

369

manuels

Cantines  
de quartier :  
la recette  
du lien

*Texte de Claire Gausse  
Dessins de Louise Drulhe*



## Ultra moderne solitude

Notre monde moderne cultive la contradiction : quelques clics suffisent pour entrer en contact avec des inconnus, pourtant l'état du lien social n'a jamais semblé aussi fragile. Face à l'atomisation de nos sociétés, nombre de projets fleurissent pour nous proposer des « expériences », une écoute personnalisée, des livraisons de repas, une assistance aux gestes les plus quotidiens. Ces nouvelles entreprises ont occupé le lien de proximité pour le monétiser. Prêter son logement, discuter avec un voisin seul, aller chercher à manger ou se déplacer pour dîner au restaurant, tous ces comportements spontanés qui peuvent ou non survenir dans la relation aux autres avec le temps, tendent à disparaître au profit d'offres de service tarifées. Les communautés que prétendent former les marchands du lien sont virtuelles et fédèrent avant tout des consommateurs.

Le soulignement renvoie  
au lexique en fin d'ouvrage.

## Sentiment d'isolement

Plus de 5 millions de Français sont en situation objective d'isolement<sup>1</sup>. 26 % des Français se sentent exclus, abandonnés ou inutiles.

Depuis plusieurs années, les Petits Frères des pauvres, la Fondation de France, la Société de Saint-Vincent-de-Paul ou encore la Fondation Monoprix initient des études sur les thèmes épineux de l'isolement relationnel et des solitudes en ville. Elles explorent deux aspects : la « situation objective d'isolement » basée sur des données factuelles et l'identification du sentiment de solitude. Les deux notions se recourent mais ne se recouvrent pas. On peut choisir ou subir la solitude et on peut en nier ou en affirmer le ressenti qui peut être ou non corrélé à l'isolement. On peut se sentir seul en étant entouré ou ne pas souffrir de solitude en étant objectivement isolé. La perception subjective s'ancre dans le processus social de représentation de la solitude : plus une société valorise la sociabilité, plus elle augmente le niveau

d'attente et la déception de ceux qui ont le sentiment d'échouer à tisser les liens rêvés ou n'ont pas construit d'alternatives fortes. La honte et le déni peuvent aussi intervenir.

Contrairement aux idées reçues, la solitude subie n'est pas l'apanage des personnes âgées. Elle enregistre des scores inquiétants chez les jeunes. Elle frappe plus fort là où la précarité impose des restrictions de dépenses et d'activités. Les réseaux sociaux rompent l'isolement autant qu'ils génèrent le sentiment de solitude, et une partie de la population n'y a pas accès ou recours. Enfin, les ruptures biographiques que constituent les changements de situation professionnelle ou personnelle peuvent précipiter des personnes peu entourées ou sensibles dans l'isolement ou la solitude.

1. Enquête du Credoc  
*Les solitudes en France* réalisée  
pour la Fondation de France  
en 2016.

## Ultra urbaine solitude

S'il est mal vécu, ce sentiment peut pousser ceux qui se sentent exclus de la course au repli. Dans la spirale se mêlent impression de déclassement et d'inutilité, désengagement des débats publics, éloignement des structures et des acteurs sociaux, raréfaction des rencontres, peur d'aller vers les autres et l'extérieur, honte, résignation, perte de l'envie, du goût des choses et de la vie...

Il suffit de parcourir ces statistiques pour entrevoir l'absurdité des situations et des projections individuelles de millions de citoyens. Lorsqu'elle se transforme en souffrance, la solitude ouvre une crevasse hors de laquelle il semble impossible de se hisser. Ces drames personnels peuvent avoir des conséquences désastreuses à l'échelle des communautés vivantes. Pourtant, loin de la fatalité, une majorité écrasante, soit 79 % de citoyens<sup>2</sup>, pense avoir le pouvoir de changer les choses.

Chez ceux qui souffrent le plus de la solitude, une plainte se répète : ce qui manque, ce n'est pas tant le contact que la possibilité de partager du temps avec les autres, de « faire » ensemble et de se sentir utile. En gommant les distances et les frontières, en programmant tout à l'avance y compris ses moments de détente, on a fait l'impasse sur le temps de vivre : celui d'être, de sentir, de partager le présent avec d'autres, dans son voisinage immédiat.

2. Interrogés dans le cadre de l'étude TNS-Sofres-Fondation Monoprix (2014).

## Récit

En 2013, Diane perd son mari dans un accident de la route. L'un de ses trois enfants est dans le coma. Il s'en sort. Bien entourée, la jeune femme continue d'exercer sa profession de journaliste mais sent qu'elle se replie. Conscients de sa situation, des voisins la soutiennent. L'un d'eux cuisine chaque mardi un plat pour sa famille et le dépose devant sa porte. L'idée des Petites Cantines germera un an et demi plus tard avec Étienne, tandis que le binôme cherche à monter un projet solidaire. Le concept, qui n'a cessé et ne cesse d'évoluer, résonne avec l'histoire personnelle de Diane et invente une solution à la solitude urbaine.



