

APPRENDRE, COMPRENDRE ET FAIRE ENSEMBLE POUR SA SANTÉ ET SON QUARTIER

Objectif général du projet

Promouvoir le pouvoir d'agir des habitant-es des QPV dont les adhérents de VRAC Paris pour une alimentation saine, durable et accessible.

Associer les participants au processus d'approvisionnement du catalogue produits par des outils d'éducation populaire.

Objectifs spécifiques et contenus des séances

Transfert de connaissances en alimentation durable et circuits courts.

Élaboration d'outils participatifs pour choisir de nouveaux produits sains et durables et faire monter en compétence les habitant-es des QPV

Création d'outils d'aide à la décision (notamment par consentement).

Implication de la Commission produits dans la recherche de producteurs et fournisseurs pour des commandes groupées.

Public visé / bénéficiaires

Habitant-es des quartiers populaires dont des adhérent-es des groupements d'achats VRAC,

Attention particulière portée :

Aux personnes précaires ou proches de la précarité.

Aux personnes cumulant des difficultés (santé, isolement, etc.).

À la mixité sociale, de genre et d'âge, et à l'inclusion des personnes en situation de handicap.

Objectif de participation : 40 à 50 adhérents actifs dans la Commission produits.

Enjeux de transition écologique

Sensibiliser aux effets du changement climatique via l'approvisionnement en agroécologie, pour une transition sociale et environnementale

Favoriser une prise de conscience collective et locale par capillarité (famille, quartier, etc.).

APPRENDRE, COMPRENDRE ET FAIRE ENSEMBLE POUR SA SANTÉ ET SON QUARTIER À TRAVERS LE CLUB PRODUIT

8 séances
et une
cinquantaine de
participant-es

Enjeux de justice sociale

Lutter contre les inégalités d'accès à une alimentation durable.

Travailler la notion de prix juste pour les producteurs et les consommateurs modestes.

Promouvoir la solidarité entre habitants et territoires (urbain-rural).

Autres enjeux abordés

Renforcement de la citoyenneté active par la participation, la co-décision, et l'autonomie des groupes.

Développement de démocratie directe via la décision par consentement.

Contribution à l'égalité des genres, à l'inclusion et à la mixité sociale.

Après le projet : pérennisation et transmission

Création d'outils réutilisables pour favoriser la répliquabilité.

Mise en place d'une Commission produits fonctionnelle et apprenante.

Animation à terme par des adhérents-relais, pour un apprentissage pair-à-pair.

CLUB PRODUIT

Groupement d'achat Porte de Vanves

1 ère séance du Club Produit

PRESENTATION DU CLUB PRODUIT

Genèse & finalités

Dernier trimestre 2024

Objectifs :

- Créer une dynamique de groupe
- Comprendre les fondements de l'association VRAC et ses valeurs.
- Débuter une réflexion partagée sur les critères de sélection des produits (ex : bio, local, qualité, prix, saisonnalité).

Support pédagogique : [Vidéo du réseau VRAC sur les produits et la relation producteur](#)

Acquis & Découvertes :

- Connaissance des autres participants, création d'une dynamique de groupe
- Compréhension des fondements de VRAC (histoire, valeurs, fonctionnement)

Outil d'éducation populaire utilisé: Atelier Brise-Glace "Interview mutuelle"

Objectif pour la prochaine séance: Approfondir la réflexion sur les critères de sélection des produits dans une démarche collective

NB: Cette séance est identique à celle des Amandiers dans la structure mais adaptée aux besoins des participant-es



CLUB PRODUIT

Groupement d'achat Porte de Vanves

2^{ème} séance du Club Produit

L'approvisionnement chez VRAC

entre solidarité, accessibilité et engagement

Dernier trimestre 2024

Bloc d'apprentissage n°1 : Compréhension du monde paysan

Objectifs :

- Renforcer la compréhension des valeurs fondatrices de VRAC (coopération, non-caritatif, solidarité...).
- Expliquer comment VRAC parvient à proposer des produits de qualité à prix accessibles.

