

Guide des aides sociales :

Alimentation et consommables

Février 2022

SOMMAIRE

I. Alimentation et consommables	3
A. Les AGORAés	3
B. Les Restos du Cœur	3
C. Le Secours Populaire	4
D. Les services de restauration du CROUS	4
E. Les AMAP	4
F. Les applications	5
G. Emmaüs	6

I. Alimentation et consommables

A. Les AGORAés

L'épicerie solidaire se présente comme un **commerce de proximité** classique. Ce sont des lieux gérés par des étudiant·e·s composés d'un **espace de vie** et d'une **épicerie solidaire**. Elles sont ouvertes à tou·te·s pour favoriser l'échange, la dynamique étudiante et l'égalité des chances. Les AGORAés portent plusieurs missions, parmi lesquelles **l'accompagnement de projets**, l'aide à **l'accès aux droits**, à la **culture**, à l'engagement... Elles permettent aux individus se trouvant en difficulté économique de réaliser leurs courses en proposant des **denrées de qualité avec entre 70% et 90% de réduction** par rapport à leur valeur marchande. La force des épiceries solidaires est de proposer une offre alimentaire diversifiée et de qualité, à travers l'accès à des produits frais, des articles alimentaires non périssables, des produits d'hygiène, de nettoyage, des fournitures scolaires... Ce projet est notamment soutenu par le ministère de l'agriculture, de l'alimentation, de la solidarité ainsi que le ministère de l'enseignement supérieur, de la recherche et de l'innovation.

Chaque épicerie à ses propres critères d'admission. Le public des épiceries solidaires est essentiellement composé de bénéficiaires des minima sociaux, de "travailleur·e·s pauvres", de familles monoparentales, de retraité·e·s, d'intérimaire·s, d'étudiant·e·s sans ressources... Les AGORAés sont destinées aux étudiant·e·s, par exemple.

Les critères sont fixés selon vos conditions de ressources, celles-ci varient d'un territoire à un autre. Pour pouvoir bénéficier de ces tarifs, il faut monter un dossier en entrant directement en contact avec l'AGORAé de votre ville. Les bénévoles vous aideront à monter ce dossier et vous expliqueront les démarches à suivre.

[FAGE | AGORAé : des épiceries solidaires en milieu étudiant](#)

[Fiche technique AGORAé – ANESF – Association Nationale des Etudiants Sages-Femmes](#)

B. Les Restos du Cœur

Les Restos du Cœur est une association datant de 1901, reconnue d'utilité publique. Ils ont pour but "d'aider, d'apporter une assistance bénévole aux personnes démunies, notamment dans le domaine alimentaire par l'accès à des repas gratuits, et par la participation à leur insertion sociale et économique, ainsi qu'à toute action contre la pauvreté sous toutes ses formes". Pour recevoir l'aide alimentaire sous forme de paniers-repas, il faut s'inscrire chaque année et justifier de l'insuffisance de ses ressources. Pour cela, veuillez contacter l'association des Restos du Cœur la plus proche de chez vous.

[Les Restos du Cœur \(restosducoeur.org\)](#)

C. Le Secours Populaire

Le Secours Populaire est une association de solidarité, qui œuvre pour l'émancipation et l'accès à la citoyenneté de chacun·e, à travers des antennes locales. La plupart des antennes réalisent des **distributions alimentaires**. Ces antennes viennent aussi en aide pour toute difficulté. Le mieux est de se rapprocher de son antenne locale afin de savoir ce qu'elle peut vous apporter. Chacune de ces antennes peut développer une multitude d'actions pas uniquement centrées sur l'alimentation.

[Secours populaire](#)

D. Les services de restauration du CROUS

Ceux qu'on appelle communément les RU sont des **services de restauration** gérés par les CROUS. Le prix du repas est plafonné à 3,30€ et à 1€ pour les étudiant·e·s boursier·ère·s (cela depuis septembre 2021). Pour ce prix vous bénéficiez d'une entrée, un plat chaud, un dessert, ainsi que du pain. Les CROUS mettent un point d'honneur à élaborer des repas équilibrés à base de produits frais.