## Chapitre 1

### Vaise à Lyon: la cantine-pilote

#### Un lieu pour créer du lien

Le projet de Diane et Étienne vise deux objectifs : créer du lien en ville et proposer une alimentation durable. Ils ont imaginé une cantine de quartier en pied d'immeuble ouverte sur la rue midi et soir, chaque jour de la semaine. Dans ce repère fixe du quartier, ils réinventent la situation qui manque le plus aux personnes seules : cuisiner ensemble et s'accueillir autour de repas. En redonnant un sentiment d'utilité sociale dans des conditions propices à la mixité, la cantine lutte contre la solitude subie en ville. Dans l'équipe, pas de cuisinier professionnel mais des maîtres de maison qui reçoivent convives et participants de tous horizons, en veillant à ce qu'aucune population ne chasse l'autre. Demandeurs d'asile ou d'emploi, étudiants, retraités, travailleurs, jeunes ou plus âgés, familles, personnes isolées, voisins du quartier, curieux venus via la bouche-à-oreille...



Tous se côtoient dans ce lieu que Juliette, la maîtresse de maison, aime décrire comme une « marmite de liens ». En un an, la cantine de Vaise, quartier historiquement ouvrier du 9<sup>e</sup> arrondissement lyonnais, avait reçu plus de 600 personnes venues cuisiner et manger. Lors de son premier anniversaire, le 1<sup>er</sup> septembre 2017, l'association comptait 3 500 adhérents (soit une moyenne de 40 repas par jour). Modèle en évolution constante, ce lieu pilote est le pionnier d'un réseau de cantines amené à se développer dans les villes françaises. Il constitue un laboratoire vivant pour ses fondateurs qui souhaitent essaimer et accompagner la création de nouveaux espaces.

## Se sentir chez soi

« Aux Petites Cantines, je me sens comme chez ma grand-mère, au Portugal, lorsque j'étais petit et qu'on préparait les banquets familiaux. Toutes les générations étaient rassemblées en cuisine et on rencontrait de nouvelles personnes à table. »

**Paulo**, 43 ans, en invalidité.

« Il y a un vrai brassage générationnel et culturel. J'exerce une profession indépendante, donc j'apprécie ces moments de rencontre. »

**Laëtitia**, 43 ans, correctrice.

« J'ai découvert la cantine de Vaise avec mon épouse, un soir d'octobre 2016. Depuis j'y déjeune tous les vendredis avec mes trois enfants. Ils adorent y aller. »

**Mathieu**, 39 ans, développeur informatique.

Une pièce de 70 m<sup>2</sup> ouverte par deux portes-fenêtres sur une rue de Vaise. Une grande salle à manger avec cuisine filante autour de deux grandes tables en bois et de leurs chaises dépareillées. Déco rustique, vaisselle ancienne récupérée dans les familles ou sur les brocantes. À quelques pas de l'entrée, un lavabo surmonté d'un écriteau invitant chacun à se laver les mains. Un petit bureau fait office d'accueil et de caisse. Des tabliers bleus et beiges ornés du logo des Petites Cantines pendent aux patères. Le décor aux allures de salle à manger familiale a été pensé pour que chacun s'y sente bien.



## Faire-ensemble

« Cuisiner ensemble, c'était vraiment ce que les gens voulaient. Ils nous ont montré que leur investissement passait par la participation, qu'ils avaient envie d'être avec les autres et besoin de se sentir utiles. C'est le faire-ensemble qui a facilité le lien. »

**Étienne**, cofondateur des Petites Cantines.

« Un jour, j'étais déprimé et mon médecin m'a dit : "Une de mes amies a ouvert une cantine. Tu devrais y aller, ça te ferait du bien." Je suis passé et j'ai parlé avec la maîtresse de maison. Je l'ai trouvée sympathique mais dans ma tête je me disais : "Je vais venir et je vais m'ennuyer." Le lendemain, j'y suis allé et ça fait trois mois que je viens tous les matins. J'avais besoin d'être consolé mais c'est moi qui console les autres. »

**Paulo**, 43 ans, en invalidité.

Pour répondre au sentiment d'inutilité qui fait souvent écho aux solitudes mal vécues, la cantine invite ses convives à mettre la main à la pâte. Cuisiner ensemble délie les langues, fédère, brasse les cultures, rassemble les générations et abolit la timidité. Le prétexte de la cuisine permet d'échanger à propos de choses anodines, sans avoir à se dévoiler d'emblée.