Support pédagogique :

- Vidéo du réseau VRAC sur l'histoire et le fonctionnement

Acquis & Découvertes :

- Différenciation entre projet coopératif et démarche caritative
- Compréhension du rôle actif et des formes d'engagement possibles pour les adhérent.es
- Connaissance des mécanismes permettant des prix bas (achat en gros, subventions, vente à prix coûtant, etc.) permettant une accessibilité économique

Outil utilisé: Débat facilité

Objectif pour la prochaine séance: Aborder ensemble le sujet complexe du cahier



CLUB PRODUIT

Groupement d'achat Porte de Vanves

3^{ème} séance du Club Produit

Le Label BIO dans tous ses états

comprendre la réglementation à travers l'arpentage

Dernier trimestre 2024

Bloc d'apprentissage n°1 : Compréhension du monde paysan

Objectifs :

- S'approprier les bases du cahier des charges du label bio à travers une méthode participative et un outil d'éducation populaire.
- Renforcer l'esprit critique sur les garanties et les limites de ce label.
- Favoriser la coopération et l'échange de savoirs entre adhérent.es autour d'un document complexe.

Support pédagogique :

- Synthèse de la réglementation du label BIO

Acquis & Découvertes :

- **Découverte du cahier des charges du label bio** : production végétale et animale, transformation, certification, traçabilité, importation.
- Compréhension du fonctionnement des contrôles et de l'obtention du label.
- Mise en lumière des limites perçues : coût et accessibilité pour les producteurs, bien-être animal, non prise en compte d'exigences sociales
- Sensibilisation à l'importance du rôle de consommateur.trice informé.e.

Outil d'éducation populaire utilisé: Arpentage de lecture

Objectif pour la prochaine séance: Valoriser les questionnements issus de la séance à travers un débat mouvant (outil d'éducation populaire)



CLUB PRODUIT

Groupement d'achat Porte de Vanves

4^{ème} séance du Club Produit

Entre bio, local et accessible – comment faire des choix éclairés pour VRAC ?

Réfléchir avec le débat mouvant

Premier trimestre 2025

Bloc d'apprentissage n°1 : Compréhension du monde paysan

Objectifs :

- Revenir sur les enseignements de l'arpentage autour du label bio.
- Développer une réflexion collective sur les enjeux du bio, du local et de l'accessibilité.
- Expérimenter un outil d'éducation populaire : le débat mouvant.
- Explorer les tensions entre les différents critères (prix, origine, qualité, rémunération des producteurs) dans le choix des produits.
- Renforcer la capacité des participants à argumenter, écouter, nuancer leur pensée et prendre part aux décisions collectives de VRAC

Acquis & Découvertes :

- Prise de conscience du caractère politique des choix alimentaires, en particulier dans les quartiers populaires.
- Apprentissage du fonctionnement du débat mouvant : outil vivant de démocratie active.
- Capacité à analyser un argument, à le remettre en question, et à exprimer un point de vue personnel tout en écoutant les autres.
- Réflexion sur le lien entre accessibilité alimentaire et justice sociale.
- **Désir du groupe de s'intéresser à l'approvisionnement en farines de qualité: débats autour de la panification traditionnelle et des blés anciens**

Outil d'éducation populaire utilisé: Le Débat mouvant : débat inclusif où l'on s'écoute vraiment!

Se positionner physiquement selon son opinion - Argumenter, écouter, évoluer dans sa réflexion - Comprendre la diversité des points de vue au sein du groupe.

Objectif pour la prochaine séance: Découverte des blés anciens à travers la rencontre d'une association du quartier



CLUB PRODUIT

Groupement d'achat Porte de Vanves

5^{ème} séance du Club Produit

Blés anciens : redécouvrir la diversité des semences

Avec Isabelle Armour de l'Association Graine de Quatorzien

Premier trimestre 2024

Bloc d'apprentissage n°1 : Compréhension du monde paysan

Objectifs :

- Découvrir les caractéristiques et les intérêts des blés anciens.
- Comprendre les enjeux liés à la préservation des semences paysannes.
- Expérimenter de manière sensorielle la différence entre blés anciens et modernes.
- Réfléchir collectivement à l'intégration de produits issus de blés anciens dans l'offre VRAC.

