

# BESOINS EN LEGUMES POUR L'AIDE ALIMENTAIRE

sur le territoire de  
Dinan Agglomération



**Les Jardins Solidaires  
du Pays de Dinan**

**15.12. 2025**

[jardins-solidaires-pays-dinan.org](http://jardins-solidaires-pays-dinan.org)  
[contact@jardins-solidaires-pays-dinan.org](mailto:contact@jardins-solidaires-pays-dinan.org)

# SOMMAIRE

## CLÉS DE LECTURE

- 1. Contexte & positionnement**
- 2. Un peu d'histoire locale des Jardins Solidaires**
- 5. Jardins Solidaires aujourd'hui**
- 6. L'aide alimentaire par les Jardins Solidaires sur Dinan Agglomération**
- 10. Participation financière des structures d'aide alimentaire**
- 13. Quelle consommation idéale de légumes ?**
- 15. Besoins en légumes**
- 20 Conclusion générale**
- 22. ANNEXES**

### **Étude réalisée par:**

- Joseph ARGOUAR'CH,  
vice-président des Jardins Solidaires du Pays de Dinan  
joseph.argouarch@free.fr

### **Relecture :**

- Anne Foussat,  
bénévole aux Jardins Solidaires du Pays de Dinan  
foussat.anne@gmail.com

### **Conception éditoriale, graphique et mise en page :**

- Julia Stadnichencho,  
bénévole aux Jardins Solidaires du Pays de Dinan  
juliastad.atelier@gmail.com

# CONTEXTE & POSITIONNEMENT

Un mouvement citoyen prend de l'ampleur aujourd'hui en faveur de l'instauration d'une branche supplémentaire de la Sécurité Sociale, l'alimentation (SSA).

*La première réaction est de se dire :*

*« Ho là, là, la Sécu est déjà en déficit permanent (plus de 20 milliards d'euros en 2025), créer une branche de plus va provoquer un trou supplémentaire ! ».*

*Et pourtant en y regardant de plus près n'a-t-on pas oublié un peu aujourd'hui que la prévention, le renforcement de l'immunité, une bonne hygiène de vie sont à la base d'une bonne santé ? Et donc aussi du rétablissement de l'équilibre des comptes de la Sécu ?*

**« Le meilleur médicament est celui que nous n'avons pas besoin de consommer »**  
*(pour paraphraser un conseil sur les économies d'énergie).*

*De nombreuses recommandations incitent à limiter la consommation carnée, à végétaliser plus et mieux l'alimentation, à manger moins sucré, moins salé, moins gras, etc. Or un tiers de la population n'a pas accès à une alimentation saine (Karine Jacquemart, « Les dangers de notre alimentation »).*

**L'initiative d'approvisionner l'aide alimentaire en légume de qualité, par la création de jardins solidaires à proximité des structures d'aide alimentaire est née de ce constat.**

**7 années d'expérimentation réussie**, ce qui ne veut pas dire sans difficulté, apportent un réel espoir d'amélioration de l'alimentation et donc de la santé de la population la plus précaire. Le légume est sans doute le levier le plus efficace et le moins coûteux grâce à la participation de bénévoles et, encore mieux, des bénéficiaires de l'aide.

Une production locale reste certes soumise aux aléas climatiques mais à l'abri des incertitudes politiques et économiques dont les conséquences retombent toujours d'abord sur les plus pauvres. Pour une fois ils font partie des premiers servis.

Modestement, tant les inconnues sont grandes, **ce dossier tente une approche des besoins en légumes de l'aide alimentaire. Il a aussi pour but de participer à l'essaimage des Jardins Solidaires sur la Bretagne qui va démarrer début 2026.**

“

**« Toute personne a droit à un niveau de vie suffisant pour assurer sa santé, son bien-être et ceux de sa famille notamment pour l'alimentation, etc. »**

Extrait de la Déclaration Universelle des Droits de l'Homme, Article 25.

Cet idéal est encore loin d'être une réalité partout.

