

---

# RAPPORT D'ACTIVITE 2024

---

## TIERS-LIEU ALIMENTAIRE ET DURABLE « LOU PANTAÏ »



Direction Accompagnement social et médico-social  
1 boulevard Paul Montel – 06200 Nice  
Direction-secteur-  
socialetmedicosocial@fondationdenice.org  
Tél : 04 97 08 79 71

« Que ton alimentation soit ta première  
médecine ».

Hippocrate, médecin grec de l'Antiquité (5e siècle av. J. -C.)

# SOMMAIRE

- I- Qu'est-ce que le tiers-lieu alimentaire et durable « Lou Pantaï » ?**
- II- Le principe de mixité à l'œuvre !**
  - 1- Le développement du pouvoir d'agir
  - 2- Participation des services de la Fondation
  - 3- Les assistantes maternelles du relais petite enfance de la Trinité
  - 4- Les centres de loisirs de la Trinité
- III- Nous n'y serions jamais arrivés seuls !**
  - 1- Les soutiens financiers
  - 2- Les partenaires, soutiens à l'activité alimentaire
  - 3- Le mécénat de compétences
- IV- Les temps forts de l'année**
  - 1- Une journée thématique par mois
  - 2- Les récoltes et activités de transformation
  - 3- Les prestations buffet
- V- Impact et évaluation**
  - 1- L'aide alimentaire
  - 2- La mixité sociale
  - 3- La sensibilisation à l'environnement
- VI- Perspectives 2025**

## I- Qu'est-ce que le tiers-lieu alimentaire et durable « Lou Pantai » ?

### ❖ Origine du projet de tiers-lieu alimentaire et durable :

En 2019, la Fondation de Nice crée un jardin potager pour venir en aide aux demandeurs d'asile et ainsi répondre à une problématique d'isolement et d'oisiveté forcée de par leur statut.

L'accès au jardin durant la crise covid s'élargit à d'autres publics : jeunes, personnes hébergées, personnes accompagnées en addictologie, familles...

Terrain d'expérimentation d'abord situé à Vence, il allie une production maraîchère et des activités pédagogiques autour du poulailler et de 5 ruches qui permettront de diversifier encore les activités et les sources d'intérêt pédagogique.

Cette participation générera de remarquables résultats dans la production agricole :

- Maraichage : 1 tonne de légumes de saison, ainsi que des dizaines de paniers de légumes qui ont ainsi pu être écoulés sur place, ou au sein de l'épicerie,
- Construction d'un poulailler : 750 œufs récoltés,
- Pose de 3 ruches : 80 kg de miel récoltés,
- Transformation de produits bruts : 150 pots de pistou, 150 pots de persillade, 50l de soupe de courge de Nice, 50 pots de confiture de fraise.



D'abord situé à Vence, le projet change d'échelle et se relocalise en 2023, sur le terrain de la CAF situés en face de la maison de l'enfance de la Trinité afin de développer un projet ambitieux en faveur, notamment des enfants accueillis dans les deux maisons d'enfants à caractère social (soit 44 enfants confiés au titre de l'aide sociale à l'enfance de 3 à 14 ans) dont la gestion est déléguée par le Conseil départemental.

**Ainsi, naît le projet de tiers-lieu alimentaire et durable « LOU PANTAI » liant :**

- une épicerie solidaire et collaborative située sur le quartier Pasteur,
- un jardin solidaire situé sur la Trinité,
- et une épicerie solidaire itinérante qui parcourt la vallée de la Roya.



### ❖ Les objectifs du Tiers-lieu « Lou Pantai » :

Les objectifs visés par « LOU PANTAI, tiers lieu alimentaire et durable » sont :

- Lutter contre la précarité alimentaire avec une distribution fixe et itinérante dans les territoires reculés des Alpes-Maritimes
- Promouvoir une alimentation durable, comme facteur de santé, en engageant une circularité entre le potager et l'épicerie solidaire,
- Mobiliser les personnes au travers d'activités solidaires et liées à l'environnement et à la nutrition,
- Proposer un parcours d'insertion socio-professionnelle.



Le projet permet de promouvoir une alimentation liée à son territoire, durable et accessible, avec des lieux de convivialité et de mixité. Il dynamise notre secteur d'activité tout en luttant contre les différentes précarités qui y persistent.

### ❖ Les moyens humains



- une chargée de projet "épicerie solidaire"
- un chargé de projet "jardin solidaire"
- une chargée d'animation socio-culturelle (jardin/épicerie)
- 2 bénévoles 2 jours/semaine
- 3 jeunes en service civique
- une dizaine d'"ambassadeurs -rices" : consomm'acteurs qui s'impliquent au niveau de l'animation et de la gouvernance du tiers-lieu

- le soutien de nos consom'acteurs qui nous prêtent main forte tout au long de l'année pour mener à bien les projets et faire vivre nos ateliers

En 2024, 5 jeunes volontaires en service civique ont été accueillis sur la mission « participation à l'animation de l'épicerie solidaire de la Fondation de Nice » :

|                                                  | Antériorités                                                                                              | Objectifs fixés/acquisition de compétences                                                                                                                                                                                                                                        | Immersion service                                                              | Action/projet                                                                                | Préconisations /projets                                                                                                         |
|--------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Esteban<br>(16 ans)<br><br>Contrat de 6 mois     | Présenté par la MLDS, suivi par la PJJ<br>En décrochage scolaire                                          | <ul style="list-style-type: none"> <li>- Avoir une 1ère expérience professionnalisante</li> <li>- Prendre des initiatives et rigueur dans sa mission.</li> </ul>                                                                                                                  | Stage au Forum Jorge François – cuisine professionnelle                        | Réalisation de desserts pour des buffets                                                     | Recherche d'emploi en GMS en tant que manutentionnaire<br>Ou animation, contacter la semeuse                                    |
| Bryan<br><br>20 ans<br><br>Contrat de 8 mois     | En décrochage scolaire depuis la seconde                                                                  | <ul style="list-style-type: none"> <li>- Avoir une 1ère expérience professionnalisante</li> <li>- Augmenter sa confiance en soi et son relationnel</li> <li>- Travailler en équipe</li> </ul>                                                                                     | Mise en place des immersions à la suite du contrat de Bryan                    | Référent banque alimentaire                                                                  | Projet de déposer des CV en grande surface                                                                                      |
| Anastasia<br><br>20 ans<br><br>Contrat de 8 mois | BTS de production horticole                                                                               | <ul style="list-style-type: none"> <li>- Avoir une 1ère expérience professionnalisante</li> <li>- Mieux se connaître pour envisager une nouvelle voie professionnelle</li> </ul> Objectifs atteints ++                                                                            | Direction du patrimoine en gestion locative et réalisation d'un état des lieux | Prise en charge des infirmations collectives                                                 | Immersion dans une structure travaillant avec les animaux et reprise de formation en tant qu'assistante de service vétérinaire  |
| Eva<br><br>20 ans<br><br>Contrat de 8 mois       | BTS de production Horticole<br><br>cooptation                                                             | <ul style="list-style-type: none"> <li>- Avoir une 1ère expérience professionnalisante</li> <li>- Augmenter sa confiance en soi et son relationnel</li> <li>- Travailler en équipe</li> </ul> Objectifs partiellement atteints, rechercher un environnement de travail plus calme | Ressourcerie, participation au chantier bois et entretien avec le responsable  | Prise en charge des ateliers cuisine                                                         | Projet d'immersion dans un laboratoire, à l'INRAE et reprise de formation en licence professionnelle techniques de laboratoire. |
| Léa<br><br>16 ans<br><br>Contrat de 8 mois       | Arrêt de la scolarité en seconde suite à phobie sociale<br><br>Présentée par notre service Lieu Ressource | <ul style="list-style-type: none"> <li>- Avoir une 1ère expérience professionnalisante</li> <li>- Augmenter sa confiance en soi et son relationnel</li> </ul> Objectifs atteints, implication importante, prises de parole argumentées et nombreuses.                             | Direction du patrimoine avec prise d'informations sur la gestion locative      | Animation des ateliers cuisine<br><br>Mannequin sur l'évènement « défi d'un défilé » du CCAS | Projet d'immersion en pâtisserie<br><br>Emploi d'animatrice cet été                                                             |

❖ une semaine type au TLAD :

| LUNDI                                                                                               | MARDI                                                                                                  | MERCREDI                                                                                              | JEUDI                                                                                                                         | VENDREDI                                                                                                       |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>Travaux au jardin</b><br><i>Réalisation de semis, taille des oliviers, mise en bocal du miel</i> | <b>Collecte des denrées à la Banque Alimentaire</b><br><i>Equipe mixte bénévoles / consomm'acteurs</i> | <b>Atelier cuisine anti-gaspi</b><br><i>Utilisation des produits abimes et ingrédients du placard</i> | <b>Tournée de l'épicerie solidaire itinéraire dans la Roya</b><br><i>en partenariat avec l'association « la main tendue »</i> | <b>Atelier « défi d'un défilé » au jardin</b><br><i>Confection d'un costume à base de matériaux à recycler</i> |
| <b>Rangement des dons de vêtements dans l'espace braderie</b>                                       | <b>Déchargement et mise en rayon</b><br><i>Equipe mixte bénévoles / consomm'acteurs</i>                | <b>Vente à l'épicerie</b>                                                                             | <b>Réalisation d'un buffet</b><br><i>Commande d'une équipe en formation</i>                                                   | <b>Entretien du poulailler nourrissage des poules pour le week-end</b>                                         |



## II- Le principe de mixité à l'œuvre !

### 1- Le développement du pouvoir d'agir :

L'épicerie solidaire inscrit son action dans le développement du pouvoir d'agir, enjeu prioritaire de la Fondation de Nice.