## Une logique durable

« Avec de bons produits, on réduit les risques de rater les plats, y compris avec des cuisiniers amateurs. »

**Diane**, cofondatrice des Petites Cantines.

« Je pratique une agriculture bio approfondie : je fais du compost et mes graines. L'idée est d'être autonome et de travailler le plus possible à la main. Diane était venue me rencontrer et quand la cantine de Vaise a ouvert, j'ai commencé à fournir des légumes. Notre collaboration se fonde sur des valeurs et une vision commune de ce qu'on veut apporter à la communauté dans laquelle on vit. Je trouve l'équipe très attentive à ce qui est naturel et bon malgré un budget limité. »

**Étienne**, 31 ans, permaculteur.

« On dit que la cuisine n'est qu'un prétexte mais c'est un lieu où les choses sont bonnes, gourmandes, saines. On apprend aux personnes à retrouver l'envie de manger, de cuisiner, d'aller au marché. Il y a un goût du vivre-ensemble et du manger-ensemble qui est soutenu par une vraie cuisine familiale. »

**Annick**, 63 ans, accompagnatrice en cuisine participative.

Les fondateurs ont tenu à inscrire leur projet dans une démarche durable. Ils ont ainsi choisi un fournisseur d'énergie indépendant, Enercoop, qui défend des valeurs proches des leurs. Ils privilégient des matériaux non toxiques, des équipements moins polluants. Ils œuvrent avec bon sens, en s'efforçant de limiter leur consommation d'eau et d'avoir, autant que possible, recours aux savoir-faire des artisans du quartier. Ils ne refusent pas les propositions d'aide et de bricolage.

# APPROVISIONNEMENT

PRODUITS LOCAUX

CIRCUITS COURTS

COMMANDES DE VRAC

PEU DE PROTÉINES ANIMALES

INVENDUS BIO

L'approvisionnement alimentaire se base sur cinq piliers: sélectionner des permaculteurs et producteurs locaux, privilégier les circuits courts, commander du vrac pour moins de déchets, réduire la consommation de protéines animales (d'où des menus souvent végétariens sans militantisme initial), collecter quotidiennement les invendus d'un magasin bio du quartier. Les menus sont donc de saison. Élaborés par les maîtresses de maison quelques jours à l'avance, ils changent parfois en fonction des arrivages, comme à la maison. Tous les produits frais sont transformés et cuisinés sur place.

« Moi, je donne 10 euros tous les jours. Je mange mieux ici que dans les restos où j'ai déjeuné pendant 24 ans, quand je travaillais. »

**Paulo**, 43 ans, en invalidité.

« On a des accords avec des associations. Avec les Petits Frères des pauvres, chaque bénéficiaire met ce qu'il peut pour participer au prix du déjeuner. Certains vont mettre 3 euros et les Petits Frères,

eux, s'engagent à compléter la différence pour atteindre notre prix d'équilibre. »

**Juliette**, 34 ans, maîtresse de maison coordinatrice.

En mars 2018, un an et demi après son ouverture, la cantine de Vaise compte 5 000 adhérents.

Chaque convive adhère à l'association pour 1 euro minimum lors de sa première visite.

La cantine s'emploie quotidiennement à concilier bien-manger et mixité. À l'ouverture, en septembre 2016, la structure adopte un principe de prix libre encadré par l'équipe qui informe les adhérents : chacun paye ce qu'il veut en conscience, en tenant compte des 3 euros de coût moyen des aliments nécessaires à la préparation du repas et des 6 euros de charges, soit un prix d'équilibre de 9 euros. Les convives se situent par rapport à ce prix suggéré, en fonction de leurs capacités financières et du soutien qu'ils souhaitent apporter au projet.

Pour encourager certaines populations à venir, les Petites Cantines développent des partenariats avec des acteurs sociaux. Il y a d'abord eu les Petits Frères des pauvres, puis

l'Institut médico-éducatif (IME) de Fourvière, l'école de la 2<sup>e</sup> chance (E2C), le Valdocco (une association active auprès des jeunes)...

Le prix libre et les accords passés avec ces partenaires sociaux ont élargi la fréquentation de la cantine de Vaise. Les plus démunis peuvent partager du temps et un repas pour une somme symbolique et ceux qui ont plus de moyens donnent volontiers plus que le prix suggéré. La recette fait ses preuves : l'équilibre financier est atteint et des personnes de tous horizons se côtoient en cuisine et à table.

## Chapitre 2

### Quotidien

#### Une journée aux Petites Cantines

«Quand j'arrive le matin aux Petites Cantines, vers 8h30, tout est déjà propre : le local a été rangé et nettoyé la veille après le service du soir. Je prends le temps de faire un point sur les réservations, je contrôle la température du frigo, je prépare les postes de cuisine participative. Un jeune volontaire en service civique me rejoint pour me donner un coup de main avant l'arrivée des habitants.

On ouvre au public à 9h30 et c'est la vie qui commence à rentrer dans la cantine : Maryse qui a donné rendez-vous à Geneviève pour venir cuisiner avec elle, Ricardo qui veut apprendre le français et rencontrer d'autres gens, Philippe qui passe juste dire bonjour, Nathalie qu'on n'avait pas vue depuis longtemps, un jeune qui entre et demande s'il peut passer la journée avec nous...

On prend un café tous ensemble, chacun se présente, on parle du menu du jour. On partage nos idées d'assaisonnement et nos astuces culinaires. On s'organise en donnant des consignes : épluchage, découpage, cuisson, bonnes pratiques d'hygiène... Ensuite c'est parti ! Le repas doit être prêt à midi.

