. Que ces invités soient remerciés de leur présence et se sentent les bienvenus.

Merci à nos partenaires qui nous aident moralement et financièrement. Ils nous sont indispensables.

Le dynamisme et la disponibilité de notre équipe de choc : Nathalie, Naomi et Leslie, me permet de dresser ce bilan moral. Qu'elles trouvent ici ma gratitude. Vous saurez leur dire la vôtre, personnellement au cours de cette rencontre, je n'en doute pas.

Je vous redirai juste que durant cette année nous nous sommes attachés à proposer des produits variés, en privilégiant la qualité, tout en maintenant le plus possible des prix convenables. Le travail avec le Ceseau et la Maison de la Nutrition, diabète et cœur ont permis des formations à une meilleure alimentation pour soi et pour la planète, à aborder la question du « zéro déchet ».

J'insisterai sur la mixité sociale, notamment sur les activités communes sénior-junior à la Maison Dumeste, les ateliers co-cuisine avec Entr'Autres et Petit Grain, les concerts-gouters. Le résultat des ateliers jardinage, mis en photos lors des Portes ouvertes, a valorisé le travail des participantes et participants. Les visites des jardins partagés, le travail avec la ligue protectrice des oiseaux ouvrent des horizons et des possibilités de rencontre.

Avec le CREAQ nous avons été sensibilisées aux éco-gestes et au développement durable, nous permettant de lutter contre la précarité énergétique et le mal-logement auprès des bénéficiaires et de leur offrir un accompagnement sur mesure.

Nous sommes alertés depuis plusieurs années par la précarité des jeunes. Les étudiants ont des aides qui leur sont propres, et rencontrent néanmoins des difficultés. D'autre part, nous avons du mal à trouver des financements publics pour aider les jeunes non étudiants. Nous avons donc créé un fonds qui leur est destiné, déjà à partir et grâce aux dons des particuliers, puis en faisant appel à des financeurs privés. Les initiatives pour abonder ce fonds commencent à porter leur fruit et dès à présent, nous voyons prendre forme la perspective

d'une action à moyen terme en leur faveur. Merci à tous les donateurs et à nos partenaires financeurs.

Adhérentes et bénévoles ont participé, par binômes, à la collecte au magasin Biocoop de la Victoire. Ce magasin Biocoop est un partenaire fidèle et important par la qualité des produits qu'il nous fournit. Outre le fruit de la récolte et de la générosité du magasin, cela a été l'occasion de parler de l'Épicerie et de susciter une réflexion sur l'accès à une alimentation de qualité pour les personnes rencontrant des difficultés financières.

Par ailleurs, depuis toujours des adhérents et adhérentes ont été invités à participer à nos Conseils d'Administration. Les décisions qu'il prend ne sont pas désincarnées mais inspirées de la parole des adhérents. En ce temps de crise leur participation est d'autant plus importante.

La journée « portes ouvertes » qui a eu lieu en octobre a démontré l'intérêt que suscite l'Épicerie et sa reconnaissance comme lieu d'échanges, créateur de lien social. Les activités avec nos partenaires de l'Espace de Vie Sociale : Promofemmes, Centre d'animation Saint Michel, P'tits gratteurs, ont illustré l'action de l'Épicerie sur une alimentation choisie, de qualité et sur son utilité pour le bien vivre en société, dans un lieu ouvert à tous.

Parlons maintenant de l'actualité et de l'avenir :

L'année 2025 s'achève sur une crise majeure du financement de notre dispositif "consom'acteur", clé de voute de toute notre action d'aide alimentaire, nous obligeant à repenser notre système financier et notre offre d'aide. Nous prenons acte d'une nouvelle conjoncture. Il faut voir cette évolution forcée comme une occasion qui nous est offerte de rebondir en gardant l'idée de nos fondateurs. Elle est fondée, comme je viens de le rappeler, sur l'accessibilité pour tous à une alimentation choisie et de qualité, dans un cadre ouvert à tous. Elle est basée également sur la reconnaissance de la dignité de chacun et sa responsabilisation sur ses choix ; sur l'offre d'opportunités à exercer sa citoyenneté par la participation libre à la vie de l'association à travers les ateliers de cuisine, le bénévolat, les différentes activités proposées.

Dès l'annonce de ce changement au début décembre, l'équipe des salariées s'est mobilisée, et je voudrais saluer sa réactivité, qui a su imaginer, en un temps record, une proposition. Grâce à elle le CA, qui est composé je vous le rappelle de représentants des adhérentes et adhérents, de membres fondateurs de l'association, d'associations partenaires et d'élus de la mairie et du département, a pu travailler à proposer une solution réaliste au département et aux institutions afin de pérenniser notre action. Cela nous a permis d'avoir l'assurance que l'aide du département va continuer, amoindrie, certes, et sous une autre forme qu'il nous conviendra de gérer au mieux.

Avec vous et grâce à vous et à votre collaboration, nous élaborons un nouveau système, passant du « consom'acteur » qui était une aide liée à la personne, à la « remise solidaire » qui est une aide sur des produits que vous sélectionnez avec nous.

Ce système ne sera pas parfait tout de suite, mais déjà, par ces essais, nous continuons à pouvoir soutenir les familles.