Ainsi, depuis son démarrage, nous mettons en œuvre le principe des consomm'acteurs et fonctionnons grâce à l'effort conjugué de tous nos bénéficiaires.

En effet, les consomm'acteurs, comme nous les nommons, sont invités à participer au fonctionnement du lieu ainsi qu'à des ateliers pédagogiques dont ils peuvent proposer la mise en place et l'animation.

Les activités liées au fonctionnement créent un sentiment fort d'utilité sociale pour nos bénéficiaires et leur permet d'appréhender les contraintes et les limites parfois rencontrées dans l'aide alimentaire.

Les activités mobilisatrices se déploient sur 3 à 4 journées par semaine et sont multiples :

- Implication dans toute la chaîne d'aide alimentaire (collecte à la Banque alimentaire, collecte en grandes surfaces, déchargement, mise en rayon),
- Ateliers cuisine, nutrition et repas partagés : préparation du repas, découvertes de recette et partage de connaissances, ateliers opti'courses,
- Jardinage : production de plants et de semence, mise en culture, entretien, récoltes, transformation des matières premières,



- Activités pour favoriser le bien-être : activités physiques, ateliers de fabrication de produits cosmétiques naturels, séances de relaxation, ...
- Participation à la gouvernance du lieu, co-construction d'outils. Des réunions régulières sont organisées afin de recueillir la parole de nos bénéficiaires et engager ensemble des actions qui répondent aux besoins toujours mouvants de notre public.

### ❖ Témoignage de Stéphanie, une consomm'actrice :

*« Les galères et le soleil... Tout a commencé en août 2024, les douleurs, les grosses douleurs, puis l'arrêt du travail, un déménagement, un changement de quartier, plus de boulot, les galères accumulées sont arrivées... »*

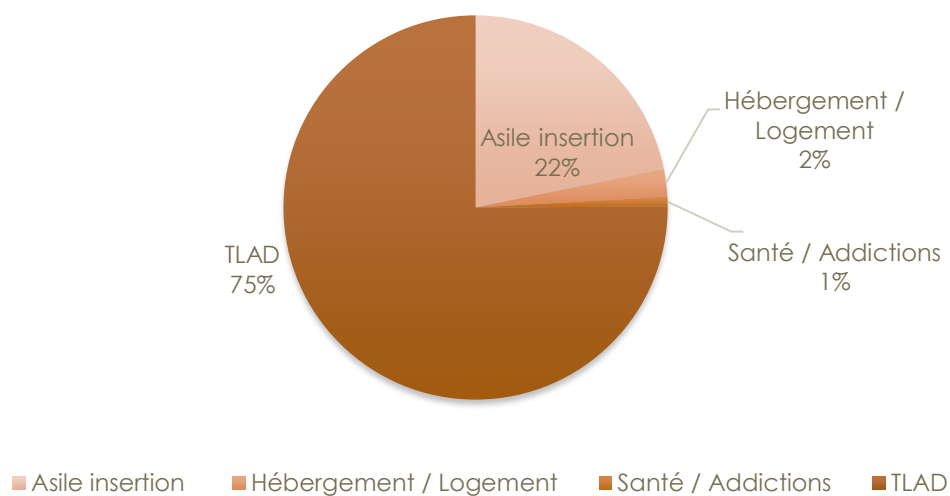


*Puis, mon assistante sociale, une fée sur ma route m'a guidée vers le soleil : l'épicerie solidaire. Je ne me sentais pas légitime mais l'équipe m'a ouvert ses bras réconfortants et a mis du soleil dans mon cœur. Quelques semaines, après, j'ai connu le jardin « le pays des merveilles » où on oublie ses soucis, pour une journée. Je suis heureuse de me dire que je vais vous voir et participer à tout cela. Je vous remercie pour vos sourires et votre accueil, vous avez mis du soleil dans ma vie. »*

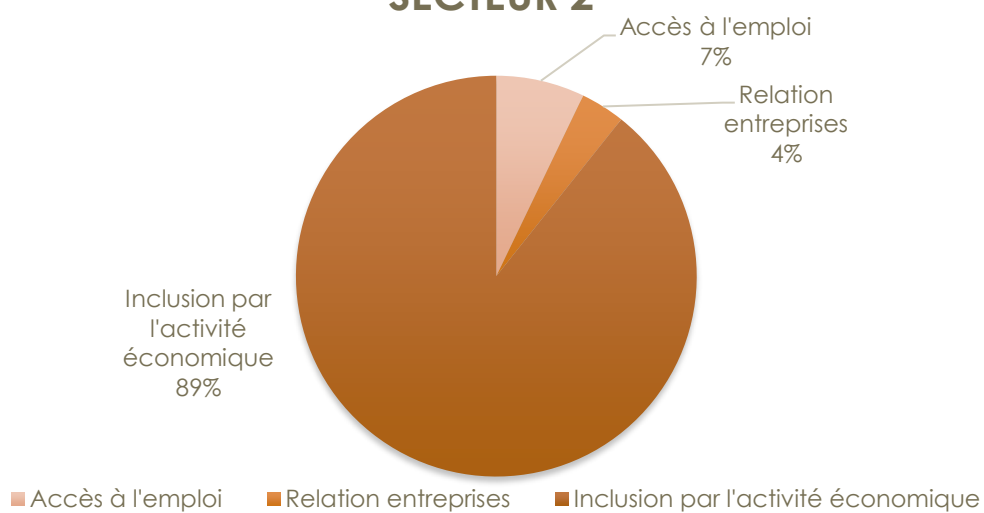


## 2 - Participation des services de la Fondation

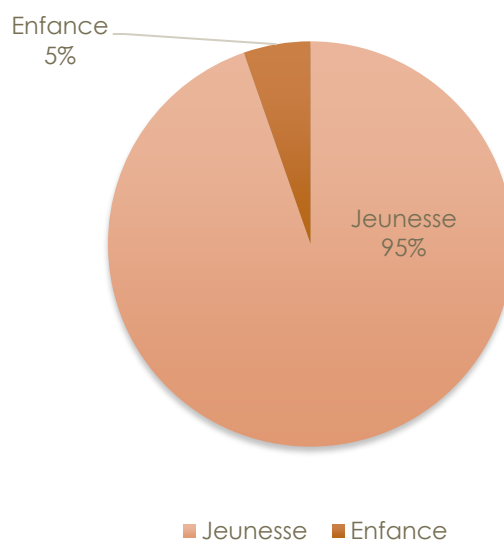
### SECTEUR 1



### SECTEUR 2



### SECTEUR 3



| Visite et implication sur le Tiers-Lieu « LOU PANTAI » |      |
|--------------------------------------------------------|------|
| <b>Total Personnes accompagnées SECTEUR 1</b>          | 1659 |
| <b>Total Personnes accompagnées SECTEUR 2</b>          | 28   |
| <b>Total Personnes accompagnées SECTEUR 3</b>          | 152  |

## 2- Les assistantes maternelles du relais petite enfance de la Trinité :

En 2024, deux groupes de 8 assistantes maternelles d'une quinzaine d'enfants sont venus durant l'automne pour découvrir le site. Les groupes ont réalisé des activités ludiques et pédagogiques :

- Soins aux poules
- Découverte du compostage
- Courses de brouettes
- Balade sous les oliviers
- Jeux avec la terre dans les carrés potagers
- Découverte des plantes aromatiques
- Toboggan



La visite d'une heure et demie a permis aux petits de se familiariser avec un nouvel environnement, éloigné de la ville et d'appréhender de nouvelles sensations : éveil des sens (toucher, odorat).

Accompagné par les assistantes maternelles, chaque enfant a pu approcher les poules, se confrontant à de vives émotions comme la peur ou l'excitation de découvrir des animaux à leur portée. Cette expérience a permis de les sensibiliser aux besoins de ces êtres vulnérables et de leur transmettre des messages quant aux comportements qui doivent être observés dans le respect des animaux.