Entre midi et 14h, c'est le déjeuner. Certains arrivent à midi pile, d'autres vers 13h, chacun est à son rythme. On prend les adhésions des nouveaux, on encaisse les repas, on explique le fonctionnement, on accueille. Les convives qui le veulent se mettent à la plonge ou passent un petit coup d'éponge.

Après le départ des hôtes, on se réunit pour un point. C'est un moment super important : on fait une « météo » pour savoir comment on va, on liste les points positifs et les difficultés rencontrées au cours de la matinée. On échange les informations importantes. C'est un bilan quotidien. »

**Juliette**, 34 ans, maîtresse de maison coordinatrice.



## Qui fait quoi ?

« Je suis la chef d'orchestre. Mon rôle, c'est que tout le monde se sente bien accueilli et trouve sa juste place pour cuisiner des choses savoureuses et passer un bon moment ensemble. Je papillonne, surtout quand on est 20 à travailler. Je supervise le déroulement de la cuisine participative. Il faut penser à tout : aller chercher les invendus, surveiller que rien ne brûle dans les fours, rappeler les règles de la maison aux participants et aux convives. »

**Juliette**, 34 ans, maîtresse de maison coordinatrice.

La cantine fonctionne grâce à une équipe dont le pivot est la maîtresse de maison. À Vaise, elles sont deux : Juliette œuvre le midi (8h30-15h30) et Marie le soir (15h-22h). Leur mission consiste avant tout à faire faire, superviser et accueillir. Épaules fragiles, profils susceptibles : s'abstenir. Les journées sont chargées, le contact avec l'autre permanent, les sollicitations incessantes, il faut savoir instaurer et maintenir un climat propice

aux échanges. Lorsqu'elle reçoit les candidats au poste de maître ou maîtresse de maison, Diane porte son attention sur leur sens de l'organisation et n'hésite pas à les mettre en garde : « Si vous êtes empathique, fuyez ! Si vous êtes structuré, venez ! ».

Les deux maîtresses de maison forment un binôme. L'esprit du lieu est le produit de leurs personnalités. À Vaise, Juliette a un rôle de coordinatrice responsable de la cantine : garante de la gestion du budget, elle encadre tous les volontaires, transmet la vision à toute l'équipe. Marie participe aussi aux tâches organisationnelles mais elle s'appuie sur l'expérience de Juliette et partage avec elle les autres créneaux horaires. Ancienne commis dans un restaurant gastronomique, Marie anime volontiers des petits ateliers de cuisine tandis que Juliette, ancienne institutrice dans un quartier difficile, est plus à l'écoute des jeunes en décrochage.



« Ces prochaines années, j'aimerais monter un journal participatif pour sensibiliser les gens à l'écriture et donner la parole à ceux qui ne la prennent pas. Je vois cette cantine comme un terrain d'expérimentation. Je me suis lancé plusieurs défis : écrire des portraits des gens, faire venir de nouvelles populations. Je viens de finir mes études. Même à mon âge, il n'est pas toujours évident de sortir de son cercle d'amis. Cette cantine est une ouverture vers des mondes auxquels je n'avais pas accès. »

**Théodore**, 22 ans, volontaire en service civique.

Plusieurs volontaires en service civique secondent les maîtresses de maison. Là aussi, la diversité s'exprime, du normalien au décrocheur. Ces jeunes consacrent les deux tiers de leur temps de stage à l'aide opérationnelle dans la cantine et l'autre tiers au développement du projet, pour initier de nouveaux partenariats avec d'autres associations, ou animer et réaliser des missions qui leur tiennent à cœur.

## Prendre soin des autres

« On a décidé de faire évoluer les pratiques de communication dans l'équipe. On est en contact permanent avec des gens parfois très fragiles. Une professionnelle de la communication non violente (CNV) nous *coache* pour nous aider à autonomiser et responsabiliser les jeunes en service civique avec qui je passe mes journées. La bienveillance s'adresse à nos convives mais aussi à nous. »

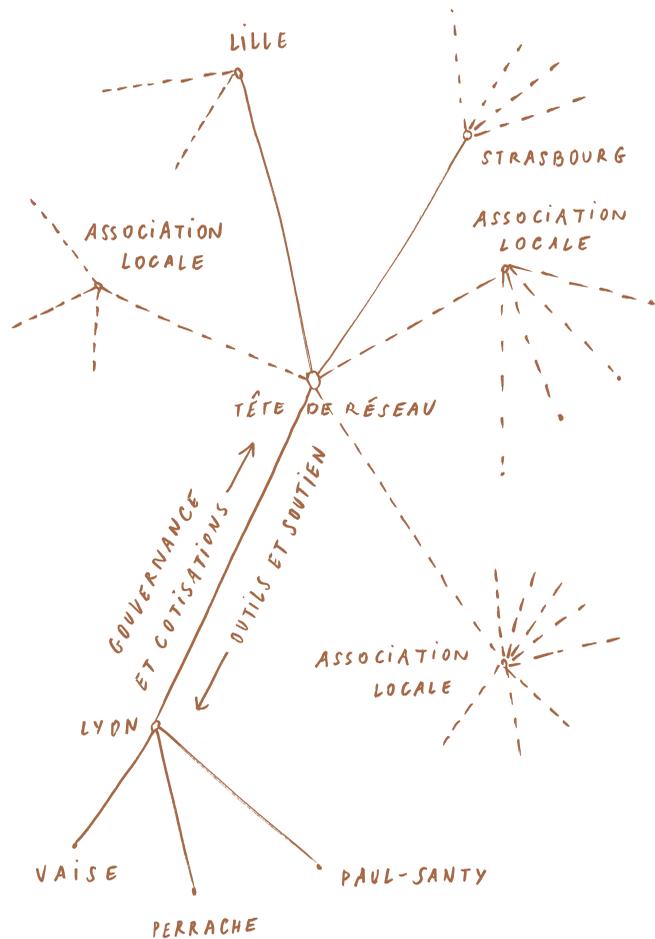
**Juliette**, 34 ans, maîtresse de maison coordinatrice à Vaise.