Depuis maintenant 4 mois, j'ai constaté la force du lien social qui s'est créé, voilà bientôt 20 ans, solide et réel, dans le souci du bien de tous. En effet pour élaborer sur le plan technique cette solution, l'équipe des salariées a fait appel aux adhérentes et continue à faire appel à vous. Lors des réunions de travail et de concertation, notamment pour déterminer certaines priorités applicables aux produits, j'ai compris que nous formons une vraie famille, qui se préoccupe de ses différents membres, attentive et solidaire avec chacun, discrètement, mais réellement, de façon palpable. La solide équipe formée par Nathalie, Naomi, Leslie, en est la cheville ouvrière, vous en êtes, vous les bénévoles les témoins et les relais. Merci infiniment à chacune d'elles et à chacun d'entre vous.

Dans ce nouveau projet, votre collaboration est importante. En relisant le mot que je vous avais adressé l'année dernière à la même époque je retrouve cette phrase : votre parole compte. Cela n'a jamais été aussi vrai que maintenant.

Merci de tout ce travail, je suis fière d'être présidente de votre association.

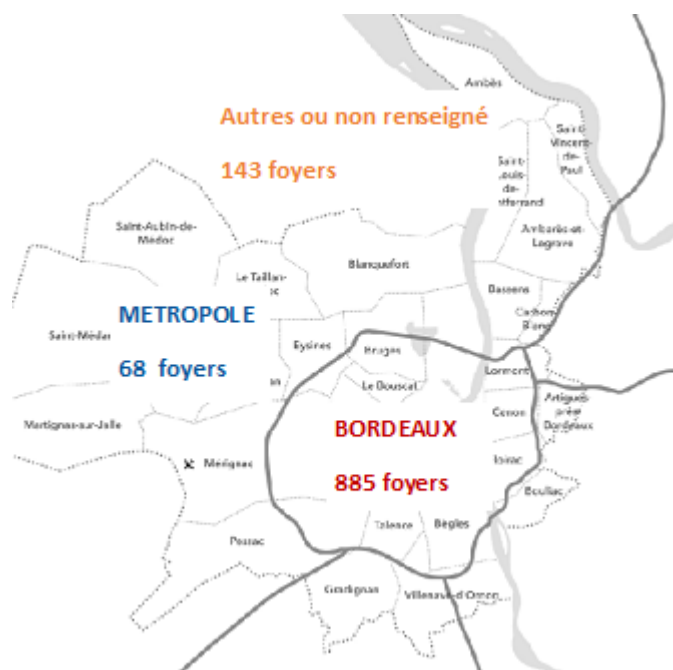
Cécile Perrin, présidente.

Les adhérents

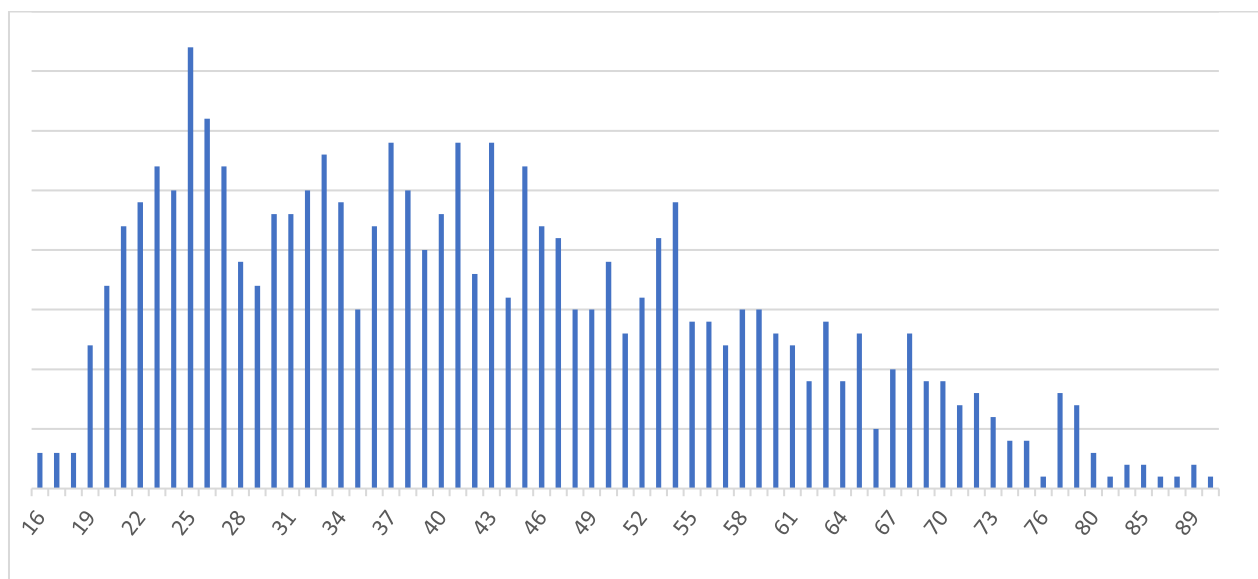
L'association compte 1 096 familles adhérentes en 2025, représentant plus de 2 200 personnes. 80% des adhérents vivent à Bordeaux, les autres se répartissent sur une douzaine de villes.

Seules 165 familles ne sont pas concernées par la précarité alimentaire

312 nouveaux adhérents se sont inscrits en 2025, 377 en 2024. C'est un renouvellement de plus d'un quart chaque année.



Agés de 16 à 90 ans, les adhérents ont un âge moyen de 41 ans. Cette moyenne d'âge s'abaisse significativement si l'on prend en compte l'ensemble des membres des familles.



L'équipe permanente

L'Épicerie est animée par trois salariées à temps plein, Leslie Vallé, Naomi Peleman et Nathalie Martin. Alisone a démarré un service civique en décembre. 11 stagiaires ont été accueillis, 4 en études supérieures et 3 en scolaire et 3 en insertion.