# JARDINS SOLIDAIRES 2014–2026: une expérimentation devenue modèle

## 2014 - 2016

Une première expérience de production de légumes pour l'aide alimentaire s'est déroulée durant 3 années de 2014 à 2016, pilotée par deux bénévoles de Solidarité Paysans. **Le but était** de participer au financement de l'association et d'améliorer l'aide alimentaire pour les personnes en situation de précarité et avec eux.

**La moitié de la production était vendue au tarif demi-gros, l'autre moitié était donnée au Secours Populaire.**

La production occupait 5000 m<sup>2</sup> sur Quévert pour 3 cultures : pomme de terre, poireau et carotte.

**Les 2 premières années**, en plus des bénévoles de Solidarité Paysans, quelques bénéficiaires participaient aux travaux et en particulier à la récolte des pommes de terre début septembre.

**La 3<sup>e</sup> année** plus aucun bénéficiaire de l'aide n'a participé et, comme les finances de Solidarité Paysans étaient bien meilleures, l'activité s'est arrêtée.

Un des bénévoles, retraité, cultivait déjà une parcelle d'un demi-hectare pour la vente à une supérette bio locale.

## 2019

En 2019, n'ayant plus besoin de ce complément de revenu, il s'est tourné vers le Secours Populaire.

De nouveaux bénévoles du « Petit Jardin des Ecoliers » relancent une activité de jardins maraîchers (5000 m<sup>2</sup>) biologiques solidaires.

**Le but est** de lutter contre la pauvreté, la précarité, la solitude, par la production et la distribution gratuite. Cette année-là seulement 3 personnes ont participé dont une personne aidée. C'est grâce à ce dernier que l'aventure s'est poursuivie.

## 2020

avec le Covid, une dizaine de personnes munies d'un laissez-passer permanent du Secours Populaire s'est présentée dès le début du printemps. **Au mois de juin, la parcelle était totalement implantée, si bien qu'un deuxième jardin a été mis en culture**, prêté pour la saison par une maraîchère locale.

## 2021

les communes d'Evran et Lanvallay ont **mis à disposition une parcelle de terre (1500 et 9000 m<sup>2</sup>)** afin d'augmenter la production et recruter de nouveaux bénévoles localement. La précarité a augmenté avec le contexte du confinement. **La production atteint 34 tonnes.**

En parallèle, suite à une visite de notre premier jardin, une équipe de citoyens et d'élus de Callac créent un jardin solidaire à proximité du bourg sur une parcelle mise à disposition par un bénévole. Une réunion sur place nous permet de nous assurer de la faisabilité du projet et de proposer un plan de culture simple. Les bénévoles possèdent déjà l'essentiel du matériel nécessaire. Secours Populaire et Restos du Cœur s'associent pour produire et assurent la distribution à tours de rôle une semaine sur deux.

## JARDINS SOLIDAIRES 2014-2026: une expérimentation devenue modèle

2022

2 nouveaux jardins (1500 et 1100 m<sup>2</sup>) sont cultivés à St Samson et Beaussais/mer. Les 2 communes nous ont mis à disposition une serre à proximité d'une école afin de proposer des animations aux écoles, ce que nous avons réalisé durant 2 ans. Cette activité très chronophage est aujourd'hui presque à l'arrêt. Toutefois elle perdure avec les écoles primaires de Léhon et St Samson/Rance. Nous avons bénéficié de 3 plans de relance des jardins, permettant de s'équiper en serres, irrigation, et matériels de culture. L'irrigation n'a été installée qu'en fin d'été sur les jardins de Lanvallay et Languenan, trop tard pour sauver les cultures d'été, fortement impactées par la sécheresse. La production n'a été que de 15 tonnes.

2023-24

sur nos 5 « jardins », nous avons produit 35 tonnes de légumes frais et sans pesticides de synthèse ni engrais chimique (dont 2 tonnes de pommes à couteau).

2024

un nouveau jardin de 0,5 ha vient s'ajouter à Quévert. C'est l'équipe de Languenan (de 25 personnes environ) qui cultive ce jardin. Gérer deux jardins par une même équipe est compliqué et demande une organisation sans faille !

