RAPPORT D'ACTIVITÉ 2020

ASSOCIATION REGALADE

Coordonnées : Rue des écoles—Mairie 16170 Echallat

Regalade.asso@gmail.com / 06 76 31 99 39

associationregalade@gmail.com

Régalade
Le repas comme outil pédagogique

SOMMAIRE

Une année 2020 particulière… mais qui a montré l'importance de la convivialité autour de la préparation et du partage des repas.

Le lien social est le fil rouge des projets de Régalade.

- Présentation de Régalade Page 3
- Accompagnement de la restauration collective Page 6
- Alimentation et petite enfance Page 8
- Programme pédagogique sur le gaspillage alimentaire Page 9
- Alimentation et jeunesse Page 10
- Alimentation et handicap Page 11
- Alimentation et précarité Page 12
- Bien vieillir, bien manger Page 14
- Santé environnementale Page 16
- Calitorama Page 18
- Collectif Mangeons mieux Grand Cognac Page 19
- Formations Page 20
- Impacts du COVID Page 22
- Bilan financier Page 24

PRÉSENTATION DE REGALADE

Créée en 2005 à l'initiative d'enseignants, habitants, parents d'élèves, agriculteurs,… sur le Pays Ouest Charente, l'association Régalade mène une réflexion et une démarche globale autour de l'alimentation, les circuits courts, l'agriculture, la santé, l'environnement.

Nos objectifs :

Accompagner des projets pédagogiques autour de l'alimentation, la restauration collective

Rapprocher les producteurs locaux et la restauration collective

Valoriser, tisser du lien entre les acteurs locaux

Notre démarche :

L'accompagnement des porteurs de projet est l'un des principaux domaines de compétence de l'association Régalade.

Les partenariats permettent chaque année à des structures d'initier ou de conforter des projets qui n'auraient peut être pas vu le jour sans l'accompagnement et le soutien de l'association.

L'information, la sensibilisation et la formation des acteurs du monde rural sont des éléments moteurs à la mise en place de projets et surtout à leur pérennisation.

A travers ses interventions, Régalade permet une ouverture autour des thématiques de l'éducation à l'environnement, de la santé et du développement durable

Nos adhérents

13 structures

20 personnes

Système d'adhésion par la Plateforme HelloAsso en ligne

Adhésion à partir de 2 € pour les particuliers et 20 € pour les structures

Nos adhésions

Charente Nature
Collectif Les Pieds dans le plat
GRAINE Poitou-Charentes
GRAINE Nouvelle Aquitaine

Notre équipe de bénévoles

Temps de bénévolat 2020 : 0.2 ETP (Equivalent Temps Plein)

Membres du Conseil d'Administration 2020 :

- Président : Alexandre Dutrey, habitant, parent d'élève, éducateur à l'environnement
- Trésorière : Marlène Schoenzetter, habitante, agent de développement
- Secrétaire : Laure Mouttet, habitante, éducatrice spécialisée
- Membre de droit MSA des Charentes, Sandra Frugier, élue MSA, habitante, agricultrice
- Membre actif : Céline Fourcade, assistante maternelle, habitante,
- Membre actif : Véronique Fort, habitante, cuisinière, résidente de la Gachère
- Membre actif : Véronique Georgeon, habitante, agricultrice
- Membre actif : Pascale Aubert, habitante, agent de développement

Les salariées

Cette année, nous avons eu le plaisir d'accueillir une seconde salariée, Julie Saumon. Son arrivée était prévue en Mai mais la crise sanitaire a repoussé son arrivée de 4 mois, soit en Août.
Sa mission est d'animer les ateliers pédagogiques. (0.8 ETP)

Charlotte Gervais Précigou est agent de développement pour l'association depuis 10 ans. Elle a pour mission l'accompagnement de projet, la gestion administrative et budgétaire de l'association (1 ETP)

<u>Les formations suivies en 2020</u>

Julie : « Gaspillage Alimentaire, Enjeux et actions possibles » avec l'IFREE (Institut de Formation Régional à l'Education et l'Environnement)

Charlotte : « Rédiger en FALC » (Facile à Lire et à Comprendre) avec Com'accès

Charlotte et Julie :
Participation à la journée d'échanges technique "Animation et pédagogie: leviers d'une réduction du gaspillage alimentaire en établissements scolaires'' organisée par le CREPAQ (Centre de Ressources d'Ecologie Pédagogique en Nouvelle Aquitaine)
Visite des sites de traitement des déchets de CALITOM (Atrion et Valoparc)

Notre histoire

La MSA 16, sollicitée par un partenaire portugais, est porteuse en Charente du projet européen : « Planeta Azul ». Les objectifs du projet sont de contribuer à l'éducation à l'environnement, promouvoir le monde agricole et rural, prévenir les accidents en milieu rural, sensibiliser aux enjeux planétaires et locaux du développement durable. Il prend la forme d'une exposition itinérante, animée par des professionnels, proposée aux scolaires et centres de loisirs.

La soirée de clôture de Planète Bleue 2005, s'est déroulée en Sud Charente où l'expérience « restauration collective et productions locales en Sud Charente » a été présentée à l'ensemble des partenaires impliqués dans le département. Plusieurs habitants, agriculteurs, instituteurs et membres du Conseil de Développement ont été séduits par la démarche.

Étant majoritairement issus du territoire du RPI (Regroupement Pédagogique Intercommunal) Douzat, Echallat et Vaux–Rouillac et l'école de Genac, ils ont souhaité partager leur enthousiasme avec les autres parents, cantinières, instituteurs, agriculteurs et élus de ce RPI.

Ainsi, une nouvelle présentation de la démarche du Sud Charente fut organisée en collaboration avec la MSA et le Conseil de Développement à l'école d'Echallat. La naissance de l'association : Un groupe de travail pu ainsi se constituer ayant pour premier objectif de proposer un repas par saison, constitué de produits locaux de qualité, aux enfants des trois cantines du RPI.

Parallèlement d'autres écoles et centres de loisirs menaient des actions et réflexions semblables. Beaucoup de valeurs et d'objectifs communs ayant été énoncés et la décision d'organiser un repas ayant été prise, le besoin se fit sentir de se structurer en association.

Dans le cadre d'un travail pédagogique mené par l'équipe enseignante du RPI, celle-ci fut nommée par les enfants « Régalade ». Issue du groupe de travail du RPI, elle a la vocation beaucoup plus large de fédérer tous les acteurs voulant s'investir dans la démarche sur l'Ouest Charente et c'est donc largement ouverte.