Les adhérents actifs dans la vie associative

On dénombre 179 adhérents, 124 femmes et 55 hommes, ayant activement participé à la vie associative, que ce soit aux ateliers ou en tant que bénévole.

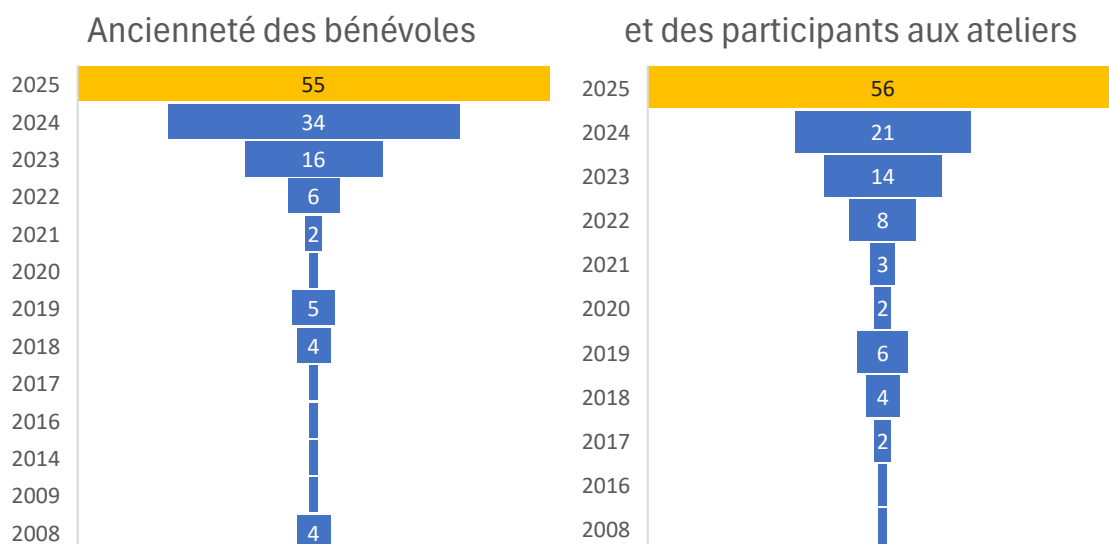
Moyenne d'âge	
Bénévoles	43 ans
Participants	47 ans
Adhérents	41 ans

La moyenne d'âge des personnes actives est proche de celle de l'ensemble des adhérents. Ces moyennes recouvrent en fait une véritable rencontre intergénérationnelle, avec des participants de 15 à plus de 80 ans.

Cette diversité est à l'image de l'ensemble des adhérents, de tous âges et de toutes cultures.

Les personnes expérimentées savent accueillir les nouveaux participants et leur transmettre leurs savoir-faire, constituant ainsi des équipes de bénévoles, à la fois renouvelées et solides. Il en va de même pour les groupes de participants aux activités.

C'est le fruit d'un engagement de l'épicerie qui se veut un lieu de rencontre et d'ouverture à l'autre, favorisant la socialisation et la lutte contre le désœuvrement et l'isolement.



Les ateliers sont gratuits, la participation est libre. Plus d'un tiers des participants est d'abord arrivé comme adhérent puis a découvert les activités. Une petite moitié est arrivée directement par ou pour des activités.

Les activités

Les 137 ateliers sont portés par Naomi Peleman, référente projet de l'épicerie, qui a coorganisé 27 projets inter-associatifs dans le quartier en plus des 110 activités réalisées en interne. Des intervenants extérieurs lui apportent également leur concours, principalement au travers des animations régulières de la diététicienne de la *Maison de la nutrition*.

Les ateliers de l'épicerie	<i>Animé en interne</i>	<i>Avec intervenant extérieur</i>	<i>Projet inter-associatif</i>	Total
Cuisine	80	10	8	98
Jardinage & écologie	2	16		18
Autres activités	2		19	21
Total	84	26	27	137

Ces ateliers ont totalisé 847 participations et on peut estimer que 1 700 repas ont été réalisés et dégustés par les participants et les bénévoles.

Le bénévolat

Activités	Total heures engagées
MAGASIN	3 410
APPROVISIONNEMENT	2 139
ATELIERS CUISINE	256
Administratif et compta	300
BRICOLAGE	33
Vie Associative	376
Total général	6 514

Leslie Vallé, animatrice socio-culturelle du magasin, organise les équipes bénévoles et prépare des missions adaptées avec soin à chaque bénévole.

Conscient de la potentielle fragilité de chacun, le bénévolat est libre et sans engagement, ce qui aboutit ... à un fort engagement des bénévoles, dont la fiabilité est remarquable.

Fréquence d'intervention des bénévoles	
Découverte, interventions occasionnelles	57
Renforts réguliers	19
Inscrits au planning hebdomadaire	55
Total général	131

Les dispositifs d'aide alimentaire

Trois dispositifs d'aide alimentaire coexistent en 2025 :