Si la recette des Petites Cantines fait ses preuves, elle nécessite une quantité d'énergie humaine non négligeable. Lutter contre la solitude, c'est être en lien constant avec les autres. Diane et Étienne l'ont compris dès les premiers mois. Ils ne cessent d'alerter l'équipe à propos du piège que représente une trop grande empathie en termes d'épuisement relationnel. La mission du maître de maison n'est pas de créer une relation avec chaque convive mais d'entretenir un climat serein favorable aux rencontres. Trouver la bonne distance,

ne pas absorber les tensions des autres, maintenir une énergie positive, sont autant de défis à relever. Le succès du projet repose sur le pragmatisme davantage que sur l'empathie. La cantine n'est pas un foyer pour personnes isolées mais bien un endroit où relier des personnes singulières, certaines se trouvant en situation de vulnérabilité relationnelle. Toute la difficulté consiste à canaliser les énergies qui s'expriment sous des formes et avec des intensités différentes.

Comme Étienne et Diane, Juliette et les autres maîtres de maison animent des temps d'échange au sein de l'équipe : l'occasion de faire le point, se dire les choses, prendre soin de soi et donc des autres, réfléchir ensemble à l'évolution du lieu. Chaque réunion commence avec un temps qui invite chacun à exprimer son humeur. Prévoir une place pour cette parole évite d'avoir à la demander. Si le ressenti est négatif, il s'exprime et des solutions peuvent être envisagées, s'il est positif, il permet de se gratifier et de se réjouir.

Fin 2017, durant plusieurs mois, l'équipe a été accompagnée par une intervenante en communication non violente (CNV) pour pacifier les échanges, éviter de laisser naître et s'accumuler les tensions et mettre au point un « savoir-être » propre au cadre des Petites Cantines.



## Chapitre 3 Un réseau qui grandit

«Chaque Petite Cantine est autonome sur son exploitation grâce aux contributions libres des convives. Tous les bénéfices sont réinvestis dans la structure. Les lieux adhèrent à une association chargée de développer localement le réseau des Petites Cantines: “Ensemble c’est bon” dans la métropole lilloise, “Les Petites Cantines Lyon” dans l’agglomération lyonnaise... La tête de réseau des Petites Cantines relie toutes ces associations dans un souci d’intelligence collective et d’équilibre territorial. Nous tenons à ce que les projets se développent avec une gouvernance de proximité et une certaine souplesse: l’association locale et le réseau peuvent se séparer en cas de divergence.»

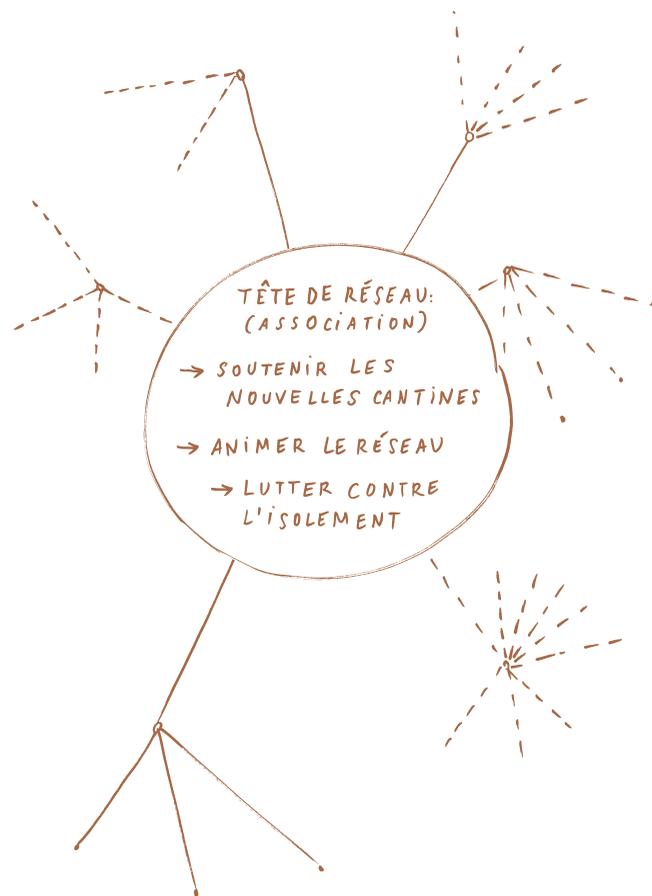
**Diane**, cofondatrice des Petites Cantines.