2025

la commune de Beaussais/Mer nous met à disposition 0,5 ha de terre, propriété du CCAS, dans la zone artisanale à proximité du futur bâtiment solidaire communal. La situation sera idéale en 2026 puisque l'Épicerie Solidaire et le jardin seront sur un même lieu. La production couvre une bonne partie des besoins de l'Épicerie Solidaire. Il y a même des surplus pour les Restos du Cœur de Matignon.

### Les Jardins Solidaires du Pays de Dinan, ce sont désormais:



6 jardins



2.8 ha de plein champ



1200 m<sup>2</sup> de tunnels froids

**Autant que possible,  
les jardins sont situés à proximité des lieux de distribution.**



Le jardin de Languenan est le plus éloigné (10 km de Dinan). Le transport des nombreux bénévoles non motorisés qui s'y rendent y est difficile.



**La production totale devrait atteindre 40 tonnes en 2025-26.** Au fil des années, le nombre de bénévoles a augmenté progressivement pour atteindre, chaque semaine, environ 75 personnes (pour un total de 120 adhérents), en majorité des femmes, qui s'activent au moins une demi-journée par semaine dans les jardins, et plus en période de pointe.



**La moitié des bénévoles est en situation de précarité**, inscrits à l'aide alimentaire ou au CCAS local. Les bénévoles repartent avec un panier de légumes chaque semaine.



## JARDINS SOLIDAIRES 2014–2026: une expérimentation devenue modèle

### Environ 2.000 personnes sont aidées

(sur 11.000 personnes de Dinan Agglomération qui vivent avec un revenu inférieur au seuil de pauvreté).

#### ➡ Il s'agit de couvrir, par

- ➡ un apport hebdomadaire régulier une partie des besoins des associations en légumes (et fruits),
- ➡ le reste étant apporté par la « ramasse », les collectes, etc. et les apports des échelons départementaux et nationaux des associations caritatives et l'Union Européenne.

#### ➡ Les champs cultivés sont mis à la disposition par des particuliers ou par des municipalités développant une action environnementale et solidaire pour leurs concitoyens.

#### ➡ Des techniques de maraîchage professionnel y sont appliquées. Le but est de produire à grande échelle la dizaine de légumes de base qui représente 90 % de la consommation en frais.

#### ➡ L'outillage est essentiellement manuel : houes maraîchère, semoir de précision, gros motoculteur, motobineuses, outils à main. Les gros travaux du sol sont réalisés par des agriculteurs voisins.

# Jardins Solidaires aujourd'hui : organisation, équipe, gouvernance

## L'équipe de pilotage

### Bertrand Evain – nouveau président

pilote aussi le plus gros jardin à Lanvallay, Responsable Technique d'un centre d'expérimentation en légumes, pendant 20 ans ; puis Educateur Technique Spécialisé en maraîchage Biologique, en ESAT durant quinze ans, encadrant une vingtaine de travailleurs en situation de handicap

### Joseph Argouarc'h – ex-président

désormais vice-président, reste actif au niveau de l'association. Il anime les jardins d'Evran et de Beaussais. Ingénieur en agriculture, il devient secrétaire de la FRCIVAM avec l'objectif de multiplier les Jardins solidaires en Bretagne. Tous deux sont issus d'une zone légumière, de parents maraîchers.

### Anne Foussat – secrétaire.

ancienne assistante sociale puis sociologue en région parisienne, met son expérience au service de l'association. Sans être la seule, elle apporte un regard sur les personnes en difficulté et notamment les migrants dans un esprit de bien vivre ensemble. Elle devient secrétaire de l'association en 2025.

### Thierry Roger – trésorier

ingénieur en agriculture en retraite, a rejoint l'équipe des administrateurs au poste de trésorier.

### Animatrice maraîchère

Depuis le mois d'avril 2024 une salariée animatrice maraîchère, Maud Chaigneau, en CDI (0,68 ETP), pilote les 3 autres jardins. Sa formation en psychologie est bien utile pour soutenir les bénévoles qui ont besoin d'aide.

### Bénévoles

Par ailleurs de nombreux bénévoles mettent en application leurs compétences en animation, en gestion d'une association, etc, dans un esprit bienveillant d'entraide.