L'assemblée générale constitutive a eu lieu le 20 septembre 2005 et a réuni de nombreux acteurs locaux décidés à s'engager dans cette aventure.

Un lien proche avec la MSA des Charentes

Partageant des valeurs communes telles que la responsabilité, la solidarité, la participation, la mobilisation et le soutien aux initiatives locales, l'Association Régalade et la Mutualité Sociale Agricole des Charentes sont des partenaires actifs depuis la création de l'association en octobre 2005, partenariat formalisé dans le cadre de conventions renouvelées depuis 2009. A ce titre la Mutualité sociale agricole est membre de droit de l'association Régalade.

ACCOMPAGNEMENT DE PROJETS EN LIEN AVEC L'ALIMENTATION

Nous accompagnons la restauration collective vers un changement de pratiques plus responsables de l'environnement et de la santé.
Nous proposons une démarche de progrès adaptée aux besoins et aux contraintes, réglementations et contexte spécifique des structures.

Nous prenons en compte le bien être des convives, l'approvisionnement en circuits courts et en denrées de qualité mais aussi la diminution du gaspillage alimentaire.

Objectifs

Accompagner des structures à la réduction du gaspillage alimentaire et à la mise en place d'une alimentation responsable

- Pérenniser les projets déjà en cours
- Accompagner de nouvelles structures volontaires
- Essaimer la démarche auprès de structures moins engagées

Les Structures accompagnées

6 nouvelles structures en 2020

Ville de Gond Pontouvre

Ville de Saint Michel

Association de Loisirs en Pays Rouillacais

Institut Médico Educatif Fraineau à Cognac

Maison Familiale et Rurale de Triac

ADAPEI (Association départementale de parents et d'amis des personnes handicapées mentales) La Gachère à Rouillac

Ville de Cognac

Communauté de Communes Lavalette Tude et Dronne

Epicerie Sociale ARU Basseau

APEC (Agir pour la Protection l'Education et la Citoyenneté) Ferme des Vallées

Projet Alimentaire de Territoire de Grand Cognac

Notre méthode

Pour réduire le gaspillage alimentaire d'un établissement proposant un service de restauration collective, il est nécessaire de mettre en place une démarche pérenne impliquant l'ensemble des acteurs.

Ainsi, pour un établissement, on donne l'occasion à la direction, au personnel de restauration, aux familles, aux équipes éducatives, aux convives… d'échanger et de construire ensemble un projet autour de l'alimentation. Cette démarche passe par :

- une quantification du gaspillage alimentaire (mise en place d'un système de tri et de pesée des déchets alimentaires) ;
- une analyse de ses causes ;
- une sensibilisation régulière des acteurs et des convives
- une formation du personnel de cuisine et une évolution de ses pratiques ;
- un travail sur la qualité des produits (introduction de produits locaux de qualité) ;

Cette méthode est adaptée au sein de chaque établissement en fonction du contexte et des décisions prises en cours de projet.

Les thèmes travaillés

Objectifs et thèmes en cohérence avec la loi EGALIM (Novembre 2019)

Lien pédagogique avec les convives
Environnement du repas
Approvisionnement en circuit cours
Saisonnalité
Approvisionnement en denrées de qualité avec labels (label rouge, AOP, BIO, ...)
Repas alternatifs (végétariens)
Lutte contre le gaspillage alimentaire
Réglementation hygiène et équilibre alimentaire
Contenant alimentaire (suppression du plastique)
Formation, sensibilisation des professionnels (pro restauration collective, équipes éducatives, ...)

Mise en place d'une caractérisation des déchets alimentaires à l'école maternelle de Jean Macé à Cognac

ALIMENTATION ET PETITE ENFANCE

L'expérience de Régalade en matière d'éducation au goût a permis de développer des ateliers « Découverte sensorielle » pour les tout-petits (0 – 3 ans).

Partenariat ASEPT

(Association de Santé d'Éducation et de Prévention sur les Territoires) Association de la MSA

L'ASEPT propose des cycles d'ateliers pour les parents et professionnels de la petite enfance autour de l'alimentation :

- 3 ateliers sont animés par des diététiciennes pour les adultes.
- 1 atelier est animé par Régalade pour les enfants

Nous avons donc conçu un atelier spécifique pour cette tranche d'âge avec une approche sensorielle autour des fruits et légumes de saison.

Structures bénéficiaires :

- RAM de Ruffec
- Jardin à Malice de la Communauté de Communes du Rouillacais (atelier à Vaux-Rouillac)
- Micro Crèche de Ruffec
- MAM d'Ozillac

Partenariat Ville de Cognac

Suite à une demande de la ville de Cognac (Atsems et enseignants), Régalade est intervenue auprès des classes de maternelles dans les Ecoles St Exupéry et Jean Macé pour des ateliers autour du goût.
Les ateliers ont eu lieu en Novembre dans le cadre de la semaine du goût.

Atelier goût—Ecole Saint Exupéry

Constitution d'une malle pédagogique
Destinée à être prêtée aux structures

Contes pour enfants, livres
Documentation pour les professionnels
Jeux pédagogiques (loto, mémory)
Fiches ateliers

PROGRAMME PADAGOGIQUE SUR LE GASPILLAGE ALIMENTAIRE

Régalade, en partenariat avec Charente Nature, **anime un programme pédagogique** sur le gaspillage alimentaire dans les écoles de Charente.

Ce programme est financé par CALITOM, Grand Cognac et Grand Angoulême.

Contexte

Tous les ans en début d'année scolaire, **les écoles présentes sur le territoire de Calitom, Grand Angoulême et Grand Cognac** peuvent inscrire leurs classes à un **programme pédagogique complet** de sensibilisation sur l'environnement. Les animations proposées allient interventions en classe, travail de recherche de la part des enfants, actions concrètes dans l'école et visites de sites de traitement de déchets.

- pour les classes de **CP jusqu'au CM2,**
- les **thèmes** : tri/recyclage, compostage, consommation responsable, gaspillage alimentaire, jardinage au naturel,
- tout l'établissement est ainsi **engagé dans un projet** de prévention et de tri des déchets,
- des **visites de sites** sont proposées pour découvrir la réalité du traitement des déchets,

Ces animations bénéficient du **soutien de l'Éducation Nationale**. Les contenus sont toujours adaptés aux attentes des programmes scolaires et des enseignants et sont accompagnés de documentation et nombreux outils interactifs.