Certains campus bénéficient d'autres services de restauration, pour un sandwich, une petite faim comme des cafétérias, des brasseries mais aussi des food-truck et du libre-service. Des événements en lien avec l'hygiène alimentaire et la culture culinaire sont organisés par, ou en partenariat, avec le CROUS comme le nouvel-an lunaire, la semaine du goût, des soirées à thème, etc.

Vous pouvez retrouver la carte interactive recensant les services de restaurations sur le site de votre CROUS.

<https://www.etudiant.gouv.fr/fr/carte-pour-trouver-les-resto-u-235>

Depuis le début de l'année 2021, les protections périodiques jetables sont censées être mises à disposition, gratuitement, sur les campus universitaires. Principalement dans les résidences universitaires et les restaurants universitaires des CROUS ainsi que dans les services de santé universitaires.

E. Les AMAP

Les AMAP - Association pour le maintien d'une agriculture paysanne - sont destinées à favoriser l'agriculture paysanne et biologique. L'objectif est de créer un **lien direct entre le·la producteur·rice et le·la consommateur·rice**.

Souvent, un contrat peut lier les deux parties pour une saison : cela permet d'assurer que chaque semaine sera livré **un panier garni** de légumes, fruits, œufs, fromages, etc. Le contenu est à définir selon les envies et les besoins, mais surtout selon les récoltes, car ce sont des aliments de saison : le contenu des paniers est donc très varié, pour permettre que votre alimentation le soit aussi.

Ce dispositif est favorable pour l'écologie, l'économie locale et pour votre santé. Certaines épiceries solidaires sont également en partenariat avec des AMAP pour permettre aux bénéficiaires de ces épiceries d'accéder à des paniers à prix réduit. Certaines associations étudiantes ont lancé des AMAP ou des "paniers de légumes" au sein des campus.

Renseignez-vous auprès de votre association étudiante ou de votre fédération de territoire. Si cela n'existe pas sur votre territoire, vous pouvez essayer de lancer l'initiative en vous rapprochant de votre association locale ou de votre fédération de territoire.

[Annuaire national des AMAP \(reseau-amap.org\)](http://reseau-amap.org)

F. Les applications

Il existe des applications smartphones ayant pour but de lutter contre le gaspillage alimentaire. Elles permettent d'obtenir des invendus de restaurants ou de magasins à prix réduit. La plus connue est la plateforme **To Good To Go** mais il en existe d'autres comme **Phénix** ou **Zéro-gachi**. Certaines associations comme **Hop Hop Food** pour Paris et Bordeaux, ou des entreprises de l'économie sociale et solidaire comme **Care Eat** pour St-Etienne proposent également des initiatives et des applications locales avec une approche encore plus durable.

Liste d'applications utiles pour lutter contre le gaspillage, manger équilibré et dépenser moins :

- > **Yuka** : <https://yuka.io> C'est une application qui permet de scanner les étiquettes de ses aliments et cosmétiques et d'analyser l'impact sur la santé, en plus de cela elle propose des alternatives aux produits jugés médiocre ou mauvais
- > **Frigomagic** : <https://www.frigomagic.com/fr/> C'est une application qui permet de cuisiner à partir de ce qu'il reste dans vos placards ! Cherchez un ingrédient que vous avez et trouver une recette qui va avec.
- > **Too good to go** : <https://toogoodtogo.fr> Parfait pour se restaurer à moindre coût tout en sauvant les invendus alimentaires des magasins d'alimentation, des boulangeries ou encore des restaurants !
- > **Jow** : Jow est une application permettant de faire des paniers drive à partir de recettes. Choisissez vos recettes et synchronisez avec votre compte auchan drive, carrefour drive, etc. Cela permet de manger équilibré en achetant juste assez tout en gagnant du temps.

G. Emmaüs

Le mouvement Emmaüs est un ensemble d'associations et de groupements solidaires, globalement répartis sur l'ensemble du territoire. Leur principal objectif est de permettre d'inscrire les produits proposés à des prix particulièrement accessibles (vêtements, mobiliers, décorations, électroménagers, vaisselle...). L'objectif de ces structures est avant tout social, en garantissant le pouvoir d'achat et en permettant la réinsertion professionnelle des personnes s'inscrivant dans cette démarche.