**Un Diagnostic Local d'Accompagnement (DLA) vient de s'achever. Il a permis d'organiser la transition au niveau de la gouvernance (changement de l'équipe dirigeante) et de préciser la stratégie de l'association.**

# Jardins Solidaires aujourd'hui :

Un réseau de jardins solidaires sur le territoire de Dinan Agglomération

## Sites et localisations

### Beaussais-sur-Mer

#### Jardin école St-Joseph

- Mardi :9h-12h
- Latitude : 48.577032 / Longitude : -2.136998

#### La Ville Josse "Vert Paradis"

- Mardi :9h-12h
- Latitude : 48.571658 / Longitude : -2.137085

### Lanvallay

#### Les Rouffs

- Mercredi: 8h30-12h30
- Latitude : 48.44986 / Longitude : -2.01616

### Languenan

#### La Chapelle de l'Iff, Romanson

- Mercredi :9h-12h
- Latitude : 48.496671 / Longitude : -2.101763

### Quévert

Près du château d'eau

- Mercredi :9h-12h

### Saint-Samson

À côté du centre médical et de la serre proche de l'école

- Mercredi :9h-12h
- Latitude : 48.49120 / Longitude : -2.02833

### Evran

#### à côté du cimetière

- Mercredi :9h-12h
- Latitude : 48.38095 / Longitude : -1.97687

# L'AIDE ALIMENTAIRE PAR LES JARDINS SOLIDAIRES SUR DINAN AGGLOMÉRATION

## Le territoire de Dinan Agglomération

**105.000**  
habitants

**65**  
communes

≈ **2.300** personnes  
sont aidées par une  
structure d'aide  
alimentaire

**soit 21 %** des  
personnes disposant  
d'un revenu inférieur  
au seuil de pauvreté

Le nombre de  
bénéficiaires  
s'adressant à  
une structure  
d'aide reste  
une inconnue  
mais les  
effectifs de  
demandeurs  
s'accroissent.

## Les structures d'aide alimentaires fournies

par les Jardins Solidaires du Pays de Dinan :

Signalons que les Banques Alimentaires de St Malo et St Brieuc approvisionnent les CCAS ainsi que les Épiceries Sociales qui distribuent l'aide alimentaire sur le territoire de Dinan Agglomération mais ne distribuent pas directement aux bénéficiaires.

| Structure                                | Type        | Depuis | Modalité                                                  |
|------------------------------------------|-------------|--------|-----------------------------------------------------------|
| Secours Populaire                        | Association | 2019   | Enlèvement aux jardins<br>*Principal bénéficiaire (≈20 t) |
| CCAS d'Evrان                             | CCAS        | 2021   | Livraison par le jardin                                   |
| l'Épicerie Solidaire<br>de Beaussais/Mer | Épicerie    | 2022   | Enlèvement au jardin                                      |
| Restos du Cœur<br>de Dinan               | Association | 2024   | Livraison par le jardin                                   |
| Restos du Cœur<br>de Matignon            | Association | 2025   | Enlèvement au jardin                                      |
| Épicerie Sociale<br>Croix Rouge de Dinan | Épicerie    | 2025   | Livraison par le jardin                                   |

## L'AIDE ALIMENTAIRE PAR LES JARDINS SOLIDAIRES SUR DINAN AGGLOMÉRATION

### Les structures d'aide alimentaires Cas particuliers / évolutions:

- **Solidarité Pays de Dinan** a été approvisionné pendant un an. Puis le contrat s'est arrêté. En cause l'absence de point de lavage des légumes dans leur local (hiver 2024-25 très pluvieux) et un approvisionnement en légumes par d'autres structures d'aide alimentaire plus tôt dans la semaine (SPD distribue le vendredi après-midi).
- On peut signaler aussi l'apport de nos légumes une semaine sur deux au **CCAS de Caulnes par le Secours Populaire**, l'autre semaine étant couverte par la Banque alimentaire.
- On peut signaler aussi l'apport de nos légumes une semaine sur deux au **CCAS de Caulnes par le Secours Populaire**, l'autre semaine étant couverte par la Banque alimentaire.
- **Il ne reste donc plus que le CCAS de Broons, à cheval sur 2 EPCI, qui n'est pas approvisionné par nos légumes.**
- **Approvisionnements ponctuels:**
  - **Secours Catholique** de Lanvallay,
  - Groupe d'Entraide Mutuel (**GEM**) de Dinan,
  - « un pas en avant »,
  - **Superfood**,
  - **l'Atelier du 5 Bis** (CCAS de Dinan – Léhon),
  - un maraîcher en difficulté, etc.

