

# Des cantines de quartier pour vaincre la solitude

Cuisine participative, repas à prix libre et alimentation durable : Les Petites Cantines, c'est tout cela à la fois. Focus sur cette initiative née à Lyon en 2016 et qui connaît un succès grandissant.



© Manon Charon / Les Petites Cantines

→ **S**alade façon thaï, mafé aux légumes d'automne, semoule au lait et épices. Au 94 boulevard Vincent Auriol, dans le 13<sup>e</sup> arrondissement de Paris, la dizaine de convives attablés ce midi se régale. Une satisfaction pour Keiko, Daniel et Chloé, les cuistots du jour qui ont enfilé leur tablier à 9 h 30 le matin pour mitonner ce délicieux repas. Ils ne sont pas des professionnels des fourneaux mais des habitants du quartier. Bienvenue aux Petites Cantines, un réseau de restaurants solidaires fondé en 2016 à Lyon par Diane Dupré La Tour, ex-journaliste et Étienne Thouvenot, ingénieur. Leur rêve : combattre l'isolement dans les grandes villes en créant du lien autour de repas cuisinés et dégustés ensemble. En France, 7 millions de personnes souffrent de solitude soit 14 % de la population (contre 9 % en 2010), selon un rapport de la Fondation de France de 2020. Et ça marche. D'Annecy à Grenoble, de la Belgique au Canada, l'association a permis à onze restaurants de quartier de voir le jour, neuf sont en projet. Un franc succès. En 2019, l'association comptait déjà 23 000 adhérents pour 50 000 repas servis.

## Mettre la main à la pâte

Ouverte à tous, quels que soient son âge ou sa situation sociale, chaque Petite Cantine est constituée en association autonome et gérée par un collectif d'habitants à l'échelle locale, assisté d'un ou plusieurs salariés. Ces derniers, appelés les « maîtres de maison », ont pour mission de gérer la logistique de la cuisine

(approvisionnement, gestion des stocks...), le respect des règles d'hygiène et de sécurité, les tâches administratives... Chaque adhérent est encouragé à participer aux tâches communes en fonction de son temps et de ses talents. On peut ainsi venir cuisiner, élaborer des recettes mais aussi faire la vaisselle, proposer des ateliers créatifs... Côté menus, les plats simples et savoureux sont préparés à partir de produits de saison bio locaux ou issus de circuits courts. Et l'addition dans tout ça ? Qui paye la note ? Afin de rester accessible au plus grand nombre, le prix du repas est libre, chaque convive participe à la hauteur de ses moyens : 3,50 € permet de couvrir le coût des aliments, 9 € les salaires de l'équipe, 13 € les charges et 20 € de financer le repas d'une autre personne. À votre bon cœur !

## Ouvrir une Petite Cantine : mode d'emploi

Tenté par l'aventure ? Bénédicte Pachod, développeuse de talents au sein de l'association depuis 2021, explique la marche à suivre. « La première étape est de constituer une équipe de 3 à 4 personnes et de commencer à organiser des événements dans son quartier : apéros participatifs, pique-nique... Ensuite, il faut nous envoyer une fiche détaillant le projet. Nous évaluons s'il correspond à l'ADN des Petites Cantines : mixité sociale, équipe solidaire et complémentaire, ville de plus de 20 000 habitants... Si c'est le cas, le projet est intégré dans notre réseau et nous l'accompagnons avec des coachings individuels et des jours de formation collective pour apprendre à trouver des fonds, un local, fédérer une communauté... Cet accompagnement dure au minimum 10 mois. Il faut environ 1 000 adhérents par an pour que le projet soit viable. »

● Céline Durr



© Les Petites Cantines

À consulter aussi...

📄 [www.lespetitescantines.org](http://www.lespetitescantines.org)