Le cycle **Gaspillage Alimentaire** est animé soit par Charente Nature, soit par Régalade. Il se compose de 4 animations d'une demi journée. Il permet, grâce à des mises en situation, d'aborder avec les enfants les causes du gaspillage alimentaire au quotidien (à la cantine et à la maison), ses conséquences environnementales et sociétales, ainsi que des solutions simples et concrètes pour le limiter.

Écoles concernées au cours de l'année scolaire 2020 / 2021 par le programme Gaspillage alimentaire de Régalade

- École Pablo Picasso, Châteaubernard, 2 classes
- École Charles Franc, Malaville, 2 classes
- École Ferdinand Buisson Jarnac
- École Anne-Marie Martel, La Rochefoucauld
- École de Marillac le Franc
- École de Gourville
- École Jean Everhard, Roumazières
- École de Val de Bonnieure
- Collège Anatole France à Angoulême , classe ULIS (Unités Localisées pour L'Inclusion Scolaire)

ALIMENTATION ET JEUNESSE

Susciter des questionnements sur l'alimentation, l'équilibre alimentaire, les circuits courts, le gaspillage alimentaire auprès des enfants et des jeunes scolarisés au collège et/ ou accueillis dans les centres de loisirs ou les pôles jeunes

Collèges

- Collège Claude Boucher

Classe de SEGPA (section d'enseignement général et professionnel adapté)
Sensibilisation au gaspillage alimentaire
en partenariat avec Charente Nature et Grand Cognac

- Collège de Rouillac

Dans le cadre des « Vacances apprenantes » : Sensibilisation au Gaspillage alimentaire
2 interventions pour 30 élèves de la 6ème à la 3ème

Accueil de loisirs sans hébergement

- ALPR, Association de Loisirs en Pays Rouillacais
- AILAN, Accueil de loisirs de Châteauneuf
- Accolade, Accueil de loisirs de Segonzac

ALIMENTATION ET PRECARITE

« Bien manger à petit prix »

Partenariat MSA des Charentes - Santé Précaire

La MSA des Charentes développe un programme d'actions visant à sensibiliser et accompagner des publics en situation de précarité dans leur démarche de santé.
Dans ce cadre là, Régalade est partenaire pour animer des cycles d'ateliers cuisine et nutrition auprès des bénéficiaires :

- L'équilibre alimentaire (vers une alimentation diversifiée …)
- Les besoins alimentaires (adaptés à ses besoins)
- La lecture d'étiquettes (mieux se repérer pour mieux consommer)
- Alimentation, budget et plaisir (astuces au quotidien, des idées de recettes)
- le plaisir de manger et de cuisiner

Les objectifs

- Prendre plaisir à cuisiner, à manger
- Découvrir le lien entre alimentation et santé
- Apprendre des recettes saines, peu coûteuses et facilement reproductibles
- Échanger des astuces et recettes
- Valoriser les compétences des personnes

Les ateliers cuisine sont suivis d'un repas partagé afin de permettre aux personnes de s'approprier les principes d'une alimentation équilibrée et à moindre coût, en valorisant compétences, connaissances et savoir faire, tout en développant le plaisir et l'envie de cuisiner des produits locaux et de saisons.

Ainsi nous avons pu accompagner le chantier d'insertion maraîchage MAIA et Charente à Angoulême et le chantier d'insertion Insert R espace vert et viticulture à Rouillac.

2 cycles de 3 ateliers étaient prévu à MAIA. A cause du COVID, nous avons pu réaliser seulement 2 cycles de 2 ateliers.
1 seul atelier a pu être réalisé à Insert R.
Les ateliers cuisine de MAIA ont lieu dans l'appartement pédagogique « La Coloc » à La Couronne. Ce projet est coordonné par le centre social de la Couronne, cela nous a permis de tisser des partenariats.
Les ateliers cuisine d'Insert R auront lieu dans les locaux de la recyclerie AVRIL à ROUILLAC.

Grâce aux actions mises en œuvre, il est à noter que les salariés en insertion consomment un peu, et même parfois plus de légumes. De plus, partager des ateliers cuisine contribue au plaisir de cuisiner et de consommer des légumes et des produits de saison.

Par ailleurs, les ateliers cuisine peuvent être des moyens de restaurer ou renforcer le lien social par l'échange dans un climat de confiance (écoute, parole…), de restaurer ou renforcer l'image de soi et son rapport aux autres, et aussi de « débloquer » des rapports parfois difficiles à l'alimentation …tout en trouvant du plaisir à manger et partager. Et enfin d'inscrire cette expérience dans un projet de vie et/ou un projet professionnel.

ALIMENTATION ET HANDICAP

Il s'agit d'un travail autour de l'alimentation, de l'équilibre alimentaire, de l'environnement et des circuits-courts avec les structures qui accueillent des adultes en situation de handicap.

Le but est de développer une méthodologie de projet et de mettre en place des outils pédagogiques en collaboration avec nos partenaires (diététiciens, cuisiniers, éducateurs...) afin d'élaborer des actions pédagogiques, des ateliers à destination des personnes en situation de handicap mental.

Les structures accompagnées sont demandeuses d'une démarche adaptée à leur public pour plusieurs raisons. D'une part, elles cherchent à ouvrir de plus en plus leur public au monde qui les entoure et d'autre part, l'alimentation, le repas est un thème central pour les personnes handicapées mentales (rythme de la journée, plaisir, raisons de santé suivant les handicaps ou le sexe (ménopause, thyroïde..)).