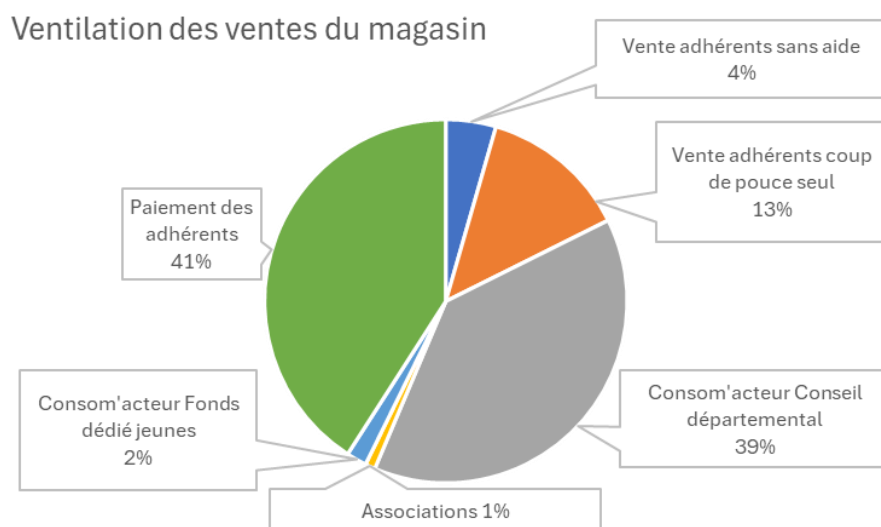
Le consomm'acteur : une remise de 50% sur tous les achats.

Le consomm'acteur s'applique sur attribution des services sociaux aux adultes de plus de 26 ans résidant sur la grande moitié sud de Bordeaux. Il est financé par le Conseil Départemental et représente 78% de l'activité du magasin solidaire, c'est la clef de voute de son fonctionnement.

Le consomm'acteur s'applique également aux jeunes de moins de 26 ans orientés par le CCAS et la Mission locale. Il est financé sur un fonds constitué à l'épicerie par les dons des adhérents.

Le coup de pouce : en place depuis l'année 2021, cette aide plus limitée, consiste en une remise de 30% restreinte à certaines catégories de produits.

Les chèques Epicerie : ils sont financés par des associations qui les délivrent à leurs résidents ou usagers : Le Calk, le Prado, la Cabane à gratter et la Maison Dumeste.



Les financeurs permettent une aide alimentaire de qualité basée sur des approvisionnements dans le système marchand auprès d'une trentaine de fournisseurs.

En complément, les circuits solidaires sont mobilisés :

Un approvisionnement hebdomadaire à la Banque alimentaire permet de proposer des fruits et légumes à 50 centimes le kilo les lundis après-midi.

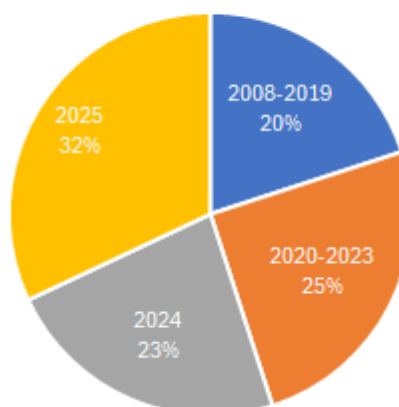
Et les coopérations inter-épiceries solidaires facilitent l'accès à des produits de qualité à petits prix via la plateforme des épiceries solidaires midi-pyrénéennes et le GALAS qui organise des achats groupés en Gironde.

Les utilisateurs de l'aide alimentaire

L'aide alimentaire bénéficie à 937 foyers, soit environ 2 000 personnes. Les adhérents ont acheté près de 119 000 euros de produits pour une valeur estimée de 262 000 euros.

La durée médiane d'utilisation d'une aide consomm'acteur est inférieure à 20 mois, valeur constante depuis de nombreuses années.

Ancienneté des utilisateurs d'une aide alimentaire



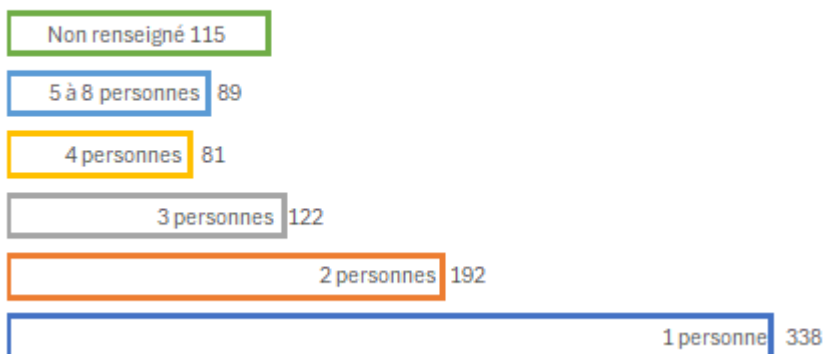
Les foyers utilisateurs d'une aide consomm'acteur sur du long terme ne pénalisent pas le bon fonctionnement du dispositif car on observe un renouvellement de la moitié des utilisateurs tous les deux ans.

Le nombre d'utilisateurs du coup de pouce s'est nettement accru par rapport à l'année 2024.

Type d'aide	Nb foyers	Nb personnes
Coup de pouce	356	510
Consom'acteur Conseil Départemental	496	1 350
Consom'acteur jeunes	85	117
Total général	937	1 977

58 foyers utilisateurs du coup de pouce ne résident pas à Bordeaux mais dans d'autres communes de la métropole.

Composition des foyers



Un meilleur recueil d'information lors de l'adhésion fait apparaître chaque année un nombre croissant de familles nombreuses aux besoins desquelles il n'est pas toujours facile de répondre.