Les enfants ont également collecté les œufs directement dans le poulailler. A cette occasion, ils ont pu observer et comprendre, au plus près, la relation œuf-poule et le système de ponte.

Le moment de démonstration au composteur a permis une première sensibilisation à la dégradation des déchets et à son usage au jardin. Les enfants, sensibles à l'odeur de dégradation des biodéchets, ont tout de même été attirés par l'objet insolite et décoré qu'est notre composteur. Curieux, ils ont tous demandé à être hissé en haut de la structure pour voir et comprendre ce qui se passait à l'intérieur de cette grosse boîte.

La matinée a été ponctuée par des temps de jeux libres et des balades sur le site. Les enfants se sont approprié les outils de jardinage et ont pu imiter les grands dans les deux carrés potagers aménagés à leur intention :

- Au niveau des parcelles : découverte des vers de terre, coup de pelle, rangement des outils,
- Dans le jardin : jeux de ballon et activité physique en plein air

La capacité d'accueil du jardin permet un accueil collectif des assistantes maternelles, qui peuvent ainsi retrouver et échanger sur leurs pratiques et leurs problématiques communes. A l'instar des enfants, c'est également un temps convivial et oxygénant pour les professionnelles, qui peuvent ainsi échanger de façon privilégiée, avec leur responsable dans un cadre d'activité en plein air.

Les retours de la directrice et des assistantes maternelles sont très positifs. Nous nous sommes accordés sur une poursuite des activités en 2025 avec une visite mensuelle de chaque groupe.

### **3- Les centres de loisirs de la Trinité :**

En 2024, les centres de loisirs sont venus 5 fois sur « Lou Pantai » pour découvrir et se familiariser avec les activités de plein air. Des groupes maternelles et élémentaires se sont succédé sur le jardin, respectivement en ½ journée et journée entière pour les plus grands.

Ces temps ont donné l'occasion aux enfants de pratiquer des activités de plein air :

- Visite pédagogique du potager, soins aux poules, cueillette sur le potager,
- pique-nique, barbecue jeux en bois, land art



Les visites des jeunes sur le jardin Lou Pantaï nous a permis de leur transmettre des informations sur les pratiques agroécologiques. En effet, pour la mise en culture de notre potager, nous nous appuyons sur le principe de circularité, avec recyclage des bio-déchets en composteur, utilisation de grignon et sur le principe d'économie d'eau, avec le goutte à goutte et paillage.

Les enfants ont profité d'un jardin riche en légumes d'été sur toute la période estivale, ce qui a permis à certains, de découvrir de nouvelles saveurs. Ils ont, en effet, profité d'un moment convivial autour du barbecue, à l'ombre du préau.

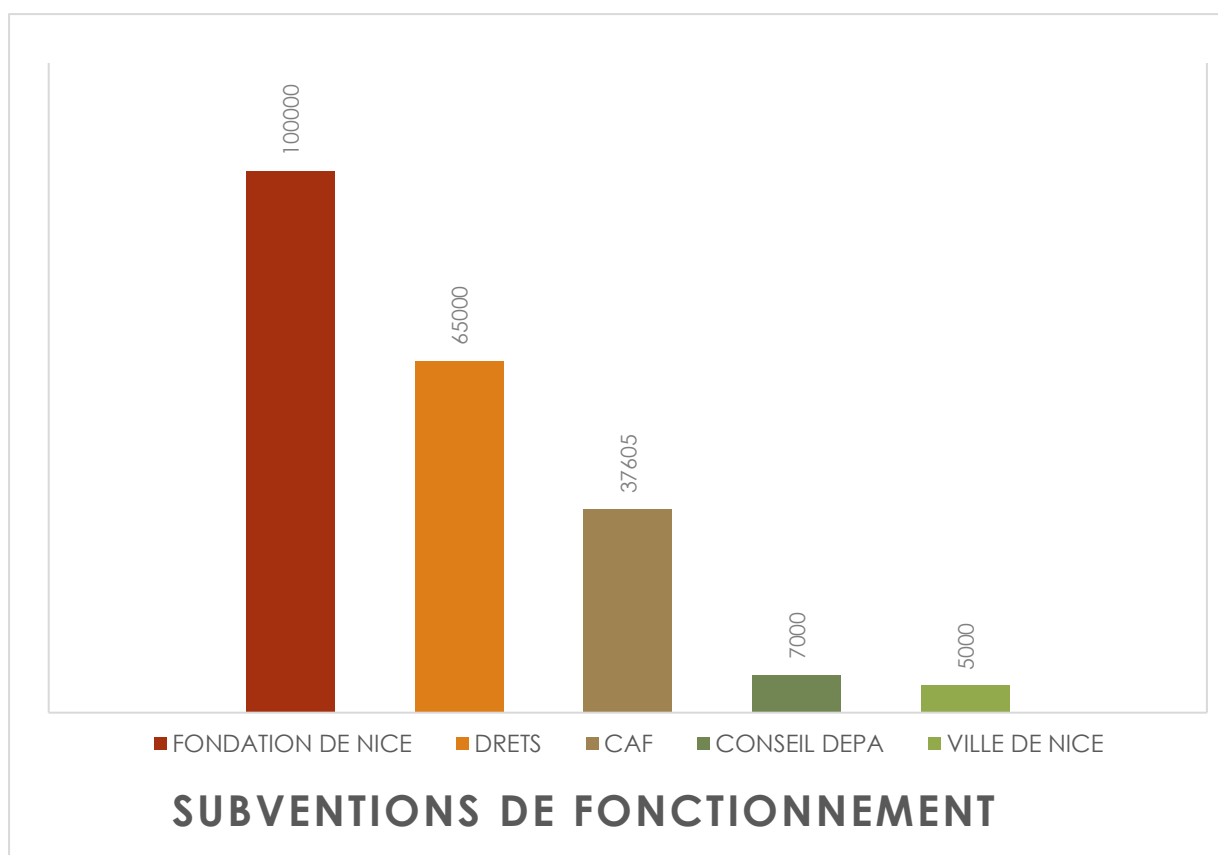
Le grand espace mis à leur disposition des animateurs a été l'occasion d'organiser des jeux en plein air. Du matériel, des jeux de société et jeux XXL en bois ont également été mis à leur disposition.

En 2025, nous souhaitons étoffer nos activités autour de l'environnement en proposant des animations pédagogiques toujours en lien avec l'environnement :

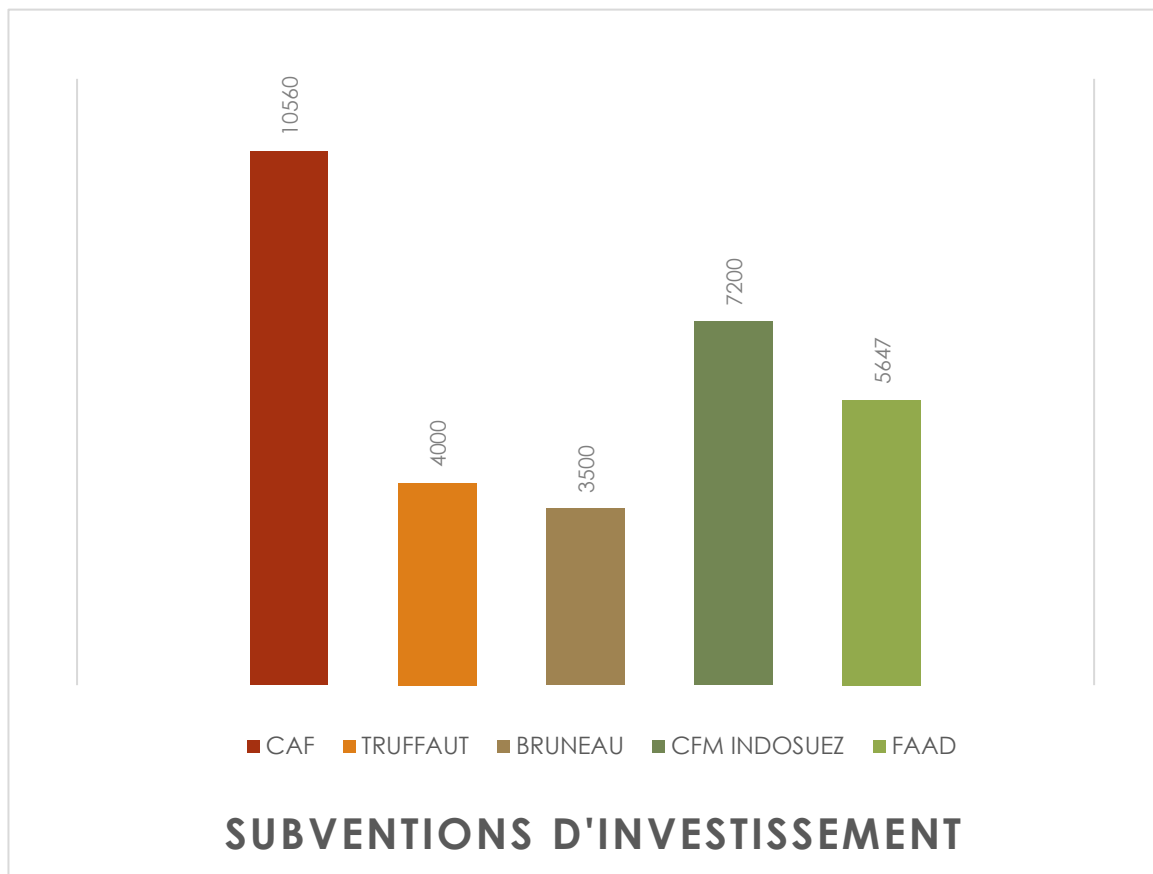
- semis, plantation en pleine terre
- réalisation d'herbiers
- loisirs créatifs et décoration saisonnière à base d'éléments récupérés dans le jardin, composition florale
- fabrication de cabanes
- projet low-tech : chaufferettes, éolienne, lampe-torche, four solaire
- ateliers cuisine en alimentation durable
- escape game
- olympiades (challenge sportif et cérébral)