Support pédagogique :

- Intervention & atelier découverte avec des épis anciens par Isabelle Armour.
- Présentation des farines et pains réalisés avec différentes variétés de blé.

Acquis & Découvertes :

- Découverte des spécificités des blés anciens : origine, atouts nutritionnels, écologiques et culturels.
- Prise de conscience des différences entre blés modernes et anciens et de l'importance de la préservation des semis originels comme patrimoine commun.
- Expérience sensorielle concrète : toucher, sentir, observer et dégustation.

Outil utilisé: Recueil d'expertise



CLUB PRODUIT

Groupement d'achat Porte de Vanves

6^{ème} séance du Club Produit

Décider ensemble : de la méthode au sens du choix

Quand décider ensemble devient un ingrédient du bien manger

Deuxième trimestre 2025

Bloc d'apprentissage n°2 : Décider ensemble ça s'apprend

Objectifs :

- **Expérimenter les différentes méthodes de décision collective** (autorité, avis consultatif, vote, consentement, consensus).
- **Comprendre les contraintes logistiques spécifiques** à l'approvisionnement en produits frais (ici, les œufs).
- **Identifier ensemble les critères de choix d'un producteur** (logistiques, éthiques, économiques, environnementaux).
- **Choisir collectivement une méthode de décision** à utiliser pour les futurs choix du club produit.

Acquis & Découvertes :

Les participantes ont découvert :

- Les 5 modes de décision en groupe et leur impact sur la dynamique collective.
- La complexité du travail de sourcing d'un producteur local et les contraintes liées à la logistique (frais, fréquence de livraison, stockage, franco de port...).
- Les enjeux humains et éthiques du choix d'un producteur : taille de la ferme, conditions de travail, cohérence avec la charte VRAC.
- L'existence d'un équilibre à trouver entre qualité, faisabilité et justice sociale.

Elles ont également réalisé que :

- La transparence dans la décision renforce la confiance du groupe.
- Les méthodes participatives peuvent s'adapter à chaque situation.
- L'expérience des Amandiers peut servir de modèle inspirant pour les autres clubs.

Outil utilisé:

- Atelier ludique "Une journée de décisions collectives" :
 - Mises en scène de 5 situations illustrant les différentes méthodes (autorité, vote, consensus, etc.).
 - Débrief collectif après chaque cas.
- Étude de cas : "Les œufs au catalogue"
 - Histoire réelle racontée étape par étape, illustrant le lien entre théorie et pratique.
- Travail en sous-groupes :
 - Création d'une "checklist producteur", listant les critères de sélection importants (logistiques, éthiques, VRAC spécifiques).

7^{ème} séance du Club Produit

Choisir ensemble, comprendre autrement

Explorer les critères VRAC à travers les lentilles corail, le chocolat et les enjeux du "prix juste"

Deuxième trimestre 2025

Bloc d'apprentissage n°2 : Décider ensemble ça s'apprend

Objectifs :

- **Favoriser l'expression collective** des adhérentes autour de leurs envies de nouveaux produits à intégrer au catalogue.
- **Analyser la faisabilité de chaque proposition selon les critères VRAC** (logistiques, éthiques, économiques).
- **Sensibiliser aux contraintes structurelles** qui orientent les choix (transport, stockage, cohérence végétale du catalogue, labels).
- **Approfondir la compréhension des produits retenus**, notamment les lentilles corail et le chocolat :
 - Apports nutritionnels, usages, intérêts santé.
 - Notion de "prix juste et raisonnable".
 - Enjeux économiques derrière la flambée des prix du cacao.
- **Découvrir une initiative partenaire : la Caisse Alimentaire Solidaire du 14^e arrondissement**, présentée par *Françoise Benaim (participante active du comité citoyen)*, à laquelle VRAC Paris est conventionné

Acquis & Découvertes :

Sur les lentilles corail :

- Riches en protéines végétales, fibres et fer : alternative accessible à la viande.
- Produit de base simple à cuisiner, adapté à la philosophie VRAC.
- Importance du label bio pour garantir une production respectueuse de l'environnement.
- Écart entre le prix en magasin et le prix perçu comme raisonnable par les adhérentes : prise de conscience de la construction du prix.

