



Le « kit alimentation » : reprendre son alimentation en main!

L'alimentation est un des déterminants majeurs de la santé. Elle joue également un rôle essentiel sur les questions d'identité, de lien social et familial, de plaisir, de culture et d'appartenance.

Elle est au carrefour de plusieurs politiques départementales : lutte contre les précarités, transition écologique, agroécologie, économie sociale et solidaire, éducation.

Une démarche transversale en faveur d'une **alimentation durable et de qualité** pour tous est en cours dans la collectivité depuis 2021.





Les objectifs du kit ?

- Permettre aux professionnels des Maisons Des Solidarités **d'animer en autonomie ou avec des partenaires locaux des actions auprès de leur public**
- Amener les habitants à **prendre conscience de leurs habitudes alimentaires** et leur **donner le choix de leur consommation** en fonction du budget de chacun et des préférences alimentaires, aider les familles à **s'approprier les produits locaux et de saison**
- Faire connaître aux habitants les **ressources alimentaires de leur territoire**

Méthodologie de travail :

- Recensement des besoins des équipes
- Recensement des outils existants ou à construire pour le kit
- Elaboration des outils du kit, partage de ressources, création d'une charte graphique commune, recherche d'un contenant adapté et pratique, le tout sans engendrer de coût !
- Présentation du kit et lancement officiel lors d'un évènement.
Phase communication interne : intranet, déplacements en MDS, podcast etc





Ce que contient le kit :



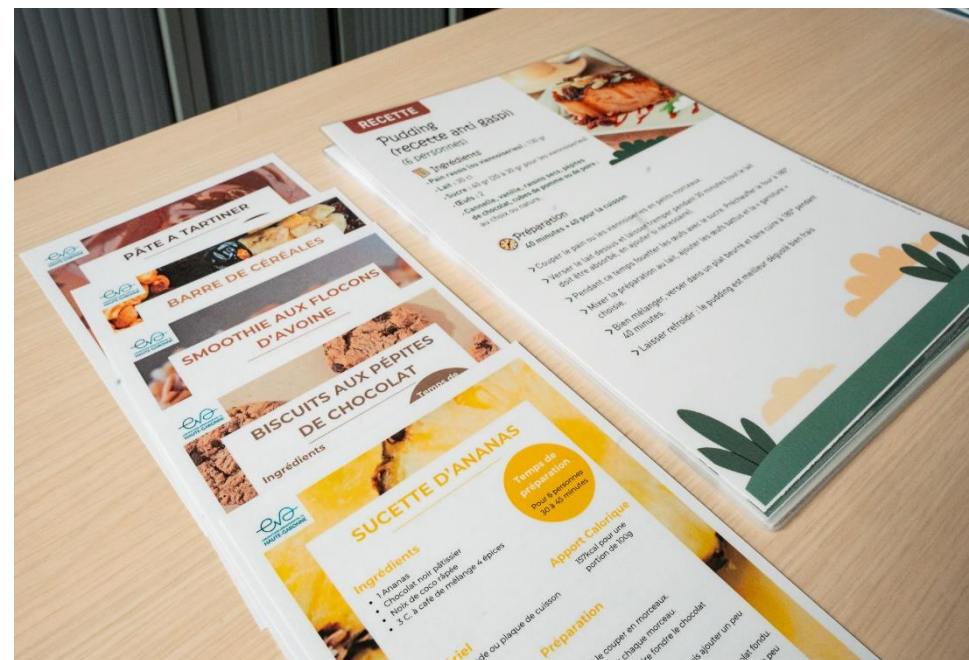
- Un guide d'utilisation
- **Des jeux et outils pédagogiques** pour faciliter l'animation : *mémo des fruits et légumes, trouver le sucre des aliments, jeu sur les habitudes de consommation, comment conserver les aliments, fleur des catégories d'aliments*
- **Des fiches recettes** créées par ou pour d'autres équipes MDS : anti gaspi, gouters équilibrés à moindre coût
- **Des informations sur les dispositifs et outils en place sur le département** : *saisonnalité des fruits et légumes en Haute-Garonne, site direct-fermier pour trouver des producteurs proches de chez soi, expérimentation sécurité sociale de l'alimentation, etc*
- **Le répertoire des épiceries sociales et solidaires**
- **Le répertoire de 20 innovations sociales** sur la thématique portées par des structures économie sociale et solidaire)
- **Des livres** donnés par la médiathèque départementale





Le Kit en images !







Phase d'expérimentation de Juin à décembre 2025 :

3 exemplaires du kit sont empruntables.

Des **premiers retours positifs** ont été rapportés:

"une façon ludique d'aborder la thématique avec notre public",

"des informations précieuses à transmettre en terme d'éducation alimentaire".

Bilan en janvier 2026 !

Perspective de déployer le kit sur chaque territoire et d'ouvrir aux partenaires de la collectivité (déjà intéressés)