## I- Nous n'y serions jamais arrivés seuls !

### 1- Les soutiens financiers







❖ **Grâce au soutien de la Fondation Truffaut :**



Nous avons pu financer l'achat de l'ensemble des arbres fruitiers qui constitue notre verger actuel. Soit une cinquantaine d'arbres achetés sur le site de Nice Truffaut Petruccioli. Ainsi, la parcelle de 2000 m<sup>2</sup> a été transformée en verger avec une cinquantaine d'arbres fruitiers plantés à l'automne : cerisiers, figuiers, pruniers, abricotiers, amandiers, pistachiers, plaqueminières, noisetiers, vignes, kiwis, framboisiers peuplent notre terrain.

Nous avons pu également acheter les graines potagères de toute la saison 2023/2024, ainsi que certains plants (pommes de terre, fraises). Ainsi, la saison a débuté par une première période de réalisation de semis de plantes potagères, qui ont pu s'épanouir l'hiver et le printemps dernier dans la serre. Ainsi, c'est une quinzaine de variétés potagères qui ont été plantées sur les 2000 m<sup>2</sup> de potager



En parallèle, nous avons lancé à l'automne 2023, une large production de plants de plantes aromatiques par bouturage, avec l'aide des enfants de la Maison de l'enfance de la Trinité.

De ce fait, ce sont environ 1000 plants qui ont ainsi pu être plantés dans différentes parcelles du jardin, au printemps 2024, pour venir compléter la production de légumes de saison.

Nous pourrons ainsi, dans les années à venir, disposer de plusieurs parcelles de plantes aromatiques méditerranéennes utiles pour leurs vertus alimentaires et médicinales.

Le soutien de la Fondation Truffaut nous a également permis de nous compléter nos besoins en outillage et de faire l'acquisition du matériel indispensable à la cueillette des olives : râpeaux, filets de récolte qui vont nous permettre de récolter les olives de la trentaine d'oliviers pluri centenaire qui après une coupe sévère ont repris leur vigueur, en vue d'une première récolte cet automne.

❖ **Grâce au soutien de la Fondation CFM-Indo Suez :**

La subvention nous a permis d'approfondir l'accueil et la place laissée au jeune public en proposant un programme varié autour de la « découverte de la nature » grâce à :

- Une série d'ateliers animée par « les p'tits débrouillards »
- Des jeux et des activités créatives sur l'environnement
- La réalisation de panneaux pédagogiques sur les saisons

Ainsi, 12 séances de découverte du jardin ont été organisées et réparties en vingt-quatre demi-journées à destination des jeunes entre 6 et 15 ans.

Ainsi, les groupes ont été répartis en fonction des âges, avec :

- 12 ½ journées destinées aux plus jeunes (6-10 ans)
- et 12 autres aux plus grands (11-15 ans).



Les thématiques identifiées dans ce programme ont été construites en lien avec les ressources présentes au jardin : les oliviers, les poules, la saisonnalité des légumes ainsi que le fonctionnement de la serre. Les ateliers ont été adaptés aux saisons et proposés à chaque vacances scolaires (lors des vacances de février/l'hiver, lors des vacances de Pâques/ le printemps et début juillet / l'été). Les séances se sont construites dans l'interaction et ont donc évolué suivant les enfants participants. Un fort intérêt était porté aux différents sens des enfants pour qu'ils découvrent le jardin et sa biodiversité le plus empiriquement possible.

Ces ateliers nous ont donné l'occasion de mêler différents publics, les enfants des familles des « consomm'acteurs » issus de l'épicerie solidaire et les enfants accueillis à la maison de l'enfance, en face du jardin Lou Pantai.

❖ **Grâce au soutien de la Fondation Bruneau :**

L'aménagement d'une cuisine attenante au jardin solidaire a permis de travailler autour de la circularité entre la graine et l'assiette mais aussi, d'accentuer le lien qui existe entre alimentation et bien-être.

Ainsi, de nouvelles actions ont pu se développer comme :

- La mise en place d'ateliers cuisine hebdomadaires sur l'antigaspi ou l'interculturalité,
- Des journées à thème, comme dans le cadre de la SERD ou de l'action cuisine avec « les insatiables »,
- La réalisation des buffets à destination de nos services partenaires,
- La mise à disposition d'un lieu chaleureux pour des activités de transformation des matières premières : effeuillage de branches d'oliviers, ensachage d'herbes séchées, ... aux fins de distribution et commercialisation d'huile d'olive et de tisanes.

*Ci-après des visuels de ces activités.*

**Atelier cuisine « les Insatiables »**  
**animé par la cheffe, Aurore Gréau**  
**Cheffe végétarienne, cuisine thérapeute**  
**et conseillère pleine santé**

Mercredi 13 novembre, un atelier cuisine VIP a été organisé à notre jardin Lou Pantaï en collaboration avec l'association Les insatiables (groupe SOS) associant une quinzaine de personnes accompagnées par différents services de la Fondation.



Au programme de cette journée de partage, la création d'un menu de saison avec tagliatelle de courge et un invisible pommes poires.

Le groupe a fini par une dégustation partagée à l'extérieur, sur notre grande table ensoleillée.



# Organisation d'une journée gourmande anti gaspi dans le cadre de la Semaine Européenne de la Réduction des Déchets



## En continu :

- Jeux en bois
- Diffusion d'un documentaire sur du glanage solidaire à Cavaillon
- Fabrication de smoothies
- Flânerie en autonomie dans le jardin

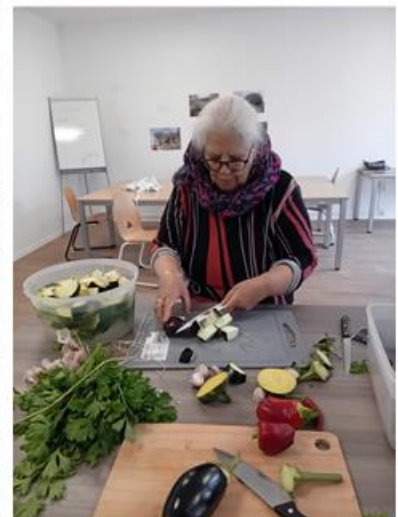


|       |                                                                                                                                |                                                                                                        |                                                                                                                                                 |
|-------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 10h   | <b>Compost et Compagnie : La Magie des Déchets</b><br>/ Découverte du fonctionnement du compost                                | <b>Fruits et Légumes : Les Gardiens du Goût !</b><br>Atelier sur les techniques de conservation        | <b>Dégustation Surprise : Les Yeux Bandés, les Papilles en Fête !</b> / Dégustation à l'aveugle pour découvrir de nouvelles saveurs             |
| 11h   | <b>Soupe à la Joie : Mélangeons les Saveurs !</b> / Préparation d'une soupe avec les courges du jardin et sa tartine gourmande | <b>Saisons en Fête : Le Grand Jeu des Éléments !</b><br>/ Atelier ludique pour découvrir les 4 saisons | <b>De la Cueillette à l'Assiette : L'Art du Glanage Solidaire</b> / Projection d'un documentaire sur du glanage solidaire avec une intervenante |
| 12h30 | <b>Repas - Dégustation de la soupe du jardin</b>                                                                               |                                                                                                        |                                                                                                                                                 |
| 13h30 | <b>Fèves, Fête et Fantaisie : Plantons Ensemble !</b> / Plantation de fèves au potager                                         | <b>Saisons en Fête : Le Grand Jeu des Éléments !</b><br>/ Atelier ludique pour découvrir les 4 saisons | <b>LandArt'Musement : La Nature Comme Toile !</b> / Atelier de création artistique avec des éléments de la nature                               |
| 14h30 | <b>Pâte à Crêpes : L'Atelier des Gourmands !</b> / Préparation de la pâte à crêpes                                             | <b>Saisons en Fête : Le Grand Jeu des Éléments !</b><br>/ Atelier ludique pour découvrir les 4 saisons | <b>LandArt'Musement : La Nature Comme Toile !</b> / Atelier de création artistique avec des éléments de la nature                               |
| 15h30 | <b>Goûter - Dégustation de crêpes</b>                                                                                          |                                                                                                        |                                                                                                                                                 |



## Ateliers cuisine hebdomadaires

### A Lou Pantăi



**Réalisation de buffets**  
**avec proposition d'une carte de menus de saison !**

# Carte des menus

Laissez-vous tenter par les menus  
variés et gourmands  
du Tiers-Lieu Alimentaire et Durable !