«Le réseau des Petites Cantines est une organisation à but non lucratif. C’est une start-up qui a un objectif

de croissance précis : étendre notre impact social. On s'inscrit dans le champ de l'Économie sociale et solidaire (ESS) avec deux priorités : le lien de proximité et l'alimentation durable. »

Étienne, cofondateur des Petites Cantines.

Entièrement financée par le mécénat, la tête de réseau animée par Diane et Étienne a vocation à accompagner d'autres porteurs de projets. Son but est de créer un réseau de cantines urbaines en garantissant la finalité sociale, la pérennité économique et la création d'emplois durables sur les territoires. Cette structure faîtière est conçue comme un « réseau d'intelligence collective » qui relaie les retours d'expérience des Petites Cantines existantes pour que chaque nouveau lieu adhérent du réseau soit à l'image de son quartier et fonctionne avec une gouvernance partagée et des partenaires de proximité. Les investissements de départ sont financés par le mécénat et soutenus par une solide stratégie partenariale élaborée par le réseau. Ensuite, chaque cantine fonctionne de façon autonome sur son exploitation, assurée par l'équipe opérationnelle.



Dans le projet qu'ont développé Diane et Étienne, la cuisine est un moyen et non une fin. Le binôme a d'abord emprunté les voies de la formation en ligne ouverte à tous, d'un tour d'entrepreneurs puis de divers accompagnements spécialisés. Conscients d'avoir tout à apprendre dans le domaine de la restauration, ils ont su dès le départ envisager l'échec comme une étape d'apprentissage positive. Cette candeur leur a permis de décrire le projet avant sa création en portant une attention particulière aux critiques formulées. Ils ont ainsi pu identifier rapidement les obstacles ou freins potentiels, tester divers dispositifs, et tirer rapidement les leçons de leurs échecs, en gardant le cap sur la finalité sociale des Petites Cantines.

« On ne se positionne pas comme “sachants”, on est une équipe apprenante. On n'essaie pas d'emmagasiner des compétences ou un savoir-faire figé mais plutôt d'intégrer le fait d'être capables d'évoluer et de devenir des passeurs d'expérience. »

**Diane**, cofondatrice des Petites Cantines.

Le réseau ne démarche pas pour créer de nouvelles cantines. Ce sont les bailleurs sociaux, les groupes d'habitants et de porteurs de projet qui le sollicitent. Dans un premier temps, il examine les dossiers, rend un avis, puis propose son expertise et un accompagnement lorsqu'ils semblent en adéquation avec l'esprit des Petites Cantines.

De nouveaux lieux ouvrent à Lyon et dans d'autres villes de France. L'essaimage imaginé par Diane et Étienne est en pleine expérimentation. Le modèle se rode au fur et à mesure. Préciser le rôle et le positionnement de ce réseau ou accueillir des projets portés par des personnes qui ne deviendront pas nécessairement maîtres de maison sont autant de questions auxquelles les fondateurs continuent de réfléchir. Fidèles à leur manière de procéder, ils avancent en restant à l'écoute des retours positifs comme négatifs, toujours disposés à apprendre.

## RESSOURCES PRATIQUES

Anti-portrait

49

Les ingrédients  
d'une Petite Cantine

51

Combien coûte un repas ?

53

Les prérequis d'un projet  
de Petite Cantine

54-55

Lexique

57

## Anti-portrait

### Ce que les Petites Cantines ne sont pas :

- une entreprise de lutte contre la précarité économique
- un restaurant pour les personnes en grande difficulté économique ne pouvant se financer un repas
- un projet de lutte contre l'isolement en zone rurale
- un projet pour que les étudiants mangent mieux que sur leur campus
- un foyer pour les personnes souffrant de troubles psychiatriques et refusant tout contact avec un groupe
- une cantine pour les enfants de moins de 14 ans non accompagnés
- un restaurant branché
- une cantine 100 % vegan
- un espace de *coworking*
- une cantine interentreprises
- un club senior