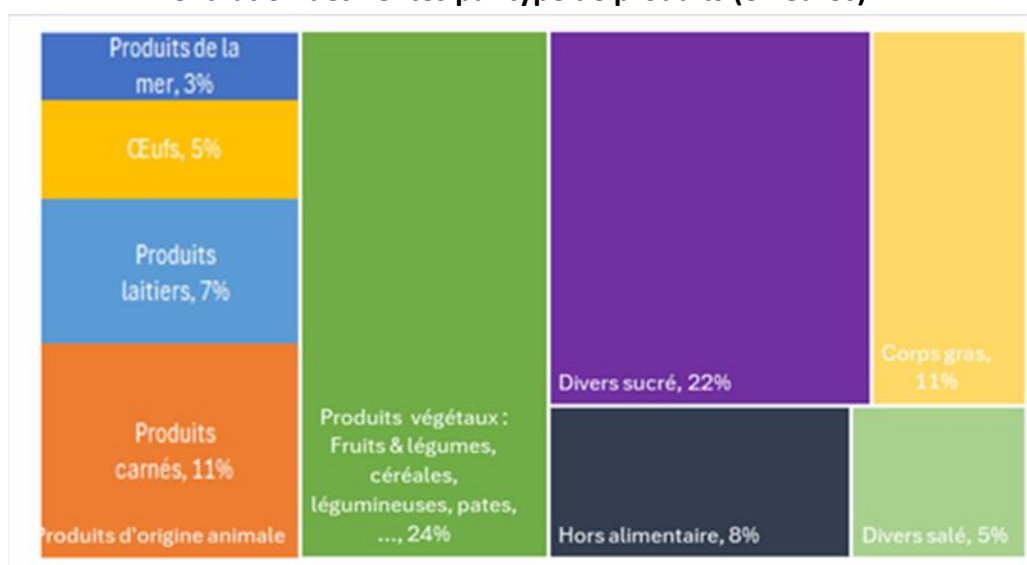
L'offre du magasin solidaire

Plusieurs approches permettent d'analyser les ventes du magasin et de comprendre les attentes des adhérents.

Rayons	Part des ventes
EPICERIE SECHE	47%
PRODUITS REFRIGERES	18%
PRODUITS FRAIS T° AMBIANTE	17%
HORS ALIMENTAIRE	10%
SURGELES	7%

Classement NOVA	Part des ventes
1 Produits bruts	41%
2 Préparation simple	11%
3-4 Pds transformés	48%

Ventilation des ventes par type de produits (en euros) :



A noter que parmi les produits qui pèsent financièrement dans les paniers de course, figurent les œufs, l'huile, le lait, le miel (il est très bon) mais également la lessive et le papier hygiénique.

Produits Coup de pouce	Valeurs vendues
Œufs bio	12 028 €
Légumes frais	12 384 €
Fruits frais	9 763 €
Vrac Biocoop	7 669 €
Miel	3 399 €
Hygiène féminine	1 897 €
Total général	47 140 €

L'épicerie a choisi de soutenir par le coup de pouce la consommation des produits suivants sélectionnés pour leur pertinence et leur qualité :

Avec ce coup de pouce, les adhérents bénéficient d'une remise de 30% cumulable avec l'aide consommateur pour celles et ceux qui en bénéficient.

Les animations à l'Épicerie

Au fil de l'année, l'Épicerie a proposé une diversité d'actions qui ont toutes un point commun, faire ensemble.

On crée des occasions pour se rencontrer, échanger et créer du lien dans une ambiance chaleureuse et accessible à tous.

On découvre de nouveaux lieux ressources et de nouvelles associations.

En 2025, on a renforcé nos actions autour de différentes thématiques :

La santé, grâce à des ateliers animés par des professionnels autour de thématiques spécifiques.

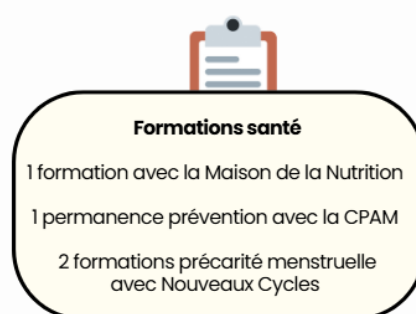
L'environnement et alimentation, avec à une diversité d'animations: Ateliers cuisine, zéro déchet, tri, compostage, économies d'énergie... Grâce à nos partenaires, on a appris en faisant, avec des solutions simples et applicables au quotidien pour prendre soin de soi mais aussi de l'environnement.

Les actions autour du jardinage et de la biodiversité, grâce à la végétalisation de la façade, sont venues renforcer cette dynamique.

Tout au long de ces projets, on fait avec les adhérents, pour valoriser leurs savoirs et ainsi, ensemble, monter en compétence.

A l'Épicerie, chacun peut participer à sa manière, avec ses envies, où chacun vient autant pour découvrir que pour rencontrer mais surtout pour repartir avec des petites recettes, des graines de plante, des astuces santé ou d'économie d'énergie, de nouvelles adresses d'associations ou tout simplement des idées et des souvenirs plein la tête.

A l'Épicerie, on crée du lien, on partage, on agit... ensemble.



Des ateliers co-animés avec nos partenaires :



Autour de la cuisine :

- Deux ateliers itinérants avec Entr'Autres et le Petit Grain
- Un repas-concert et un repas-ciné avec les Ptits Gratteurs
- Un goûter avec la bibliothèque des Capus suivi d'une lecture de contes
- Les goûters partagés durant les API
- La préparation du gâteau d'anniversaire des 10ans des Douves-It avec le centre d'animation St-Michel
- La galette des rois et après-midi jeux avec le Centre d'animation St-Michel
- La cuisine Senior-Junior avec Entr-Autres
- Le concours de soupe organisé par le GALAS



Avec des visites et promenades :