Sur le chocolat :

- Compréhension des causes de la hausse mondiale des prix (sécheresses, spéculation, rémunération des producteurs).
- Distinction entre les labels bio, équitables, et industriels.
- Sur les critères de mise au catalogue :
 - Clarification des critères VRAC : bio, local si possible, logistique viable, respect du modèle végétal et durable.
 - Découverte des limites techniques (produits frais, viande, poisson).

Sur l'écosystème local de solidarité alimentaire :

- Présentation inspirante de la Caisse Alimentaire Solidaire du 14^e : fonctionnement en adhésion, contribution selon ressources, dignité alimentaire.

Outil utilisé:

- Mise en commun participative : chaque adhérente présente ses propositions de produits.
- Mini benchmark visuel : présentation comparative des produits équivalents (lentilles, chocolat).
- Échanges guidés sur les critères VRAC (bio, logistique, cohérence, éthique).

Témoignage invité : intervention de Françoise Benaim pour la Caisse Alimentaire Solidaire



CLUB PRODUIT

Groupement d'achat Porte de Vanves

8^{ème} séance du Club Produit

Choisir ensemble, comprendre autrement

Explorer les critères VRAC à travers les lentilles corail, le chocolat et les enjeux du "prix juste"

Troisième trimestre 2025

Bloc d'apprentissage n°2 : Décider ensemble ça s'apprend

Objectifs :

- **Favoriser l'expression collective** des adhérentes autour de leurs envies de nouveaux produits à intégrer au catalogue.
- **Analyser la faisabilité de chaque proposition selon les critères VRAC** (logistiques, éthiques, économiques).
- **Sensibiliser aux contraintes structurelles** qui orientent les choix (transport, stockage, cohérence végétale du catalogue, labels).
- **Approfondir la compréhension des produits retenus**, notamment les lentilles corail et le chocolat :
 - Apports nutritionnels, usages, intérêts santé.
 - Notion de "prix juste et raisonnable".
 - Enjeux économiques derrière la flambée des prix du cacao.
- **Découvrir une initiative partenaire : la Caisse Alimentaire Solidaire du 14^e arrondissement**, présentée par *Françoise Benaïm* (*participante active du comité citoyen*), à laquelle VRAC Paris est conventionné

Acquis & Découvertes :

Sur les lentilles corail :

- Riches en protéines végétales, fibres et fer : alternative accessible à la viande.
- Produit de base simple à cuisiner, adapté à la philosophie VRAC.
- Importance du label bio pour garantir une production respectueuse de l'environnement.
- Écart entre le prix en magasin et le prix perçu comme raisonnable par les adhérentes : prise de conscience de la construction du prix.

Sur le chocolat :

- Compréhension des causes de la hausse mondiale des prix (sécheresses, spéculation, rémunération des producteurs).
- Distinction entre les labels bio, équitables, et industriels.
- Sur les critères de mise au catalogue :
 - Clarification des critères VRAC : bio, local si possible, logistique viable, respect du modèle végétal et durable.
 - Découverte des limites techniques (produits frais, viande, poisson).

Sur l'écosystème local de solidarité alimentaire :

- Présentation inspirante de la Caisse Alimentaire Solidaire du 14^e : fonctionnement en adhésion, contribution selon ressources, dignité alimentaire.

Outil utilisé:

- Mise en commun participative : chaque adhérente présente ses propositions de produits.
- Mini benchmark visuel : présentation comparative des produits équivalents (lentilles, chocolat).
- Échanges guidés sur les critères VRAC (bio, logistique, cohérence, éthique).
- Témoignage invité : intervention de Françoise Benaïm pour la Caisse Alimentaire Solidaire.