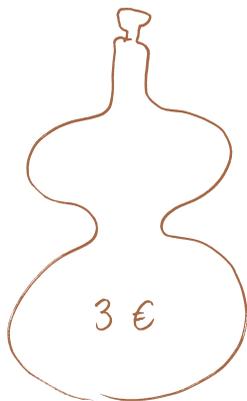
## Les ingrédients d'une Petite Cantine

- **Un binôme ou un groupe solide.** Diane et Étienne forment avant tout un binôme. Ils ont longuement questionné leurs motivations, leurs compétences et leur complémentarité avant de concevoir le projet. Conscients de la force et du caractère indispensable du collectif, ils ont fait de cet élément un principe clé de leur projet, que l'on retrouve à divers endroits. Dans le cadre de l'essaimage, chaque projet doit être porté par un binôme ou un groupe, et chaque cantine doit être structurée avec un duo, un trio (ou plus encore) de maîtres de maison dont la complémentarité et l'entente sont avérées. C'est une manière d'injecter une multiplicité de points de vue et prévenir l'épuisement relationnel.
- **Un lieu convivial et fonctionnel** dans un quartier densément peuplé avec une mixité d'usages et de fonctions.
- **Un peu d'empathie, beaucoup de pragmatisme.** Il s'agit d'accueillir et non de recueillir.
- **Prendre soin de l'équipe** en utilisant les méthodes de la communication non violente et en créant des temps de parole.
- **Du bon sens.** Chaque fois que l'opportunité se présente, valoriser chacun et ses compétences, inventer des partenariats malins avec les acteurs locaux, proposer des échanges de bons procédés.
- **Faire circuler les savoirs :** des formations et des réunions sont régulièrement organisées autour des bonnes pratiques en cuisine et de la méthode de gestion de la sécurité sanitaire des aliments HACCP (*Hazard Analysis Critical Control Point*). Dans tous les lieux de restauration collective, une personne de l'équipe doit avoir suivi cette formation pour la transmettre aux autres.

# COMBIEN COÛTE UN REPAS ?



ALIMENTS



SALAIRES



CHARGES  
EXTERNES



DÉVELOPPEMENT  
DU RÉSEAU

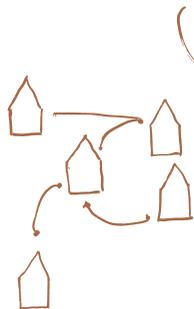
POUR OUVRIR  
UNE PETITE  
CANTINE



MENER UNE ENQUÊTE  
DE TERRAIN



ORGANISER DES  
ACTIONS ÉPHÉMÈRES



MONTER DES  
PARTENARIATS  
AVEC DES ACTEURS  
SOCIAUX

## Les prérequis d'un projet de Petite Cantine

Pour évaluer le degré de maturité du projet porté par un groupe souhaitant ouvrir une Petite Cantine, Diane et Étienne posent ces questions : « Quelles sont vos motivations et aspirations profondes ? Quels sont la nature, la population, et les besoins sociaux du quartier ? Quelles démarches avez-vous déjà engagé ? Quelles contraintes avez-vous identifié ? Pourquoi souhaitez-vous rejoindre le réseau des Petites Cantines ? »

Une fois ces aspects étudiés, les cofondateurs présentent aux administrateurs de la tête de réseau leur avis sur la fiche projet remise par les porteurs et le conseil d'administration donne ou non son feu vert pour un accompagnement. Si le réseau soutient le projet, une période de gestation d'environ neuf mois commence, découpée en 6 étapes :

- Réalisation d'un diagnostic personnel pour mieux comprendre le projet
- Lancement du projet
- 1<sup>er</sup> module d'accompagnement
- Ouverture d'une cantine éphémère
- 2<sup>d</sup> module d'accompagnement
- Création d'une Petite Cantine

Le réseau délivre un agrément à la Petite Cantine une fois qu'elle a ouvert.

## Lexique

### Agriculture bio (ou biologique)

Système de production agricole et alimentaire qui exclut la plupart des produits chimiques de synthèse (engrais, pesticides, hormones) utilisés par l'agriculture industrielle et intensive dont elle se distingue. C'est une méthode soucieuse de la biodiversité, de la préservation des sols et de la santé des personnes.

### Circuit court

Selon le Ministère de l'Agriculture et de l'Alimentation, est considéré comme circuit court « *un mode de commercialisation des produits agricoles qui s'exerce soit par la vente directe du producteur au consommateur, soit par la vente indirecte, à condition qu'il n'y ait qu'un seul intermédiaire* ». Les circuits courts regroupent différentes formes de ventes comme la vente directe (à la ferme, sur le marché), les points de vente collectifs ou magasins regroupant plusieurs exploitants (agricoles), les AMAP (Associations pour le maintien d'une agriculture paysanne). La réduction des intermédiaires vise à garantir une meilleure rémunération des producteurs et à proposer au consommateur d'accéder à une nourriture de meilleure qualité, de proximité et de saison.

### Communication non violente (CNV)

La CNV a été mise au point par le psychologue américain Marshall B. Rosenberg. Elle propose des techniques simples pour communiquer sans violence avec les autres, c'est-à-dire pour maintenir le dialogue ouvert et désamorcer les conflits : écouter, s'exprimer avec des demandes claires, décoder l'agressivité d'autrui, etc. L'empathie est au cœur de ce processus de communication utilisé dans différents cadres professionnel et interpersonnel. Il existe une organisation mondiale qui promeut l'apprentissage et le partage de la CNV.

## Compost

Le compost est le produit obtenu après compostage, un processus naturel consistant à transformer, en présence d'oxygène et d'eau, des déchets organiques par le biais de micro-organismes (bactéries, champignons, actinomycètes) et des organismes de plus grande taille (lombrics, acariens, cloportes, myriapodes, coléoptères et autres insectes). Le compost est très utile pour l'agriculture et le jardinage car il vient renforcer, une fois dans le sol, le stock d'humus. Il peut être pratiqué de manière individuelle ou collective, à l'échelle d'un bâtiment ou d'un quartier, en tas ou dans des bacs. Ce procédé permet de réduire les déchets tout en nourrissant le sol.