Les objectifs

- Sensibiliser les personnes en situation de handicap mental à une alimentation équilibrée et à leur environnement proche grâce à une approche centrée sur le plaisir de chacun et le plaisir partagé.
- Informer, accompagner les équipes « éducatives » pour permettre le développement et la pérennisation des projets dans les structures.
- Mettre en réseau les établissements entre eux et avec les autres acteurs de leur territoire engagés dans des démarches similaires (écoles, centres de loisirs, festivals, etc.).
- Créer des outils pédagogiques, des ateliers en direction des personnes en situation de handicap et des équipes éducatives
- Valoriser les compétences des personnes

Les structures accompagnées

- ADAPEI La Gachère à Rouillac
- ADAPEI MAS Le Lagon à Soyaux
- APEC Logis de la Cour aux Adjots
- APEC La Ferme des Vallées à Montmoreau
- EPHAD UPHV (Unité Protégée pour Adulte Handicapé Vieillissant) Les Fins Bois à Mérignac
- Groupe d'Entraide Mutuelle pour Adulte Association Enfant Soleil à Ma Campagne Angoulême

Constitution d'une malle de matériel adapté (ergonomie)
Destinée à être prêtée aux structures

Planches à découper
Couteaux, économes ergonomiques
Autres petits matériels

Planche à découper avec picots

Bague épluche légumes

Conception et animation d'ateliers
En 2020 :
14 Ateliers cuisine
15 Ateliers goûter
4 Ateliers nutrition

Développement d'outils pédagogiques

Conception de support pour aborder l'équilibre alimentaire

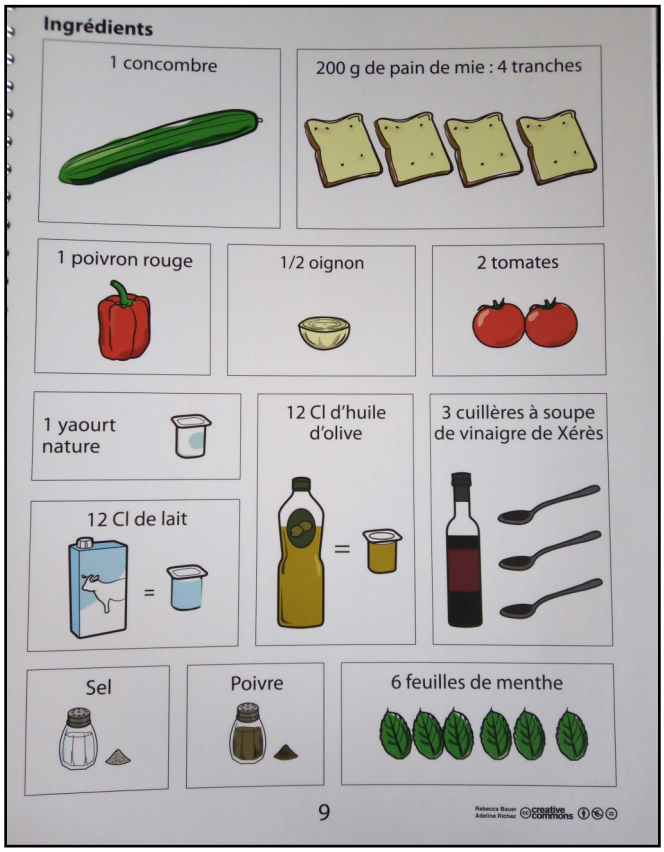
Achat de 3 livres de recettes de cuisine en FALC (Facile à Lire et à Comprendre)

Développement de nouveaux outils pédagogique en FALC

SOLIDEL

Solidel est un réseau national pour l'inclusion des personnes en situation de handicap sur leur territoire de vie.
Solidel a pour finalité de favoriser l'inclusion des personnes en situation de handicap sur les territoires ruraux. L'association émane de la Caisse centrale de la MSA.

Nous travaillons en partenariat avec ce réseau sur la rédaction d'un livret sur l'alimentation en FALC pour les travailleurs d'ESAT (Etablissement et Service d'Aide par le Travail).



Extrait du livre « La Cuisine pour tous ! »

de Rebecca Bauer et Adeline Richez

BIEN VIEILLIR, BIEN MANGER

« Réaliser , partager et déguster des recettes simples avec des produits du quotidien »

Les ateliers ont pour objectif des réaliser des recettes simples et délicieuses avec des produits courants que nous trouvons facilement dans nos frigos et nos placards.
Les ateliers sont aussi l'occasion de découvrir ou re-découvrir des saveurs, des goûts, des nouveaux légumes et autres aliments.

De manière informelle, nous abordons la nutrition et l'équilibre alimentaire avec les participants et notamment la dénutrition. Les ateliers cuisine stimulent l'appétit.
Les éléments apportés en matière de nutrition sont adaptés au public présent et toujours démontrés de manière concrète. Il ne s'agit pas de faire un court de diététique.

Les connaissances des personnes âgées en matière de cuisine sont souvent très riches. Les ateliers sont l'occasion de valoriser ces savoirs et savoir-faire. Nous favorisons ces échanges d'astuces et de recettes.
Les personnes sont au cœur du projet et participent activement à la préparation des ateliers suivants.

Les ateliers permettent de créer, maintenir et renforcer un lien social entre les personnes.

Les objectifs

- Prendre plaisir à cuisiner, à manger
- Partager un moment de convivialité
- Garder un lien social
- Découvrir le lien entre alimentation et santé
- Lutter contre la dénutrition
- Maintenir les personnes à domicile
- Valoriser les compétences des personnes
- Échanges d'astuces et recettes

Atelier cuisine DIAPAR à Nonaville, Janvier 20

DIAPAR

(Dispositif Itinérant d'Accompagnement pour la Promotion de la Santé et de l'Autonomie en milieu Rural)

DIAPAR est un dispositif expérimental porté par l'AIDAS (Association Intercommunale pour le Développement de l'Action Sociale) qui porte aussi l'EPHAD Raby Barboteau à Segonzac et l'EPHAD de Lignières Sonneville.
Ce Dispositif est financé par l'ARS (Agence Régionale de Santé).
DIAPAR propose un programme d'ateliers qui s'appuie sur les besoins et les demandes des bénéficiaires.
L'objectif est de maintenir un lien social entre les personnes âgées qui vivent à domicile, notamment entre les personnes les plus fragiles.

Nous avons été sollicité pour animer des ateliers cuisine. Ces ateliers sont financés par Grand Cognac Agglomération.

7 ateliers cuisine en 2020
Dont 1 atelier cuisine Visio en direct
Eraville
Nonaville
Touzac
Viville
Malaville

3 ateliers annulés cause COVID

Atelier cuisine DIAPAR à Viville, Septembre 2020

ADMR

(Aide à Domicile en Milieu Rural)

Nous avons développé un partenariat avec Régal'ADMR. C'est le service de portage à domicile des repas pour les personnes âgées à domicile. Régal'ADMR propose des conférences sur l'alimentation animées par des diététiciennes et des ateliers cuisine animés par Régalade.
Les aides à domiciles vont chercher les personnes qui ne peuvent pas se déplacer. L'atelier à lieu dans une salle communale prêtée par les communes.

