

Un programme prévention santé, créateur de liens

Nos actions
d'accompagnement social
par l'alimentation

Bons
gestes
& bonne
assiette

 Banques
Alimentaires



P. 03

Répondre aux besoins
des personnes
accueillies



P. 06

La coconstruction
au cœur du programme



P. 05

Des formations
pour tous les acteurs
de terrain



1^{er} réseau national d'aide alimentaire

Réparties sur l'ensemble du territoire, les Banques Alimentaires collectent chaque année près de 132 000 tonnes de produits alimentaires auprès de la grande distribution, de l'industrie agroalimentaire, des agriculteurs et du grand public. Elles procèdent également à des achats de produits frais et locaux permettant d'assurer une offre nutritionnelle de qualité en s'appuyant sur les recommandations du Programme National Nutrition Santé 4*. Tous ces produits sont ensuite distribués à des associations, des épiceries solidaires et des CCAS (centres communaux d'action sociale) partenaires.

* Inscrit dans le Code de la santé publique, ce programme a pour objectif l'amélioration de la santé par la nutrition de l'ensemble de la population.

5 700

CCAS et associations partenaires : Croix-Rouge française, Secours catholique, Emmaüs, Armée du salut, Secours populaire, etc.

2,4 millions

de personnes accompagnées*

* Source : Indicateurs État FFBA 2022

Bien plus que l'essentielle aide alimentaire

Expertes depuis plus de 15 ans dans le domaine du “mieux manger à petit budget”, avec plus de 19 000 participants chaque année à des ateliers cuisine, les Banques Alimentaires ont renforcé leur offre d'accompagnement avec la création, en 2020, du programme de prévention santé “Bons gestes & bonne assiette”.

L'objectif de ce programme est de recréer du lien social et de participer à améliorer la santé des personnes en situation de précarité alimentaire.



Un programme au service de la santé des personnes

Des objectifs communs partagés par le programme “Bons gestes & bonne assiette” et le Programme National Nutrition Santé (PNNS4).

Programme “Bons gestes & bonne assiette”



Programme national nutrition santé (PNNS4)

❶ Contribuer à améliorer l'état de santé des personnes en situation de précarité en proposant une offre d'ateliers et en créant des outils pédagogiques ;

Obj 5 : mieux manger en situation de précarité alimentaire ;

❷ Favoriser l'autonomie et la participation active des personnes ;

Obj 7 : promouvoir les nouvelles recommandations nutritionnelles du PNNS ;

❸ Former les acteurs de terrain sur l'accompagnement spécifique des personnes en situation de précarité alimentaire.

Obj 9 : améliorer l'information relative à la qualité des aliments ;

Obj 13 : mieux former les professionnels qui prévoient d'améliorer l'accès à une alimentation favorable à la santé pour les personnes en situation de précarité alimentaire.



Répondre aux besoins des personnes accueillies



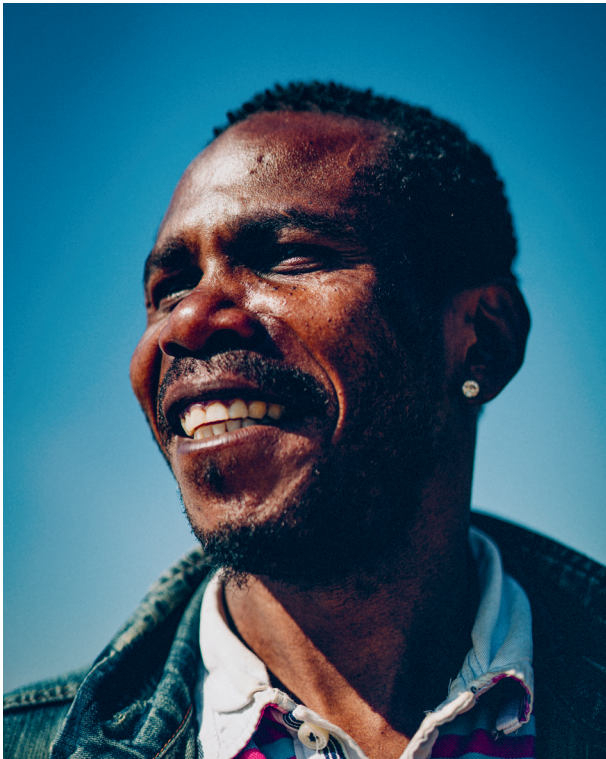
"Pendant les ateliers, j'ai pu partager mes astuces et en apprendre de nouvelles. D'habitude, je fais attention au prix, maintenant je regarde aussi la composition des produits, pour voir s'il n'y a pas de gras ou de sucres cachés."