- La mairie de Beausais nous a mis à disposition une parcelle de 5000 m<sup>2</sup> au printemps dans la zone artisanale de Coutelouche afin d'approvisionner l'Épicerie solidaire locale. Nous n'avons pas prévu de fournir les Restos du Cœur de Matignon cette année mais la production a été très abondante. Nous leur fournissons donc carotte, pomme de terre et un peu courge, radis rose et noir, poireau, salade, chou, pour le plus grand plaisir des bénévoles de la structure et, nous l'espérons, des bénéficiaires ! Près d'une tonne leur a été distribuée jusqu'à présent.

# L'AIDE ALIMENTAIRE PAR LES JARDINS SOLIDAIRES SUR DINAN AGGLOMÉRATION

## Effets observés de la distribution locale



### Le partenariat avec le Secours Populaire

**fonctionne bien.** Au départ un effort a été réalisé pour mettre en valeur les légumes du jardin. Un bénévole, ancien fleuriste, a aménagé l'étal, formé les autres bénévoles distributeurs à l'aspect bio, bienfait sur la santé... Il a fallu du temps pour que les bénéficiaires modifient leur comportement, habitués qu'ils sont (comme nous tous) à la présentation standardisée des fruits et légumes en GMS. Nous avons privilégié la qualité intrinsèque des produits et non la seule apparence. Ainsi il y a très peu de perte à la distribution et le lavage est réduit au strict minimum. **Les légumes comme le radis noir, le navet, la betterave, la blette, les différentes courges ont progressivement trouvé place dans l'alimentation des bénéficiaires. Notons que l'accompagnement culinaire est toujours à poursuivre.**

La distribution locale directe est progressivement devenue centrale aux yeux des bénéficiaires. C'est le même cheminement qui se produit sur les marchés ou dans les AMAP. Au fil du temps, on se rend compte du changement de comportement et de la place accordée à ces légumes. Cela est aussi vrai du côté des bénévoles jardiniers qui rentrent chez eux avec leur panier de légume à la fin de la demi-journée d'activité. Il serait intéressant de réaliser une étude approfondie sur ce sujet.

**Ce travail de formation – sensibilisation des bénévoles et des personnes aidées serait à développer également dans les autres structures d'aide alimentaire qui ne distribuent que peu ou pas les légumes cités ci-dessus.**

## Certification bio

Au bout de 3 ans nous avons arrêté la certification bio (non nécessaire puisqu'il rien n'est vendu) en raison du coût, du temps passé au contrôle sur des parcelles éloignées les unes des autres. L'essentiel du cahier des charges bio est respecté. Les bénévoles du Secours Populaire ont aussi fait l'effort de distribuer des recettes sur les légumes peu connus par exemple le rutabaga (donné par le Jardin de Cocagne il y a quelques années).

## L'AIDE ALIMENTAIRE PAR LES JARDINS SOLIDAIRES SUR DINAN AGGLOMÉRATION

### Limites structurelles et travail de long terme

**Les structures d'aide alimentaire sont organisées de manière centralisée.** Il y a peu de relations entre elles. Une place pour une production fraîche, locale, régulière, de qualité en légume n'est pas évidente dans un premier temps. C'est un travail de longue haleine. En échange du don de légumes que nous leur fournissons, nous demandons aux structures d'aide une participation aux frais de culture et aussi qu'elles incitent les bénéficiaires qui le peuvent de devenir bénévoles au jardin.