A chaque saison, son menu local ou du monde!



*Contact et commandes :*

[g.cardona@fondationdenice.org](mailto:g.cardona@fondationdenice.org)  
06 11 80 37 02

*Tarifs :*

**13€ / personne**  
comprenant 1 plat, 1 dessert  
+ 1€ boisson/personne



## Transformation des matières premières



- ✓ Récolte de 200 Kg d'olives, élaboration d'huile d'olive pressée au Moulin GUIDO de Peillon,
- ✓ Séchage d'herbes et mise en sachets d'herbes aromatiques : thym, verveine citronnée, sauge ananas, ...
- ✓ Mise en pot de miel,
- ✓ Effeuilage su place du basilic pour mise ne pot avec la collaboration de CHAMPSOLEIL.



## 2- Les partenaires, soutiens à l'activité alimentaire :



### ❖ **La Banque Alimentaire des Alpes-Maritimes :**

La Banque alimentaire est notre partenaire privilégié depuis l'ouverture de l'épicerie solidaire : l'équipe s'y rend chaque mardi afin de collecter environ 200 kg de fruits et légumes et 400 Kg de produits secs et frais.

Chaque année, l'équipe s'associe à la grande collecte nationale des banques alimentaires fin novembre, avec une présence sur l'hypermarché Carrefour TNL.

Cette grande collecte permet à toutes les structures de se pourvoir en produits secs durant toute l'année.

La banque alimentaire est également un partenaire essentiel dans la mise en réseau avec les différents acteurs de l'aide alimentaire afin d'imaginer à plusieurs des projets pertinents et solidaires.



### ❖ **L'Agence du Don en Nature (ADN) :**

Grâce au partenariat noué avec l'Agence du Don en Nature depuis 2017, l'épicerie diversifie son offre et donne accès à des produits d'hygiène, d'entretien, de papeterie ou encore du petit électroménager.

Grâce aux grandes marques de l'univers de la beauté, les personnes accueillies peuvent se procurer produits et accessoires pour s'occuper davantage d'elles-mêmes et de leur image.



### ❖ **Bio C Bon :**

Partenaire depuis 2024, par le biais d'une convention de collecte des invendus, BIO C BON nous donne ses produits alimentaires ou d'hygiène, arrivant à date. Nous effectuons des ramasses 3 fois par semaine dans la boutique de Nice, avenue Saint Jean baptiste. Cette collecte permet à notre public d'avoir accès à une nouvelle offre, très diversifiée, en produits bio et de qualité. En 2024, 1 tonne 343 kg de marchandises a été collectée représentant 19 704,42 € de dons en nature.



### ❖ **Andes :**

Depuis sa création en 2000, l'Andes a pour mission de :

- Fédérer un réseau, porter la voix des épiceries solidaires,
- Accompagner la création d'épiceries solidaires,
- Favoriser la professionnalisation des équipes,
- Soutenir l'approvisionnement des épiceries solidaires





L'adhésion auprès de l'ANDES nous donne accès à des **journées de réseau** comme lors de la journée régionale, qui a eu lieu le 6 juin 2024, à Saint Maximin la Sainte Baume. Cette journée nous a donné l'occasion de rencontrer les autres épiceries du territoire pour échanger sur nos pratiques, rencontrer des partenaires et découvrir les actualités nationales et territoriales de l'aide alimentaire. Pour l'édition 2024, nous étions une cinquantaine présents accompagnés par la DRAAF, l'association Les Insatiables et le réseau REGALIM.

Une visite de l'épicerie solidaire de Garrigues a eu lieu ainsi que des ateliers autour du gaspillage alimentaire, des ateliers et de la collecte alimentaire. La DRAAF est intervenu sur les liens entre PAT et épiceries solidaires. Et bien sûr un focus a été fait sur les actualités Andès, en PACA.

La mise en réseau ne se limite pas aux épiceries solidaires. **L'ANDES a lancé des grandes journées de collecte dans les magasins Carrefour et Biocoop !**

Ces collectes ont permis à notre épicerie de récolter plus de **1370 Kg** de produits alimentaires et d'hygiène,

Enfin, l'enveloppe FAAD (Fonds pour une Aide Alimentaire Durable) du Programme Mieux manger Pour Tous, distribué aux têtes de réseau comme l'ANDES nous a permis d'acheter des produits bio et locaux auprès d'exploitants régionaux et de créer de beaux partenariats.

Ainsi, **un budget alloué de 13 493 € nous a permis de diversifier et d'augmenter la qualité des produits proposés, dans le respect des critères FAAD.** Ce sont 10 fournisseurs, exploitants ou GAEC qui ont été contactés par nos soins afin de compléter notre offre alimentaire avec par exemple, des poulets de « LA PETITE GRAINE » à Breil su Roya, des œufs bio chaque semaine de « BIO C BON », des légumes de « LA FERME POTAGERE » de Lantosque ou encore des produits laitiers de « MANGER BIO EN PROVENCE » ou de la « SCIC LES FERRAGES » à Chateauneuf de Grasse.

### 3- Le mécénat de compétences au jardin :

Depuis la création du jardin potager sur la Trinité, nous accueillons des salariés d'entreprise dans la cadre de mécénats de compétences. Ces partenariats donnent lieu à des expériences enrichissantes de part et d'autre puisque chacun est amené à découvrir le monde

professionnel de l'autre partie. Cette activité s'inscrit pour les employeurs dans leur politique de qualité de vie au travail (QVT).

En effet, plusieurs fois par an et par groupe de 5 à 7 volontaires, des entreprises locales viennent soutenir le projet sous la forme de mécénat de compétences.

Ces journées sont l'occasion d'ouvrir le jardin à des salariés du privé, à qui nous faisons découvrir nos domaines d'activité et notre public, parfois invisibilisé, ou tout du moins marginalisé. Ainsi, ces équipes de « salariés bénévoles » viennent, le temps d'une journée, éprouver une forme d'altérité permettant de déconstruire les représentations parfois négatives accolées aux situations d'exclusion.

Ces journées, riches en main d'œuvre, nous permettent de mener certaines missions d'envergure :

ramassage des olives, amendement des arbres fruitiers, paillage des cultures, repiquage des semis, aménagement de cuvettes, aménagement du site, ...

Pour l'année 2024, nous remercions les entreprises-mécènes pour leur participation et leur intérêt pour notre projet.

- CFM Indosuez, entreprise du secteur bancaire basée sur Monaco,
- Virbac, industrie pharmaceutique basée sur Carros,
- COLAS, entreprise Française de travaux publics.

## II- Les temps forts de l'année

### 1- Une journée thématiques par mois :

Chaque mois, nous mettons à l'honneur une thématique ou un évènement saisonnier lors d'une journée « temps fort ». L'organisation de cette journée nécessite l'implication de nos consomm'acteurs pour penser les rôles de chacun et le contenu de la journée. Ainsi, les personnes vont pouvoir prendre en charge un stand ou une activité tout au long de la journée. Cette position implique une mise à l'épreuve de leurs compétences relationnelles et de leur confiance en eux.



Stérilisation et astuce longue  
conservation SERD



Stand de maquillage lors  
de la journée bien-être



Réunion d'expression  
« Paroles au jardin »

## 2- Les récoltes et les activités de transformations :



La vocation solidaire de notre jardin ainsi que les contraintes économiques nous ont amené à mener une réflexion sur les productions à privilégier.

Les publics que nous accompagnons sont très différents, leur possibilité et leurs besoins le sont également. Nous avons ainsi décidé de ne pas nous limiter à la production de légumes, mais de cultiver des aromatiques et de transformer certaines matières premières.

Ces produits viendront compléter l'offre alimentaire de notre épicerie solidaire, offrant à nos bénéficiaires, un accès à des produits bios et locaux à très faible coût pour du miel ou encore de la persillade et du pistou.