2 ateliers cuisine en 2020
Jarnac
Dignac

18 ateliers annulés cause COVID

SANTE ENVIRONNEMENTALE

"La santé environnementale comprend les aspects de la santé humaine, y compris la qualité de la vie, qui sont déterminés par les facteurs physiques, chimiques, biologiques, sociaux, psychosociaux et esthétiques de notre environnement. Elle concerne également la politique et les pratiques de gestion, de résorption, de contrôle et de prévention des facteurs environnementaux susceptibles d'affecter la santé des générations actuelles et futures."

Définition de l'Organisation Mondiale de la Santé (Helsinki - 1994)

L'éveilleur

Réseau santé environnementale petite enfance en Charente

Le groupe se rencontre régulièrement, 8 fois par an habituellement, mais cette année, à cause du COVID, seulement 2 rencontres ont pu être réalisées.
Le groupe défend un engagement en faveur d'une santé préservée dans un environnement sain pour les tous jeunes enfants et plus largement pour tous les charentais.

Conception d'un atelier de sensibilisation

Atelier « Cuisine saine » animé pour le grand public, les professionnels de la petite enfance et les parents.

Extrait de l'article rédigé par le GRAINE Nouvelle Aquitaine

ASSOCIATION RÉGALADE : DES ATELIERS POUR ALLIER CUISINE SAINE ET REPAS-PLAISIR

Proposer une démarche globale faisant le lien entre l'alimentation, les circuits-courts, l'agriculture et la santé, c'est la mission de l'association Régalade, en Charente. Depuis 2018, des ateliers cuisine « santé environnement » sont proposés aux professionnels et au grand public de ce département, avec une sensibilisation autour de trois supports : les ustensiles, les listes d'ingrédients et le repas-plaisir. Le mot d'ordre : inciter et ne surtout pas culpabiliser !

[…] Construits en partenariat avec l'association Charente Nature et le Collectif santé environnement-petite enfance de Charente créé récemment, les ateliers sont structurés en trois parties : les ustensiles, la liste d'ingrédients des produits achetés et le repas-plaisir.

« Nous commençons par demander aux participants ce qu'ils utilisent comme matériel pour cuisiner », indique Charlotte Gervais, agent de développement de l'association. Poêles en téflon ou en inox ? Contenants en plastique ou en verre ? Les deux animatrices, de Régalade et Charente Nature, se relaient pour mettre en avant les avantages du verre, de la céramique et de l'inox par rapport au plastique ou à l'aluminium, toujours sous l'angle des ustensiles à limiter ou de ceux à favoriser. « L'idée n'est pas de faire peur aux gens ou de les culpabiliser mais d'inciter, de faire en sorte que lors du prochain achat, ils fassent le bon choix ! », précise Charlotte Gervais. D'ailleurs les animatrices insistent sur l'idée qu'il n'est pas forcément nécessaire d'acheter pour rendre son matériel de cuisine plus « sain ». « On donne des petites astuces comme le recyclage des bocaux de conserve en verre en guise de tupperware pour mettre les restes de repas au frigo », reprend l'animatrice. La deuxième partie de l'atelier permet d'approfondir les connaissances des ingrédients des produits de consommation courante. « Nous insistons sur les pièges du marketing et donnons des jalons pour repérer les additifs alimentaires », détaille Charlotte Gervais. […] « L'objectif est de sensibiliser à l'idée toute simple que plus il y a de noms dans la liste d'ingrédients, plus il y a de risques qu'il y ait des additifs ou des substances nocives pour la santé », précise-t-elle.

Le dernier volet repose sur la notion de plaisir. « Ce que nous mettons en évidence, c'est que face aux différentes injonctions et aux nombreuses contraintes liées à l'alimentation, manger doit rester un plaisir », poursuit Charlotte Gervais. Et surtout, on peut cuisiner simplement… et rapidement ! Un exemple ? « Pour le goûter, au lieu d'ouvrir un paquet de gâteaux, on épluche une pomme, on la mixe et on saupoudre de cannelle, cela prend 5 minutes et on donne un goûter à la fois sain et gourmand à son enfant ! ». Les ateliers durent deux heures et rassemblent une dizaine de participants. L'association se déplace avec son matériel sur tout le département de la Charente.

CALITORAMA

Calitorama, le site situé à côté de la déchetterie de Châteaubernard, est un lieu unique ou chacun peut venir déposer et emporter gratuitement toutes sortes d'objets.
C'est aussi un pôle équipé d'ateliers avec des animations tout au long de l'année : création de cosmétiques, de produits ménagers, jardinage, réparation de vélos...Pour apprendre tout en produisant le moins de déchet possible.

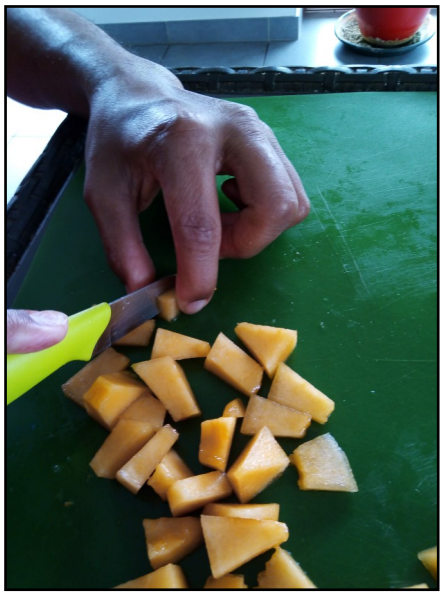
Régalade propose un programme d'ateliers destiné au grand public et aux familles :

- **Atelier Cuisine Saine**

Cet atelier est l'occasion d'échanger sur les matériaux à éviter et ceux à privilégier dans notre cuisine (verre, plastique, téflon, ...) pour notre santé et l'environnement.
Nous abordons aussi les modes de cuisson, additifs, sucre, gras dans les produits industriels, ...

- **Atelier Sensibilisation au gaspillage alimentaire**

Cet atelier est l'occasion de comprendre les enjeux liés au gaspillage alimentaire et d'échanger des astuces concrètes pour diminuer au quotidien le gaspillage alimentaire.
Nous abordons aussi les notions de circuits courts, d'alimentation responsable, …



- **Atelier famille - Goûter 0 déchet**

Cet atelier permet aux familles de partager un moment de plaisir autour de la préparation d'un goûter équilibré, sain et sans déchet !