**Les Jardins Solidaires du Pays de Dinan ont été à l'initiative en 2024 de la création d'un groupe de travail sur l'accessibilité alimentaire, animé conjointement par Dinan Agglomération et la Maison du Département à Dinan.**

Il se réunit 2 à 3 fois par an. Les réunions sont bien suivies. Elles ont permis aux acteurs de se rencontrer, de faire un état des lieux de l'accessibilité, de commencer la coordination dans la « ramasse » auprès des GMS et de réfléchir au stockage, froid en particulier, à la logistique. A suivre.

# PARTICIPATION FINANCIÈRE

## des structures d'aide alimentaire : difficultés et leviers

### 1. Les difficultés rencontrées pour une participation financière aux frais de culture des jardins.

Nous venons de rencontrer 2 responsables des Restos du Cœur des Côtes d'Armor au jardin de Lanvallay. Non seulement **il n'y a aucun budget propre** à l'antenne **locale** de Dinan ou Matignon, mais il n'y en a pas non plus au niveau **départemental**. Ce n'est pas que l'approvisionnement soit mal fait ou que les bénévoles soient incompetents. Pas du tout ! C'est le centralisme français bien connu qui gêne l'émergence d'une alimentation locale de qualité propice à la bonne santé pour les plus pauvres.



Une première proposition de partenariat (don de légumes en échange d'une participation financière et d'une incitation des bénéficiaires à participer) a été refusée il y a 3 ans par l'instance départementale. Malgré tout, nous avons apporté des poireaux, choux, salades que nous avons en trop durant les deux derniers hivers aux Restos du Cœur de Dinan. Les bénévoles étaient ravis et encore plus à partir de ce printemps où les apports sont devenus réguliers chaque semaine par le jardin de Lanvallay.



**La présidente locale a renouvelé la demande de financement ce printemps d'où la visite récente des 2 responsables départementales. Suite à cette rencontre, l'antenne de St Briec a monté une demande de subvention auprès du niveau national pour nous et d'autres fournisseurs locaux innovants.**

### 2. Banques Alimentaires : limites du modèle pour le légume local

**Il en est de même à la Banque alimentaire de St Malo visitée au printemps (taille impressionnante !) ou de St Briec.** Elles font des efforts pour un approvisionnement local mais un soutien financier de leur part n'est pas envisagé. Il nous a été proposé de faire partie de leurs fournisseurs de légumes ; ce que nous avons décliné puisque nous avons choisi de ne pas vendre.



Les structures d'aide que ces Banques Alimentaires approvisionnent ne savent pas à l'avance ce qu'elles recevront et il leur est difficile de donner priorité à nos légumes, produits à proximité.



Il faut convaincre pour que nos légumes deviennent prioritaires lors des distributions.

**Un autre problème se pose : les structures approvisionnées doivent payer 0.88 €/ per. et par distribution à la Banque. Une réduction sera-t-elle accordée aux structures lorsque nous fournissons une bonne partie des légumes ?**

## PARTICIPATION FINANCIÈRE des structures d'aide alimentaire : difficultés et leviers

### 3. Secours Populaire : un partenariat structurant fondé sur l'échange

*Les relations sont plus aisées avec le Secours Populaire, notre premier partenaire depuis 7 ans.*



Au départ, nous avons été sensibles au fait que les bénéficiaires de l'aide paient 0,50 € par personne et par distribution. C'est un échange et non un don à sens unique.



Cette association incite les bénéficiaires à devenir bénévoles dans les jardins et nous apportent un soutien financier de 3000 € par an.



Certains bénévoles ont juste un peu de mal à accepter que les jardins fournissent actuellement d'autres structures caritatives sans participation financière de celles-ci.

**L'étal des légumes des Jardins Solidaires  
au Secours Populaire de Dinan →**



### 4. Épiceries sociales et solidaires : autonomie des bénéficiaires et limites opérationnelles

*Les Epiceries, Sociale (Dinan) ou solidaire (Beaussais) **facturent** les denrées distribuées **10 %** de leur valeur marchande.*

*Toutes les deux apporteront une aide financière aux Jardins Solidaires du Pays de Dinan. Le montant est en discussion.*



Ce sont les bénéficiaires qui font leurs courses à l'Épicerie en libre-service.