- Deux promenades de St-Michel avec les structures reconnues espace de vie sociale sur St-Michel
- Une visite du jardin de Caudéran avec Benjardin
- Une visite du jardin Des Faures
- Une balade avec dessins sur vitres chez les partenaires avec la LPO
- Une découverte de la vie du marché des Capus avec le GALAS
- Les sorties GALAS: Visite de la ferme pédagogique des Aubiers avec dégustation de pizzas cuites au feu de bois; Visite de la ferme des Jarouilles et repas convivial aux jardins collectifs d'Esprit De Solidarité et Préparation de Cannelés à Cassonade



Festifs :

- L'évènement "De la Graine à l'Assiette" dans le cadre du Festival Bon! coorganisé avec Yakafaucon
- De Bouches à Oreilles avec les partenaires EVS
- La Chocolatada avec les partenaires EVS
- La fabrication de sapin de Noël pour la Chocolatada avec La Planche
- Zone de gratuité avec les partenaires EVS
- Salon de thé avec les partenaires EVS
- Concert Senior Junior avec la fondation Julienne Dumeste
- Le Spectacle "Sage comme neige" proposé par le centre d'animation St-Michel



Les ateliers cuisine

On y découvre des recettes d'ici,

Crêpes anti-gaspi

Ingrédients :

Les épluchures de légumes

1 pâte à crêpes classique

Un peu de fromage râpé si vous le souhaitez

Quelques herbes fraîches



Les étapes de préparation :

1. Coupez très finement les épluchures
2. Mélangez la pâte à crêpes
3. Ajoutez le fromage râpé et les herbes fraîches optionnelles.
4. Faites chauffer une poêle avec un peu d'huile d'olive.
5. Versez une louche de pâte dans la poêle et faites cuire la crêpe des deux côtés.



"Club" pommes-betteraves

1 pomme granny
1 betterave cuite
100 g de ricotta
20 g de noisettes
½ citron
2 c à s d'huile d'olive
2 pincées de sel
1 pincée de poivre



Laver les pommes et en évider le cœur au vide-pomme. Les tailler en fines tranches. Les citronner.

Peler puis tailler la betterave en fines tranches.

Déposer dans un bol le ricotta et l'assaisonner de sel, de poivre, et d'huile d'olive. Ajouter les noisettes écrasées et mélanger. Monter les «clubs» en intercalant successivement, une tranche de pomme, une tranche de betterave, de la préparation à base de ricotta, une tranche de betterave et terminer par une tranche de pomme.



Pizza sans gluten à la pâte de patates douces

Pour la pâte:
2 patates douces
60g de farine d'avoine
1 oeuf
2càs d'emmental râpé
Sel et Poivre

Pour la garniture
100g de tomates cerises
100g de champignons
1 poignée de persil
150g de ricotta
1 poivrons rouges
Quelques olives noires

Préparer la pâte:

Peler les patates douces, couper les en cubes et faites les cuire dans un grand volume d'eau salée jusqu'à ce qu'ils soient tendres.

Fouetter l'oeuf avec la farine d'avoine. Rajouter les patates douces et écraser à la fourchette.

Incorporer l'emmental.

Préchauffer le four à 200°.

Etaler la pâte sur une plaque tapissée de papier cuisson. Enfourner pendant 25 à 30 minutes.



Coupez les légumes.

Sortir la pâte du four et garnir avec les ingrédients de la garniture.

Arroser avec un filet d'huile d'olive et enfourner pour 10 minutes.
Servir



et des recettes d'ailleurs.

Pâtisserie libanaise: KAAK (recette d'Alizée et Alae)

Ingrédients:
700g de farine
50g de sucre
1 sachet de levure chimique
100g de graines de sésame (+200g pour la déco)
3 cuillères à soupe de miel
1 cuillère à soupe d'huile
3 cuillères à café de cannelle
3 cuillères à soupe de fleur d'oranger
350ml de lait
200g de poudre d'amandes



Préchauffer le four à 240°.
Mélanger les ingrédients ensemble.
Faire des boules de la taille d'une grosse noix.
Faire un "boudin" de chaque boule et le reformer afin de constituer un cercle.
(voir photo comme exemple)
Rouler ce cercle dans le sésame.
Décorer vos pâtisseries à l'aide d'une fourchette.
Laisser reposer 20min en recouvrant d'un torchon
Enfourner pendant 12 minutes.
Sortir du four et laisser refroidir.

Les petits pains de Manal

Ingrédients pour 12 petits pains:
1kg de farine
2 pots de yaourt nature
Huile de tournesol
2 sachets de levure chimique
2 sachets de levure boulangère
Lait
Sucre
Fromage rapé
Vache qui rit
Graines de sésame
Olive
2 oeufs



Dans un bol, mélanger les deux pots de yaourts nature, garder les pots vides. Remplir les deux pots de yaourt vides d'huile de tournesol et rajouter dans le bol. Enfin, rajouter une cuillère à soupe de sucre et mélanger le tout.

Dans une casserole, chauffer le lait. Pour la quantité : remplir les deux pots de yaourt de lait. Une fois chaud, rajouter à la préparation, ainsi que les sachets de levure. Rajouter un oeuf et bien pétrir.

Recouvrir la pâte d'un linge propre et laisser reposer pendant 1heure. La pâte doit bien gonfler.

Former un boudin avec la pâte et découper 12 parts égales. Former des boules avec les parts. Ensuite, à l'aide d'un rouleau pâtissier, écraser les boules pour former des ronds.

Avec un couteau, dessiner légèrement une croix sur les ronds. Badigeonner ensuite d'un jaune d'oeuf.

La garniture : Déposer des petits dés de la vache qui rit, rajouter les olives et enfin un peu de fromage râpé et graines de sésame. Enfourner dans un four à 210° pendant 12 à 15 minutes.