- **Atelier famille - Pique-Nique 0 déchet**

Cet atelier permet aux familles de partager un moment de plaisir autour de la préparation d'un pique-nique équilibré, sain et sans déchet !

COLLECTIF MANGEONS MIEUX

C'est un collectif qui regroupe des citoyens, des associations, des institutions qui se mobilisent ensemble pour développer sur Grand Cognac une alimentation saine et durable en lien avec les enjeux environnementaux, sanitaires et sociétaux.

Participation aux groupes de travail du collectif

Sur le thème de l'approvisionnement en circuits courts et labels de qualité et sur l'accompagnement de la restauration collective

Pique-Nique de rentrée 0 déchet et issu des circuits courts

Animation d'un atelier sur les circuits courts et les labels indiquant la provenance des produits alimentaires

Semaine Européenne de Réduction des Déchets

Accompagnement de ces établissements dans des démarches de réduction du gaspillage alimentaire et de développement d'une alimentation responsable.

- École Maternelle Jean Macé à Cognac
- École Marcelle Nadaud à Châteauneuf
- Collège Jean Lartaut à Jarnac
- Lycée Jean Monnet à Cognac

FORMATION GASPILLAGE ALIMENTAIRE

Régalade co anime des formations pour adultes pour l'IFREE depuis plus de 10 années

IFREE

(Institut de Formation Régionale en Éducation
à l'Environnement)

« Gaspillage alimentaire : enjeux et actions possibles »
Régalade co-anime avec Charente Nature
La formation a eu lieu les 3 et 4 décembre 2020 dans les locaux de l'IME Fraineau à Cognac.

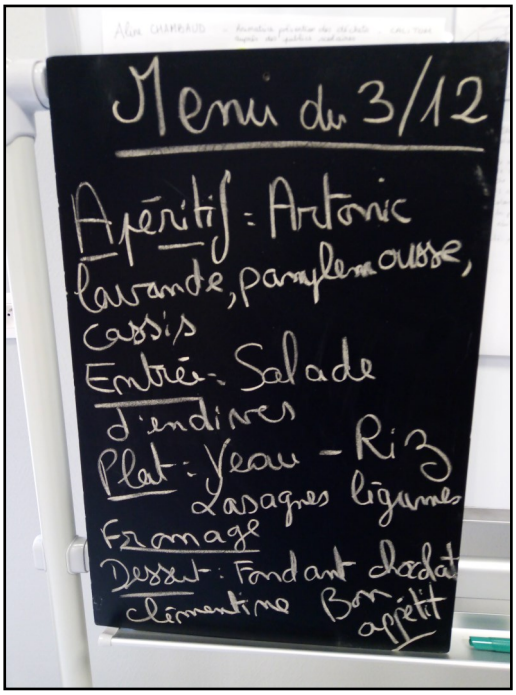
Les aliments non consommés et jetés représentent en France une moyenne de plus de 20 kg par personne et par an. La lutte contre le gaspillage alimentaire apparaît comme un enjeu sociétal très important. Cette thématique est donc présente dans bon nombre de démarches de collectivités, d'établissements ainsi que d'associations.
Ce stage permet d'identifier les leviers, les partenaires et les ressources pour monter des projets de sensibilisation et d'accompagnement en lien avec la lutte contre le gaspillage alimentaire.

Objectifs

- Identifier les impacts du gaspillage alimentaire aux différentes étapes, de la production à la consommation.
- Identifier les enjeux et les principes de la lutte contre le gaspillage alimentaire.
- Identifier les leviers mobilisateurs et fédérateurs pour impulser et mener à bien un projet participatif de prévention du gaspillage alimentaire.

Alternance d'apports en plénière et de travaux en petits groupe

Rencontre des professionnels de la restauration collective de l'IME Fraineau et visite des cuisine



Menu concocté par l'équipe de cuisine de l'IME Fraineau, aux petits soins pendant tout le stage.

MERCI à l'IME pour son accueil exemplaire !

IMPACT COVID 19

Le contexte sanitaire particulier de cette année a eu un impact sur les projets de Régalade avec beaucoup d'annulations, notamment lors du 1er confinement. Cela nous a aussi permis de nous ré-inventer… et de faire preuve de créativité !

ANNULATION

6 ateliers CALITORAMA

Rencontre avec la protection judiciaire jeunes mineurs d'Angoulême, projet ARS

18 ateliers ADMR

8 ateliers « Alimentation et handicap »

4 ateliers DIAPAR

4 ateliers « Alimentation et précarité »

Soupe à partager de Rouillac en partenariat avec l'ALPR, La Gachère et l'EHPAD de Mérignac

Rallye Sport Santé MJC Ma Campagne

3 animations « Collèges ZERO Déchet »

Impact financier

Arrivée de Julie en Août au lieu de Mai : soit 10 000 € de salaire chargé et frais de déplacement

NON ENGAGES

Maintien des subventions publiques :

Un grand MERCI à nos partenaires financiers pour ce soutien

Perte de prestation de services des ateliers annulés soit 8000 €

Des opportunités

- Développement d'ateliers en Visio

Afin de garder le lien avec les structures accompagnées et les groupes déjà mobilisés, nous avons conçu et animé des ateliers sous forme de « Quizz » à distance via Messenger, Zoom ou Team's.

Ce fut très apprécié des publics adultes en situation de handicap. Cela leur a permis de sortir de leur quotidien de « confinés » . L'objectif principal de ces quizz à distance était surtout le maintien du lien social, plus que l'objectif de sensibiliser à une alimentation équilibrée.

- Réalisation d'une vidéo pour valoriser les acteurs du territoire par Grand Angoulême

Merci au service Prévention des déchets de Grand Angoulême pour cette initiative.

Grand Angoulême www.pluspropremaville.fr

Lien vers la vidéo : https://www.youtube.com/watch?v=GADIugLgStk&ab_channel=ServiceD%C3%A9chetsM%C3%A9nagers-GrandAngoul%C3%AAme

De nouvelles habitudes de travail

- Développement des réunions en visioconférence :

- selon l'objectif de la réunion, ce peut être plus rapide et efficace
pas de temps de déplacement et on va droit au but
- mais moins de lien social, pas d'échanges informels, ni de convivialité, ...

- Assemblée Générale en Visioconférence le 30 mai :

Plus de participants qu'habituellement

BILAN FINANCIER

Un bilan financier stable malgré la crise sanitaire

Nous sommes accompagnés depuis 2008 sur un plan comptable par une association de gestion et de comptabilité, le CER Poitou-Charentes.