Les conseils des bénévoles pour diversifier la gamme de légumes ne sont pas toujours écoutés et il y a une part d'excédent, invendable la semaine suivante.



Les bénévoles de toutes ces structures font un travail remarquable dans une urgence permanente mais elles n'ont pas l'habitude d'un partenariat avec un circuit court pérenne non marchand dédié à l'aide alimentaire. Il faut un temps d'adaptation.

**Nous avons constaté que** les bénévoles distributeurs sont gratifiés de distribuer des aliments de meilleure qualité que nous leur offrons. Même si le conditionnement aux produits de la grande distribution reste prégnant, les nouveaux bénéficiaires, après un moment d'étonnement, apprennent à les apprécier et surtout sont sensibles au respect qui leur est témoigné à travers ces produits qui favorisent la bonne santé. Notre joie est grande lorsque certains deviennent bénévoles dans les jardins et améliorent l'estime d'eux-mêmes grâce à l'établissement d'une relation équilibrée d'entraide pour le bien commun.

## PARTICIPATION FINANCIÈRE des structures d'aide alimentaire : difficultés et leviers

### POSITIONNEMENT DU PROJET ET INSCRIPTION DANS LES RÉSEAUX

#### Positionnement du projet et inscription dans les réseaux

Les difficultés rencontrées, ainsi que notre souhait d'essaimer les jardins solidaires nous ont incité à adhérer à la Fédération Régionale des Centres d'Initiative et de Valorisation de l'Agriculture et du Milieu Rural (FRCIVAM) ainsi qu'au Réseau National. Nous nous sentons à l'aise dans l'agriculture et la production. Notre place n'était sans doute pas dans le Réseau Cocagne (que nous avons sollicité) dont la mission principale est l'insertion professionnelle et sociale de personnes sans activité.

#### Intégration au Réseau CIVAM : une première en France

L'association des Jardins Solidaires du Pays de Dinan est la première structure centrée sur l'aide alimentaire en France intégrant le Réseau CIVAM. La FR va démarrer en janvier le recensement des jardins solidaires bretons existant ou en projet afin de les accompagner dans leurs besoins techniques ou d'animation. Une nouvelle salariée est embauchée à partir du mois de décembre. Un tiers de son temps sera consacré à ce travail.

#### Perspectives : structurer, essaimer, défendre le "bien manger pour tous"

Le Réseau national est à la bonne place afin de négocier pour qu'une part des aides européennes et nationales puissent financer directement des jardins solidaires. Joseph Argouarc'h a l'intention de s'investir fortement dans ces deux niveaux d'agriculture paysanne sous l'angle du « bien manger pour tous ».

# QUELLE CONSOMMATION IDÉALE DE LÉGUMES ?

## Repères nutritionnels internationaux et nationaux

| Référence                               | Quantité / jour                                | Équivalent / an    |
|-----------------------------------------|------------------------------------------------|--------------------|
| OMS                                     | 400 g fruits et légumes                        | ≈ 146 kg / an      |
| INTERFEL<br>(Union Européenne)          | ≈ 220 g de légumes*                            | ≈ 81 kg bruts / an |
| France Agrimer                          | ≈ 350 g de légumes<br>(hors transformation)    | 127 kg / an        |
| PNNS – « 5 fruits et légumes par jour » | 450 g (3–4 portions de légumes, 1–2 de fruits) | ≈ 164 kg / an      |
| Restauration collective                 | 300 g de légumes bruts                         | 110 kg / an        |

\* hors pommes de terre, corrigé en brut selon les données INTERFEL.

L'OMS (Organisation mondiale de la Santé) recommande de consommer 400 gr de fruits et légumes par jour.

INTERFEL (Interprofession Fruits et Légumes indique que dans l'Union Européenne nous consommons 79 kg de fruits et 54 kg de légumes (hors pomme de terre) par an. A ce chiffre il faudrait rajouter 50 % pour obtenir le chiffre brut soit 81 kg brut.