Soupe de courgettes de Manal et Nabila

Ingrédients pour 6L
4kg de courgettes
4 carottes
5 pommes de terre
4 oignons
4 branches de céleri
1 tête d'ail et demie
6 oeufs
4 parts de Vache qui rit
Sel et poivre



Couper tous les légumes en petits dés. Dans une grande casserole, faites les revenir avec du beurre et avec un filet d'huile de tournesol.

Saler et poivrer.

Une fois que les courgettes ont rendu l'eau, rajouter 5L d'eau.

Laisser chauffer pendant 30minutes.

Pendant ce temps, faites cuire les oeufs dans l'eau bouillante pendant 7 minutes.

Raper deux gousses d'ail.

Ensuite, mixer la soupe avec les oeufs, l'ail et la vache qui rit.

Au moment de servir, rajouter, si vous aimez, du persil ou de la coriandre.

Servir chaud!

l'épicerie solidaire

Des ateliers jardins

Des petites graines pour expérimenter de grandes idées.



Des temps de rencontres et des sorties

Pour découvrir ensemble des lieux ressources: on échange nos pratiques, on se rencontre, on valorise les pratiques des adhérents et des partenaires, on rend les adhérents acteurs de leur alimentation et on s'amuse surtout



Des ateliers santé

Les ateliers santé mensuels continuent à l'Épicerie avec l'intervention de la diététicienne de la Maison de la Nutrition, Diabète et Coeur.

L'OSTÉOPOROSE

Astuces santé des participants

Pensez à associer Calcium et la Vitamine D

Manger régulièrement des graines et les fruits à coques (surtout le sésame, les graines de pavots et les amandes)

Les algues, pensez-y. Elles sont sources de calcium et vitamine D

Attention au sel (même caché cube de bouillon, pain,... souvent présent dans les produits industriels)

Plus d'astuces et d'infos? Demandez le livret contenant le menu réalisé et les conseils transmis lors l'atelier santé à l'équipe

RÈGLES

Réduire l'inflammation & compenser les pertes

- Aliments riches en fer : légumes secs, viande rouge, poisson, oeufs...
- Hydratation +++ (Boissons non sucrées)
- Collations saines Salées ou sucrées avec fruits
- Oméga-3 : Maquereaux, sardines, huiles de colza/lin/noix

PHASE FOLLICULAIRE

Récupérer & se rebooster en énergie

- Glucides complexes / "sucres lents" : Riz, quinoa, pain complet...
- Protéines peu grasses: Volaille, poisson, tofu, laitages...
- Fruits (énergie et vitamines)
- Aliments riches en fer

PHASE LUTÉALE

Prévenir les symptômes & stabiliser son énergie

- Fibres : Céréales complètes (éviter pain blanc, farines blanches), Légumes secs, légumes verts...
- Protéines & oméga-3
- Aliments riches en magnésium & en calcium : Chocolat noir (min 70% cacao), bananes, amandes, eau Hépar, laitages...

DURANT TOUT LE CYCLE :

- Adoptez une alimentation anti-inflammatoire & HYDRATEZ-VOUS BIEN
- Associez fer végétal et VITAMINE C (dans fruits & légumes crus) pour mieux l'absorber
- Ne chauffez pas les huiles riches en oméga-3 (colza, lin, noix...)

Alimentation détox

Hydratation : la base de la détox naturelle

- Essentielle au bon fonctionnement des reins et du tube digestif.
- Permet l'élimination des déchets.
- 1,5 à 2 litres d'eau par jour (eau, tisanes, thé, bouillons).

Fibres : fruits, légumes, fruits à coques, herbes et épices

- Stimulent le transit et nourrissent des bonnes bactéries de notre intestin.
- Propriétés drainantes, diurétiques et antioxydantes.
- Ils sont à varier, choisir de saison (ou surgelés) et de préférence bio.

Les aliments fermentés : laitages, kéfir, choucroute, vinaigre, levain...

- Riches en probiotiques : bactéries, levures ou champignons bénéfiques pour le corps et surtout pour l'intestin.
- les probiotiques meurent en partie à la cuisson

<p>Le foie</p> <p>Il élimine :</p> <ul style="list-style-type: none"> les pesticides / l'alcool le sucre en trop le gras en trop les minéraux en excès certaines toxines 	<p>Les intestins</p> <p>Rôle :</p> <ul style="list-style-type: none"> Digèrent les aliments Absorbent les nutriments <p>Ils éliminent :</p> <ul style="list-style-type: none"> les déchets alimentaires les toxines restantes (dans les selles) 	<p>Les reins</p> <p>Ils éliminent :</p> <ul style="list-style-type: none"> l'eau en trop le sel les déchets dans l'urine
--	--	--

MON MENU SANS SEL

Les aliments riches en sel

- Charcuteries
- Apéritifs salés
- Fromages
- Sel de table, bouillons et sauces
- Plats industriels et boîtes de conserve
- Produits de boulangerie

Comment limiter ma consommation en sel au quotidien ?

- Goûter avant de saler
- Utiliser des épices, herbes et condiments
- Favoriser le fait maison
- Rincer les légumes en conserve
- Limiter les plats préparés et les sauces industrielles
- Faire attention à sa consommation de fromage, de produits en saumure (olives, cornichons...) et de charcuterie
- Comparer les quantités de sel dans les aliments industriels

Quelles quantités de sel ?