A la fin de l'été 2024, nous sommes heureux d'annoncer nos premiers chiffres de récoltes :

- ✓ 407 kg de fruits et de légumes (tomates, aubergines, poivrons, courgettes, haricots verts, prunes, persil...)
- ✓ 30 kg de miel
- ✓ 100 pots de pistou
- ✓ 200 sachets d'aromates (Thym, thym citron, marjolaine, sarriette, basilic, verveine, sauge ananas ...)
- ✓ 30 bouteilles d'huile d'olive, produits à partir des olives du jardin ayant résisté cette année à la mouche de l'olive grâce à la lutte écologique que nous avons menée contre ses nuisibles.

En 2025, la pâte d'olive viendra enrichir le catalogue.

Nous souhaiterions proposer à l'avenir, une gamme de plus en plus large de produits transformés. Cela passe par des périodes de test et de validations pour respecter les normes liées à la transformation.



Pour cela nous nouons également des partenariats avec des structures professionnelles tel que le moulin à huile Guido, Champsoleil, ou encore la CUMA oléicole de Breil sur Roya.



Le terrain d'un hectare est actuellement en cours de certification en agriculture biologique.

La période de transition de 3 ans se terminera fin 2025.

Dés 2026 nous pourrons donc apposer la mention bio sur l'ensemble de nos productions.

### **3- Les prestations buffet :**



La diversité des publics accueillis, notamment sur les ateliers cuisine, nous a permis de repérer les compétences de certaines personnes, que ce soit en pâtisserie ou spécialités salées.

Ainsi, depuis quelques années, nous proposons des prestations repas à nos services partenaires, pour des déjeuners de formation ou accueil de partenaires.

De janvier à juin 2024, nous avons répondu à 17 commandes :

- cuisine locale : pissaladière, riz provençal pan bagnat
- cuisine du monde : curry de poivrons, paella, couscous, ...
- desserts italiens et pâtisserie de fête : panacotta, tiramisu, buche de Noël, galette des rois.

La réalisation de ces prestations sont aussi l'occasion d'envisager, pour les plus intéressées un projet professionnel dans le domaine de la cuisine.

Cette année, nous avons orienté une bénéficiaire experte en pâtisserie sur le Forum Jorge François dans le cadre d'un contrat aidé afin qu'elle se forme professionnellement et puisse poursuivre dans cette voie.

Un jeune en service civique a également effectué un stage au Forum afin de préciser l'appétence démontrée ici, dans le domaine de la cuisine.

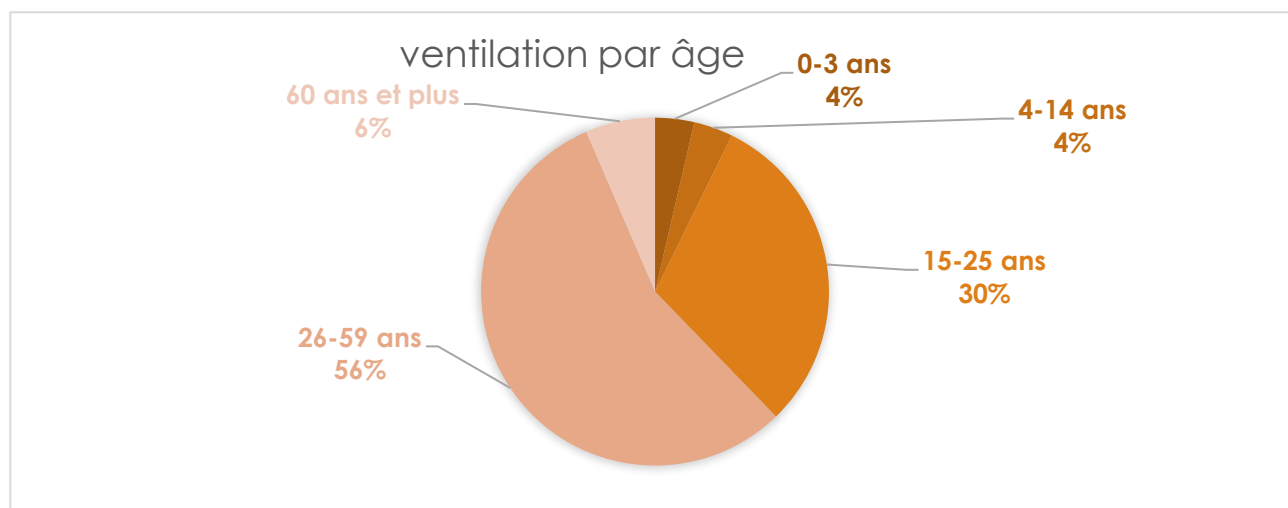
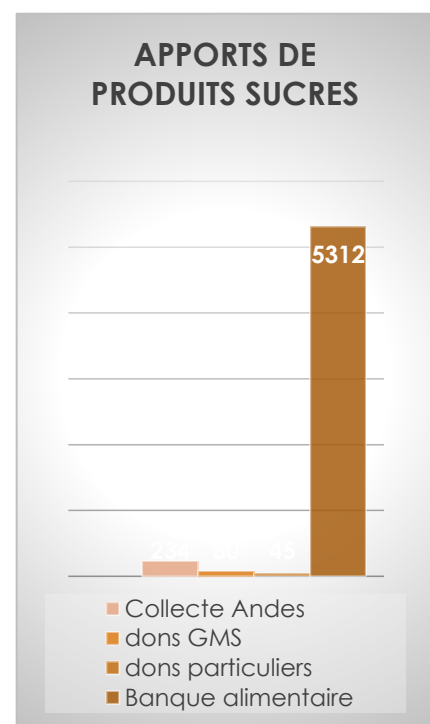
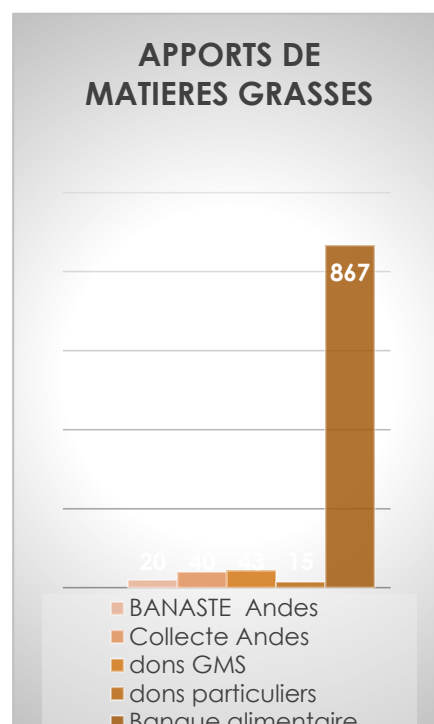
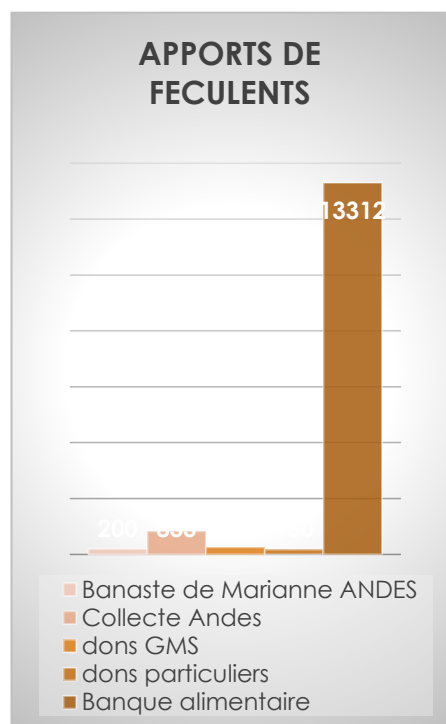
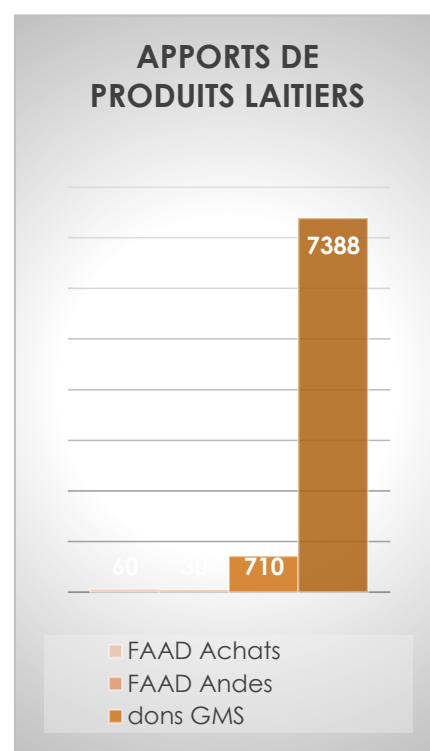
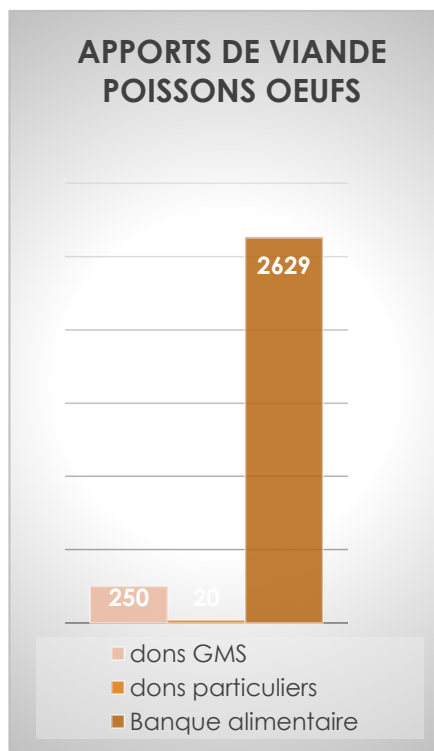
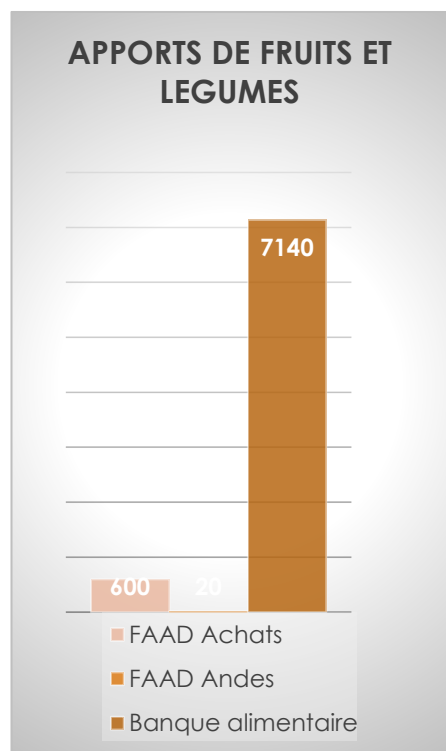
## **VII- Impact et évaluation :**