Le compte de résultat

Il présente de manière synthétique le flux financier de l'association sur 1 an.
L'exercice 2020 fait apparaître **un bénéfice de 15 517. 19 €** (– 101,61 € en 2019).

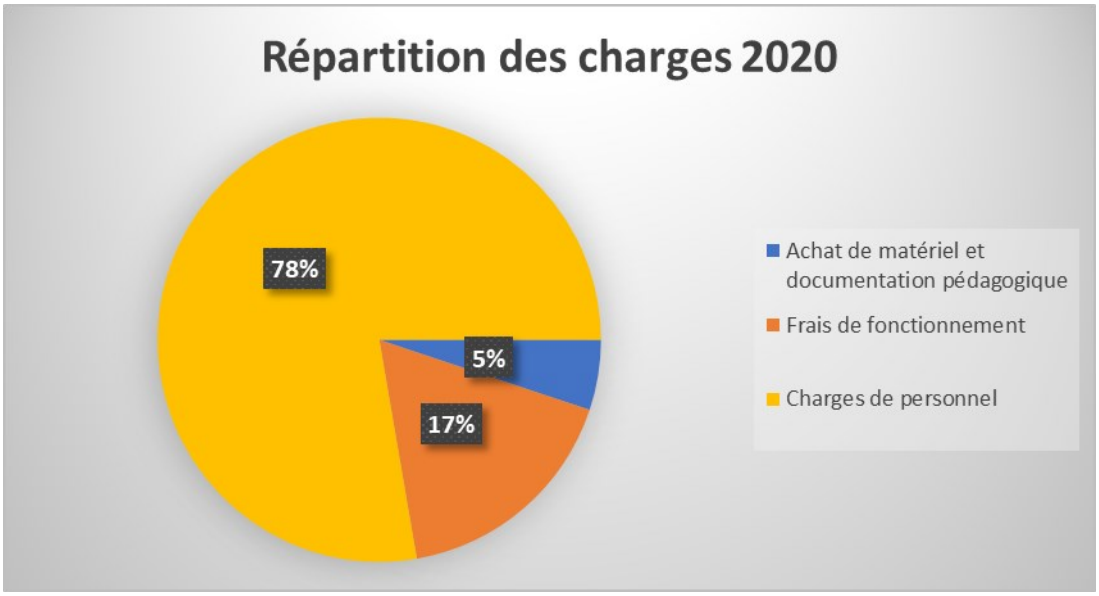
Cette réserve nous permet de fonctionner avec 3 salariées de manière sereine. (Recrutement d'une 3ème salariée en Janvier 2021)