Guillaume,
à La Rochelle



"J'ai participé à plusieurs ateliers qui m'ont aidé à mieux vivre avec mon diabète. L'animateur m'a redonné le goût de faire mes courses, de cuisiner et m'a mis en contact avec l'Association française des diabétiques. J'ai intégré, par la suite, un groupe de parole qui m'aide dans mon quotidien."

Fabrice,
à Marseille



66%

des personnes accueillies et interrogées déclarent que leur besoin d'être aidées et accompagnées est important*.



71%

des personnes interrogées déclarent au moins un problème de santé*.

16%

déclarent être diabétiques* (contre 5,3%** en population générale).

*Source : Étude "Profils" 2022

**Source : 2020, Santé Publique France

+ de 1000

ateliers "Bons gestes & bonne assiette" la première année.

+ de 8000

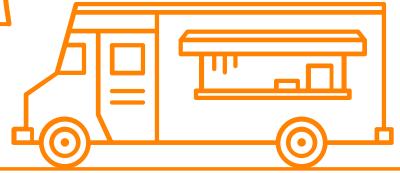
participants la première année.



Scannez le QR Code pour retrouver l'étude « Profils ».



Des rendez-vous au plus près des personnes



Des animateurs des Banques Alimentaires sont répartis sur l'ensemble du territoire. Ils se déplacent dans les associations et les CCAS et jusque dans les zones rurales à l'aide de dispositifs itinérants.

Les animateurs sont formés par la Fédération Française des Banques Alimentaires pour instaurer un cadre chaleureux, convivial et bienveillant. Ce cadre permet la mise en confiance de chacun des participants au sein d'ateliers aux thèmes variés tels que :

- la promotion de la santé ;
- des astuces antigaspillages et écoresponsables ;
- des conseils pour "mieux manger à petit budget" ;
- les recommandations du PNNS4.

Pour aller plus loin dans la lutte contre les inégalités de santé, les animateurs font appel aux associations partenaires du programme comme l'association **"Prévention et Modération"** pour sensibiliser sur la consommation d'alcool, **le Collectif de lutte contre la dénutrition** pour former les bénévoles aux bases de la dénutrition, **la Fédération française du diabète** pour sensibiliser les bénévoles et les personnes accueillies sur le diabète, l'association **"Siel Bleu"** pour intégrer des ateliers d'activité physique adaptée.



Une séquence d'atelier type

Réalisée avec l'association "Entraide et Partage" dans le Cher, entre octobre et décembre 2022.



Première rencontre
Les bénévoles de l'association et les participants se sont réunis avec l'animatrice pour définir les contenus des futurs ateliers.



Atelier nutrition santé
Maud, l'animatrice, a proposé un atelier autour de l'équilibre alimentaire. Chaque participant a partagé ses idées pour préparer des menus équilibrés.



Atelier antigaspi
Après un jeu sur les dates de consommation, chaque participant a partagé ses astuces pour ne pas jeter.



Atelier "Du champ à l'assiette"
Pendant deux heures les participants ont été reçus par une bénévole d'un jardin partagé. Ensemble, ils ont récolté des légumes et chacun est reparti avec une recette de saison.



Atelier activité physique adaptée
Un éducateur sportif de l'association Siel Bleu a proposé une séance de marche active adaptée.



Atelier cuisine de fête
Les participants ont cuisiné des recettes festives puis ont fait le bilan de la séquence d'ateliers pendant le repas.



Les bons ingrédients pour un atelier

- un animateur de la Banque Alimentaire
- une association ou CCAS partenaire
- 6 à 8 participants
- des thèmes d'atelier décidés ensemble
- un moment convivial et chaleureux qui renforce les liens sociaux
- un objectif : créer du lien social et améliorer la santé des personnes



Une belle réussite !