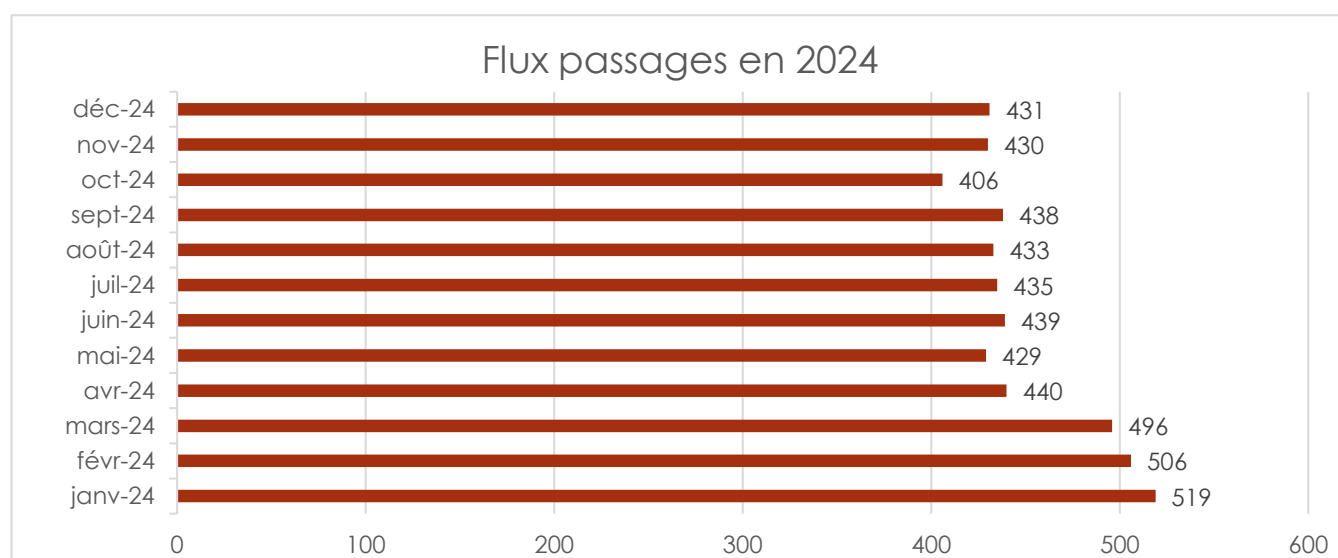
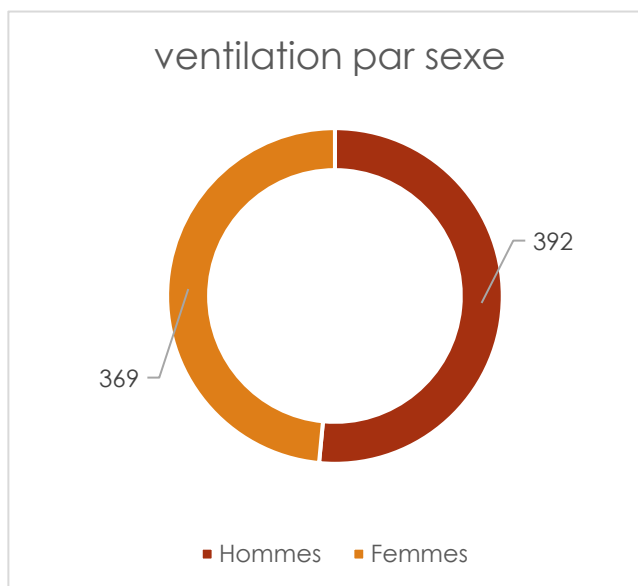
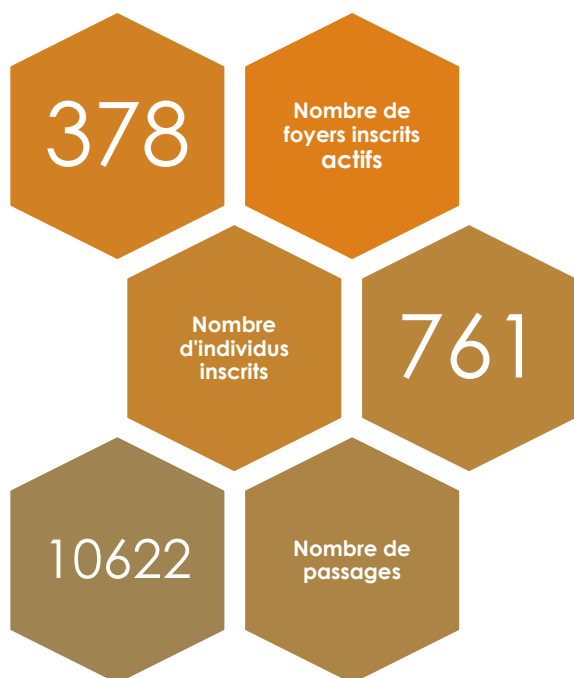
### **1- L'aide alimentaire :**

Régulièrement, les personnes témoignent de l'aide incontestable que leur apporte l'épicerie au niveau de la diversification des menus et de l'accès à des denrées essentielles comme la viande, les fruits et légumes et les produits laitiers.

Plus loin, un focus sur les chiffres de l'activité de l'épicerie solidaire en 2024.