Charges : 54 732. 46 €

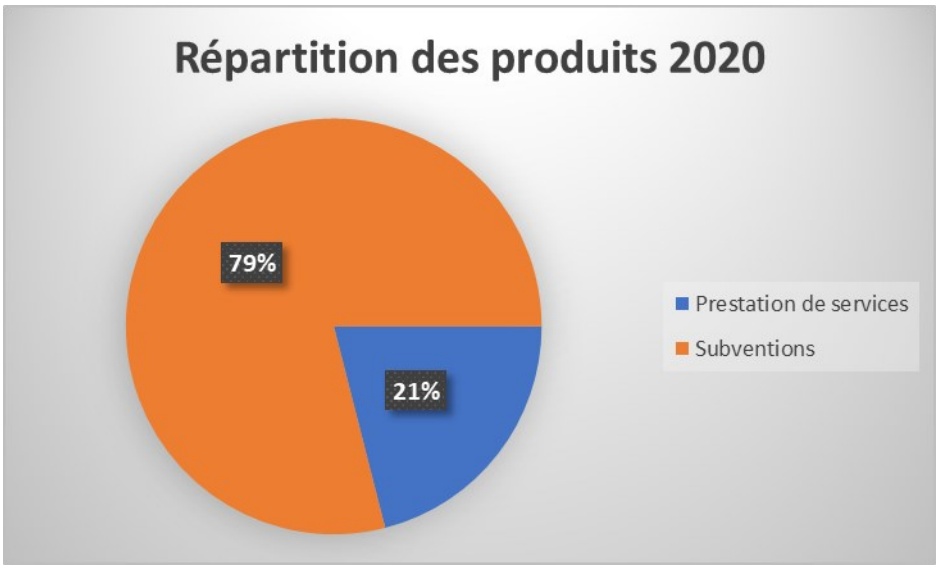
Produits : 70 249. 55 €

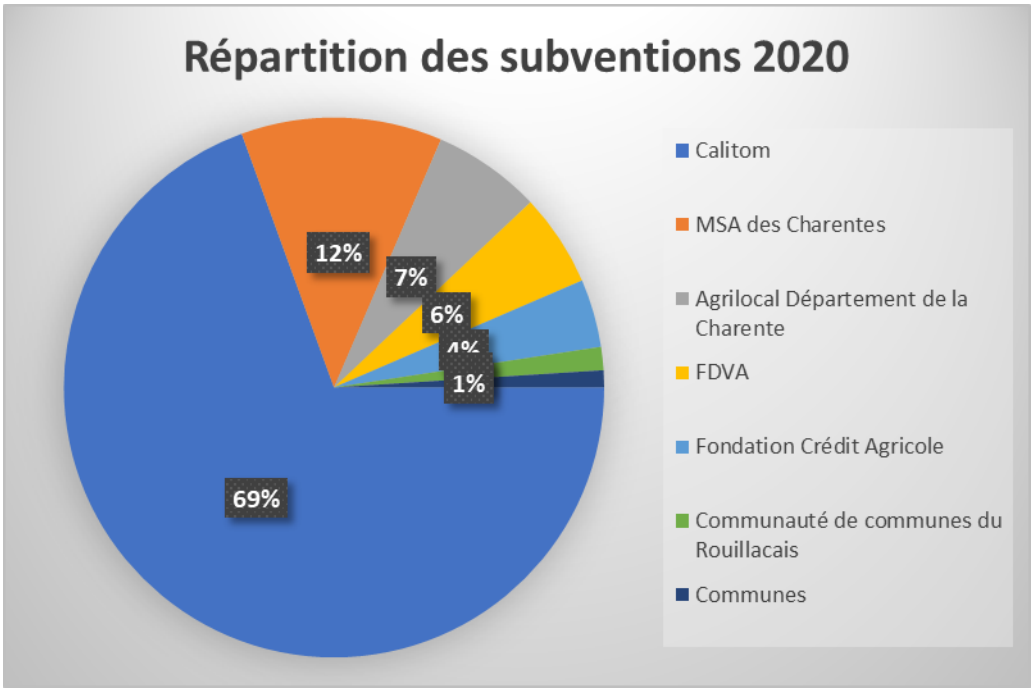
Nos partenaires financiers

Et les communes de Genac–Bignac, Echallat et Val d'Auge

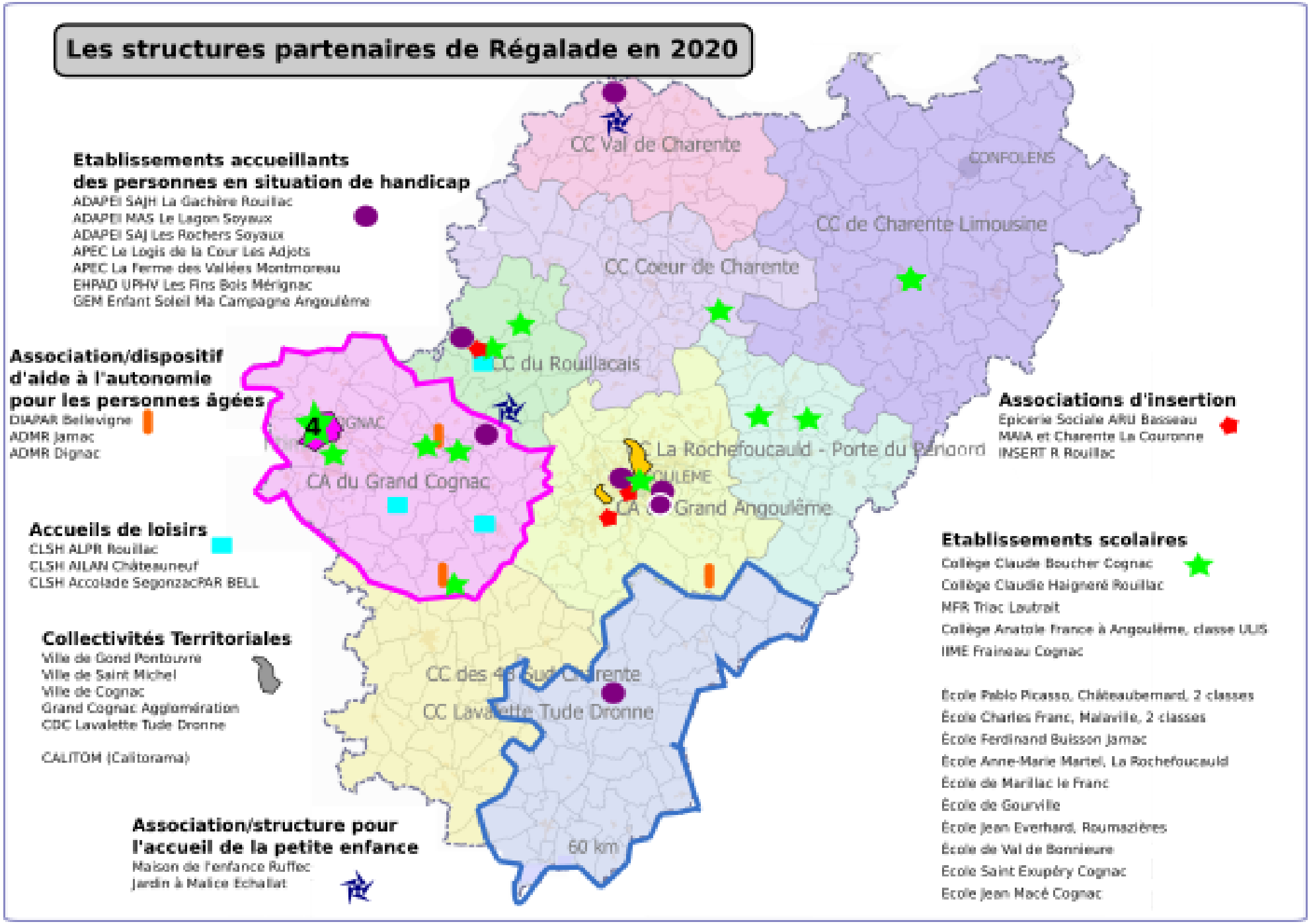


Précisions sur les charges : Frais de fonctionnement : locations, assurances, téléphone, frais de déplacements, frais postaux, frais bancaires, rémunérations intermédiaires, ...





Les structures partenaires de Régalade en 2020



Etablissements accueillants des personnes en situation de handicap
ADAPEI SAJH La Gachère Rouillac
ADAPEI MAS Le Lagon Soyaux
ADAPEI SAJ Les Rochers Soyaux
APEC Le Logis de la Cour Les Adjots
APEC La Ferme des Vallées Montmoreau
EHPAD UPHV Les Fins Bois Mérignac
GEM Enfant Soleil Ma Campagne Angoulême

Association/dispositif d'aide à l'autonomie pour les personnes âgées
DIAPAR Bellevigne
ADMR Jarnac
ADMR Dignac

Accueils de loisirs
CLSH ALPIL Rouillac
CLSH AILAN Châteauneuf
CLSH Accolade SegonzacPAR BELL

Collectivités Territoriales
Ville de Gond Pontouvre
Ville de Saint Michel
Ville de Cognac
Grand Cognac Agglomération
CDC Lavalette Tude Dronne

CALITOM (Calitorama)

Association/structure pour l'accueil de la petite enfance
Maison de l'enfance Ruffec
Jardin à Malice Echallat

Associations d'insertion
Epicerie Sociale ARU Basseau
MAIA et Charente La Couronne
INSERT R Rouillac

Etablissements scolaires
Collège Claude Boucher Cognac
Collège Claudie Haigneré Rouillac
MFR Triac Lautrait
Collège Anatole France à Angoulême, classe ULIS
IME Fraineau Cognac

École Pablo Picasso, Châteaubernard, 2 classes
École Charles Franc, Malaville, 2 classes
École Ferdinand Buisson Jarnac
École Anne-Marie Martel, La Rochefoucauld
École de Marillac le Franc
École de Gourville
École Jean Everhard, Roumazières
École de Val de Bonnieure
Ecole Saint Exupéry Cognac
Ecole Jean Macé Cognac