- 1/2 bol de soupe industrielle
- 1 part de pizza
- 1 tranche de jambon blanc
- 1 croissant de boulangerie
- 1 barquette de saumon fumé
- 1 saucisse
- 6 huîtres
- 80 g de pain
- 40 g de fromage
- 2 sardines en dorée
- 1 cuillère à soupe de moutarde

Les étiquettes alimentaires

Le sodium (Na+) est l'un des constituants du sel. 1 g (= 1000mg) de sodium = 2,5 g de sel

Quantité de Sel pour 100g d'aliment :

- Objectif < 0,3 g
- > 1,5 g => à éviter

Quantité de Sodium pour 100g d'aliment :

- Objectif < 0,1 g OU < 100mg/litre (pour les boissons)
- > 0,6 g OU > 600mg/litre => à éviter

et des permanences et formation santé

RENCONTRE SANTE

VENDREDI 19 DECEMBRE

Question sur votre santé et alimentation? Besoin de conseil nutritionnel? Des thématiques santé à proposer en 2026?

On vous propose un café et un temps convivial avec Camille, la diététicienne pour échanger et parler santé.

Entre 10h à 13h

Laisser vos coordonnées à l'équipe Épicerie pour un message de rappel si besoin

REUNION SANTE

VENDREDI 12 SEPTEMBRE

10h à 13h

La réunion se finit avec un repas partagé tous ensemble

Construisons ensemble

Deux formations: "Comment consommer autrement" et "Comment cuisiner les restes ?" Et un atelier cuisine: "Mon menu 0 déchet"

Venez exprimer : vos attentes, vos envies, vos idées, etc. avec Camille la diététicienne pour faire des formations et atelier sur mesure

Inscription: _____

MERCREDI 3 DECEMBRE 10h-13h

Bilan de prévention en santé et accès aux droits

Atelier de prévention en santé proposé par les animatrices du Service Prévention Accompagnement Santé du CPAM

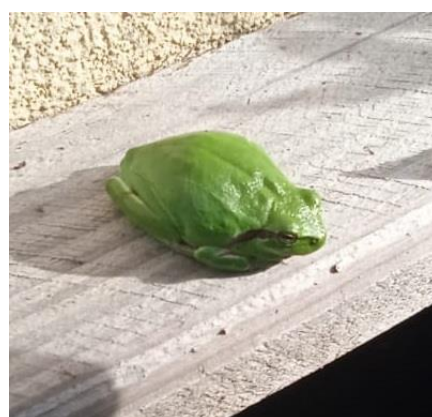
Mieux pour comprendre vos droits en santé: Qu'est qu'un bilan de santé? Que prend en charge le CPAM? A qui s'adresser pour des questions de santé? Qui sont les professionnels de santé?

Suivi le mercredi 10 décembre, en matinée, par un bilan santé complet, au centre de prévention santé de Bègles

Inscription _____



On se quitte avec quelques invités de l'année 2025





A la caisse, à l'accueil, à l'approvisionnement, aux fourneaux, ... en stage, au travail, au conseil d'administration, vous avez contribué à toutes les belles réalisations de l'année 2025,

Merci pour votre aide si précieuse, merci pour votre engagement, merci pour votre humanité.

Abayomi, Adebayo, Aissatou, Akinwale, Alae, Alain, Alisone, Alizee, Alpha, Amelie A, Amelie T, Andres, Ange, Anne, Apolline M, Apolline N, Arlette, Asma, Atanas, Bakhta, Baptiste, Basma, Benoit, Bertrand, Betsy, Bouba, Brigitte, Camille, Caroline C, Caroline M, Catherine, Cecile, Cecilia, Chantal, Charlotte A, Charlotte L, Cheikh, Christian C, Christian L, Christiane, Christine, Claire, Clemence, Clement, Corinne, Cynthia, Cyrille, Damien, Daniel, Daphne, Diane, Didem, Dolma, Dominique D, Dominique Me, Dominique Mo, Elvine, Estelle, Esther, Eve, Fabien, Fabienne, Fatima, Fatnazora, Fazeleh, Folad, France, Francoise B, Francoise P, Fred, Gaelle, Gemima, Gilles, Guillaume D, Guillaume M, Hanna, Hassane, Helene B, Helene F, Helene L, Helene M, Huguette, Ignace, Ikram, Imrane, Ines, Irene, Irina, Jackine, Jacques, Jeanette, Jean-Francois, Jean-Noël, Jean-Pierre, Jerome, Jocelyne, Joëlle, Johan, Josephine, Judes, Juliette, Karine, Kezia, Khar, Kujtime, Latifa, Laurence, Leonie, Leslie, Lise, Loic K, Loic L, Lojaïne, Louisette, Lucia, Luis, Lyla, Madona T, Malika Y, Malika Z, Mamaïssatou, Manal, Marème, Margaux, Maria, Mariam, Marie, Marie-Ange, Marie-Chantal, Marie-Christine, Marie-Joelle, Martin, Martine, Mathilde, Matthieu, Maud, Micheline, Modupe, Mohamed C, Mohamed D, Mohamed E, Mohamed M, Mohamed T, Mouhamadou, Mounia, Mourad, Nabila, Naïme, Naomi, Natalia, Nathalie, Nawal, Nelly, Ninelle, Noël, Nora, Océane, Ouarda, Patrick, Philippe, Pierre, Rabia, Rajaa, Roza, Saadia, Sabine, Sacha, Samy, Sandra, Scillia, Sébastien, Sekouba, Sélor, Serge, Séverine, Sidikiba, Silvia, Stéphane D, Stéphane F, Suze, Tristan, Valérie, Victoria, Virginie, Vivian, Wafa, Wafaa, Wiam, Xhemile, Yasmine, Yoni, Zahia D, Zahia M, Zina, Zouzou.