Apports des denrées achetées ou collectées par catégorie nutritionnelle :





## 2- La mixité sociale :

Toute l'année, des activités de jardinage et de production végétale ont été programmées deux à trois fois par semaine, au fil des saisons :

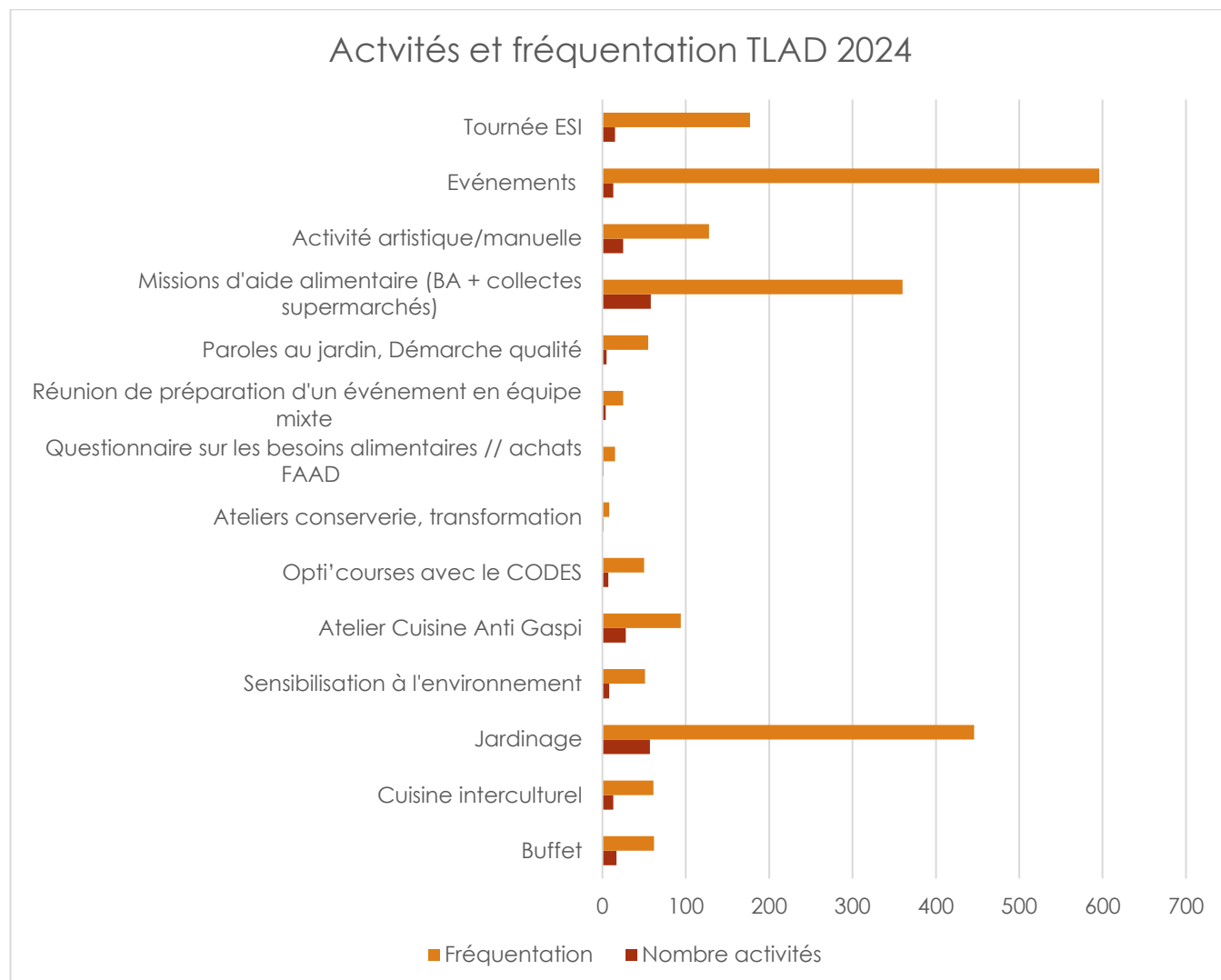
- Production de plants maraichers par semis ou bouturage
- Plantation et culture maraichère
- Entretien et récolte de plantes aromatiques
- Culture de fleurs comestibles
- Plantation d'arbres fruitiers et entretien du verger
- Entretien du poulailler et des ruches
- Débroussaillage, nettoyage du jardin
- Production de compost
- Taille des oliviers, entretien et récolte des olives



Des ateliers ludiques et pédagogiques autour de l'alimentation et de la nature ont été proposés à l'ensemble des personnes accompagnées par la Fondation, petits et grands.

Plus récemment et avec l'arrivée de notre animatrice socio-culturel, la palette de propositions s'est enrichie avec de la cuisine, de la couture et aussi, des ateliers bien-être.

Nous pouvons comptabiliser **2184 passages de personnes sur 270 activités** proposées sur le tiers-lieu :



C'est dans l'ADN d'un jardin d'autoriser à faire ensemble sans avoir besoin de se parler, ni de se connaître. La réussite de notre projet réside dans le rapprochement naturel qui s'opère entre les acteurs lors des repas partagés ou des ateliers de plantations collectifs. Le jardin solidaire a permis la rencontre et le mélange d'enfants issus d'univers très divers. **Le « vivre ensemble »** reste un objectif fort que le tiers-lieu vise au travers des activités proposées.

De plus, pour la « génération alpha » née après 2011, habituée des écrans, il nous tient à cœur de proposer un espace où tout est à construire dans une nature accueillante et inspirante. Ici, la créativité et le « faire ensemble » sont les maîtres mots guidant les jeunes vers **des expériences non-virtuelles et enrichissantes pour leur futur.**

**Cuisiner est gage d'implication et d'amélioration de la qualité de son alimentation.** C'est aussi l'occasion de découvrir de nouveaux produits et de nouvelles saveurs. Au cours des ateliers cuisine,

les consomm'acteurs échangent ou découvrent de nouvelles recettes, participant à la diversification de leur alimentation et à l'acceptation de denrées présentées sous une nouvelle forme.

Les ateliers cuisine ou les sessions d'animation opti-courses sont autant d'occasions de délivrer des messages de santé publique et de rappeler qu'une alimentation équilibrée favorise un maintien en bonne santé.

### **3- La sensibilisation à l'environnement :**

La mise en pratique de petits gestes vertueux est la meilleure façon de les intégrer. Au jardin, le tri sélectif et le compostage sont pratiqués tout naturellement. Les enfants peuvent expérimenter la transformation des matières organiques composant un compost et les différencier avec des matériaux non biodégradables.

C'est également un théâtre d'opération idéal pour travailler sur le vivant. Que ce soit pour le respect des végétaux ou des animaux. La quasi-totalité des enfants accueillis sont des citadins. Nous sommes tous, aujourd'hui, plus ou moins déconnectés de la nature, mais elle n'en reste pas moins familière. Le jardin est un petit coin de verdure, dans lequel nous pouvons revenir prendre contact avec elle, en allant ramasser des œufs dans le poulailler ou en découvrant comment on plante des fèves. Les enfants comprennent ainsi, par des petites expériences, que l'alimentation dépend de la nature et que de son respect, dépend le bien-être de tous.

Ces ateliers ont permis aux enfants des Maisons de l'Enfance de s'approprier l'espace du jardin qui fait partie de leur lieu de vie : d'en prendre conscience et de comprendre toute la biodiversité qui s'y trouve.

### **VIII- Perspectives 2025 :**

Avec l'aménagement de la cuisine pédagogique et cette première véritable saison de culture, le tiers-lieu alimentaire et durable a pu initier des activités autour de **l'alimentation durable qui reste notre fil rouge sur toute notre programmation.**

En 2025, nous souhaitons maintenir cette orientation avec de nouveaux aménagements comme un **four à bois pour la cuisson de pizzas et de pains.** Cet équipement permettrait de créer du lien autour de moments festifs. Pour les personnes issues d'autres cultures, ce sera la possibilité de cuire des préparations typiques dans un four traditionnel.

Pour équilibrer notre budget, nous souhaiterions pouvoir ouvrir nos buffets vers l'extérieur mais cela demande de travailler dans une **cuisine HACCP**, ce qui demande de grosses dépenses à envisager sur Lou Pantäi.

L'arrivée de notre nouvel animateur socio-culturel va aussi amener notre programmation à évoluer vers des activités sur la **low tech**, toujours en lien avec la protection de l'environnement. La low tech promeut des techniques durables, appropriables et résilientes produisant des objets facilement réparables et adaptables.

Dans ce même esprit et afin d'attirer les plus jeunes à venir sur le site et à lâcher les écrans, nous souhaitons constituer **une ludothèque comprenant différents jeux d'extérieurs en bois XXL**, qui amène à la réflexion et à l'activité physique, pratiquée en pleine nature.

Enfin, nous constatons le potentiel prometteur du site de la Trinité qui commence à concentrer bon nombre d'activités. La coordination entre deux sites géographiques est parfois difficile à mener d'un point de vue logistique.

Le tiers-lieu peine à faire reconnaître l'étendue de ses propositions car souvent, les bénéficiaires viennent pour une aide alimentaire et ont du mal à se mobiliser sur les activités proposées. L'énergie que l'équipe déploie pour motiver les bénéficiaires doit rester constante pour réussir à se maintenir dans le projet pédagogique participatif.

Le fait de **regrouper les activités sur un seul site** serait sans doute bénéfique d'un point de vue logistique et viendrait recentrer l'attractivité du projet sur la dimension participative du tiers-lieu.

Il est à noter que la délocalisation de l'activité sur la Trinité permettrait de s'adresser à un nouveau public, plus en proximité du site, qui ne dispose pas de réponses d'aide alimentaire sur son secteur d'habitation.

La réflexion reste en cours.

*Pour conclure, quelles qu'en soient les modalités, en 2025, le tiers-lieu alimentaire et durable de la Fondation de Nice poursuivra son action en direction des enjeux de santé liés à l'alimentation.*