Les participants se sont retrouvés quelques jours plus tard pour fêter ensemble la nouvelle année.

Des formations pour tous les acteurs de terrain

Afin d'accompagner le développement du programme “Bons gestes & bonne assiette”, la Fédération Française des Banques Alimentaires propose des parcours de formation gratuite à destination des animateurs et des bénévoles des associations partenaires.

① Une formation continue

Une formation initiale et continue pour les animateurs du programme “Bons gestes & bonne assiette” des Banques Alimentaires sur :

- les sujets spécifiques à la **précarité alimentaire** et les risques associés ;
- les **méthodes d'intervention** sous forme de cycle d'ateliers ;
- la **création d'ateliers cuisine** et d'ateliers de promotion de la santé.



② Une formation e-Learning

Une formation e-learning pour tous les acteurs de terrain souhaitant mettre en place des animations autour de l'alimentation. Disponible courant 2023, cette formation en *blending learning* de trois à cinq jours est proposée à tous les acteurs de terrain. Le contenu de la formation abordera :

- les **facteurs** qui influencent les comportements alimentaires ;
- la **précarité alimentaire** en France ;
- les **recommandations** du Programme National Nutrition Santé 4 ;
- le **mieux manger** à petit budget ;
- la **posture** de l'accompagnant ;
- les **actions** de promotion de la santé ;
- l'**inclusion des personnes** dans les actions mises en place.



Des outils gratuits et pour tous



- Un livret sur “les familles d'aliments”.



- Un calendrier personnalisable “Mes menus au fil des saisons”.



- Des dépliants pour décrypter les étiquettes des aliments et sur les bonnes pratiques d'hygiène et de sécurité des aliments.



- Un guide pratique pour mettre en place des ateliers cuisine et de promotion de la santé.



- Un site Internet de recettes de saison à petit budget.



Scannez le QR Code pour découvrir toutes les recettes “Bons gestes & bonne assiette” des Banques Alimentaires

bonsgestes-bonneassiette.org



La coconstruction au cœur du programme



"Quand une association me demande d'intervenir, la première chose que je fais c'est rencontrer les personnes accueillies pour mieux les connaître et comprendre leurs besoins. On construit ensemble les ateliers. Quand j'anime, je tiens à ce que les personnes partagent leurs savoirs et leurs savoir-faire."

Magalie,
Chargée de projets nutrition
précarité, Banque Alimentaire
de Loire-Atlantique



"Les personnes qui viennent sont orientées par le CCAS. Nous avons demandé à Magalie de venir à l'épicerie sociale car nous avons des questions des personnes accueillies sur leur alimentation, sur ce qu'on peut manger lorsqu'on a du diabète par exemple."

Christiane,
Responsable de l'épicerie sociale
Dépan'épices au Loroux-Bottereau



Nous avons besoin de vous !

Bénévoles, animateurs,
associations, mécènes, rejoignez
le programme "Bons gestes
& bonne assiette" pour recréer
du lien social et lutter ensemble
contre les inégalités
de santé.

Contactez-nous :
ffba@banquealimentaire.org
01 49 08 04 70



"Ces ateliers ont été une bouffée d'oxygène. J'ai rencontré de belles personnes. On a parlé de tout... sauf de nos difficultés."

Julie,
Participante à un atelier



Un grand merci aux mécènes
partenaires du programme
"Bons gestes & bonne
assiette" : association
Prévention et Modération,
Novo Nordisk, Fondation
Carrefour.



Suivez-nous
et retrouvez
notre actualité :
banquealimentaire.org

CRÉDITS

Programme "Bons gestes
& bonne assiette"
Banques Alimentaires
Publication 2023

Directeur
de la publication
Laurence Champier

Rédaction
Stéphanie Férey
Elodie Tarby
Andréa Moïssiard

Crédits photos
Arnaud Freitas
Alys Thomas
Kitera Dent, Unsplash
Bettina Pittaluga

Photo de couverture
Alys Thomas

Typographie
Rebond Grotesque,
Atelier Océile + Roger

Pictogrammes
Noun Project

Conception, réalisation
Little Stories

Fédération Française
des Banques Alimentaires
Tour CITI, 8, rue de
l'Arrivée, 75015 Paris
0149080470