## Économie sociale et solidaire (ESS)

Ensemble des structures organisées sous forme de coopératives, mutuelles, associations, ou fondations, dont le fonctionnement interne et les activités sont fondées sur un principe de solidarité et d'utilité sociale. Elles adoptent des modes de gestion démocratiques et participatifs et encadrent strictement l'utilisation des bénéfices qu'elles réalisent.

## Permaculture

Le terme vient de *permanent agriculture* en américain. La permaculture est plus qu'un système agricole : c'est un ensemble de valeurs qui guident et un mode d'action qui prend en compte les écosystèmes dans leur intégralité, leur diversité et leurs interdépendances. Dans le domaine agricole, la permaculture s'inspire des forêts où le sol n'est pas travaillé : elle correspond à une production durable, économe en énergie, respectueuse des êtres vivants d'un même écosystème et de leurs relations réciproques. L'inspirateur de ce modèle agricole est Masanobu Fukuoka. La méthode a été théorisée dans les années 1970 par le biologiste Bill Mollison et l'essayiste David Holmgren.

## Production locale

Les producteurs locaux exercent leur activité dans un rayon géographique limité autour de la Petite Cantine. On parle en général de circuit de proximité pour une distance de 100 à 250 km entre le lieu de production et le point de vente ou de consommation. Le manger local, appelé également « locavorisme », implique de se nourrir de produits de saison. Il est soucieux des conséquences des modes de consommation alimentaire et cherche à éviter la pollution liée au transport des produits, soutenir l'économie du territoire local, consommer des produits frais et de saison.

## Vente en vrac

Mode de distribution alimentaire sans emballage jetable qui permet d'éviter le gaspillage en achetant en juste quantité et de réduire les déchets en supprimant les emballages inutiles. Il est en forte progression ces dernières années en France même s'il ne représente que 0,5 % du marché de l'alimentation (chiffre France Info 2018). Le vrac est globalement moins cher, entre 10 et 15 % de moins que les produits emballés.

**Cet ouvrage est publié dans la collection manuels des éditions 369 dirigées par Jérôme Delormas et Clémence Seurat.**

**Texte** Claire Gausse  
**Dessins** Louise Drulhe  
**Correction** Stéphanie Quillon

**Conception graphique**  
Fanette Mellier  
avec Béatrice Delas  
**Caractère typographique**  
*Helvetica*  
205.tf

**Tirage** 1 000 exemplaires

Imprimé par Art et Caractères  
à Lavaur en juin 2018.

Ouvrage sous licence Creative  
Commons (CC BY-NC-SA 4.0 FR)

**Dépôt légal** juin 2018  
ISBN 978-2-490148-02-8

**Diffusion**  
Les Presses du Réel

**369 éditions**  
23 bis rue Faidherbe  
93360 Neuilly-Plaisance-France  
contact@369editions.com  
**369editions.com**

**Remerciements**  
Toutes les personnes croisées  
à la Petite Cantine de Vaise  
et en particulier Diane Dupré  
la Tour, Étienne Thouvenot,  
Annick Putman, les maîtresses  
de maison Juliette, Marie,  
Lucie, Julie, les volontaires  
en service civique Alban,  
Anthonin, Anthony, Théodore,  
ainsi que, pour leur aide  
précieuse, Juliette Nicolì, Laëtitia  
Badinand, le permaculteur  
Étienne Jacquemet, les convives  
et les participants qui ont donné  
de leur temps et notamment  
Paulo, Geneviève et Mathieu.

Les manuels 369 retracent des expériences collectives qui se risquent à construire d'autres réponses aux bouleversements écologiques, sociaux, culturels et technologiques contemporains. Ces enquêtes de terrain menées par des binômes d'auteurs prennent la forme de récits polyphoniques enrichis d'illustrations et de ressources pratiques. En reliant des sujets très variés, la collection dessine un territoire où le politique se raconte, se reconfigure et s'expérimente au quotidien et par chacun.

#### **Titres déjà parus**

- *À Saillans, la démocratie se réinvente*
- *Petit ouvrage d'autonomie technologique*
- *Cantines de quartier: la recette du lien*

#### **À paraître**

- *L'hypnose. Se relier au monde*
- *L'eau, le loup et les communs*
- *L'atelier paysan*

 **éditions**



La solitude est-elle un mal moderne ? Alors même que nos sociétés sont de plus en plus connectées, les liens sociaux se fragilisent. Les Petites Cantines, dont cet ouvrage raconte l'histoire, apportent leur réponse en créant à l'échelle des quartiers des espaces partagés où venir librement cuisiner, manger et se rencontrer. Elles nous rappellent que d'autres rapports aux autres, à l'alimentation et à l'environnement sont possibles.

Claire Gousse est enquêtrice et auteure.

Louise Drulhe est dessinatrice, artiste et graphiste.

12€

 éditions