Ce chiffre est comparable aux statistiques de France Agrimer sur la consommation française : 84 kg brut par an, hors transformation soit 230 grammes par habitant et par jour. (référence : « Les chiffres clés de la filière fruits et légumes frais et transformés en 2023 »). (Prix d'achat moyen de 2.50 €/kg). A ce chiffre, il faut ajouter les pommes de terre (qui sont tantôt comptées dans les légumes, d'autres fois non) soit 43 kg/an (120 gr/jour). La consommation moyenne française en légumes non transformés atteint donc 84+43= 127 kg/an (350gr/jour). On pourrait y ajouter les 14 kg de légumes transformés.

Ce chiffre est comparable aux normes retenues en restauration collective : 300 gr de légumes bruts / jour, soit 110 kg/an/personne.

La recommandation de « 5 fruits et légumes par jour » avec une majorité de légumes correspond à 5 portions de 80 à 100 gr (source Plan National Nutrition Santé) soit 450 gr/jour. On arriverait donc à 3 ou 4 portions de légumes pour 1 à 2 de fruits.

**Il paraît correct de retenir le chiffre recommandé en restauration, soit 110 kg brut/personne/an, soit 300 grammes par jour**

\* (source : chef cuisinier en restauration collective à Lanvallay).



Il y a 3 ans, **le Secours Populaire de Dinan considérait** que les légumes fournis localement par la « ramasse » + les achats de pomme de terre en local + les dons par des jardiniers et maraîchers + les apports par les échelons départementaux et nationaux **représentaient environ 50 % des besoins** (à vérifier). Depuis la ramasse a diminué en raison des rabais accordés en magasin sur les produits en date limite de conservation.

## QUELLE CONSOMMATION IDÉALE DE LÉGUMES ?

### Besoin théorique à l'échelle de l'agglomération



Si nous fournissons **50 % de 110 kg = 55 kg/personne/an** et pour l'ensemble des structures d'aide alimentaire sur l'agglomération :

**2000 personnes aidées X 55 kg = 110.000 kg = 110 tonnes.**

Jusqu'à présent nous n'avons pas de légumes durant au moins 2 mois au début du printemps.

**La quantité par personne descend alors à 43 kg, soit 86 tonnes par an.**

Les paniers des bénévoles sont à rajouter, soit **+ 20 tonnes environ = 106 t à produire.**

(Hypothèse à approfondir)

\*\*Le nombre de personnes aidées sur le plan alimentaire est sans doute surestimé puisque nous avons pu constater que des personnes s'approvisionnent auprès d'au moins 2 structures d'aide alimentaire. Cela nous a été confirmé par un responsable local. La consommation est quasiment identique si la distribution a lieu chaque semaine ou toutes les 2 semaines, excepté pour les légumes rapidement périssables, salade par exemple.

### Contraintes opérationnelles observées et piste alternative

**Avec un objectif de production de 40 tonnes, cette année nous serions à 38 % des besoins estimés.**



**Il faudrait cultiver environ 5 ha à 7 ha de plein champ** (2,8 aujourd'hui) + un minimum de **10 % de surface de tunnels froids**, soit 0,5 à 0,7 ha ! contre 0,12 ha actuellement, dans 6 à 8 jardins à proximité des lieux de distribution.



La surface de tunnels froids de production actuelle n'est que de 4 %. De plus, à l'usage, nous nous rendons compte que la gestion climatique des tunnels demande une surveillance constante, en particulier l'élevage des plants. C'est gérable à Lanvallay où il y a beaucoup de bénévoles qui habitent à proximité du jardin. C'est beaucoup plus compliqué à Languenan.

**Une alternative serait d'inciter à l'installation de quelques maraîchers en complément des jardins solidaires avec un débouché garanti de la totalité ou d'une partie de leur production. Mais avec quel financement ?**

# BESOINS EN LÉGUMES

## des structures d'aide alimentaire

Nous n'avons pas le détail des quantités de chaque légume distribué dans chaque structure d'aide. Ces données sont très approximatives.

Les besoins estimés par les responsables légumes des structures d'aide alimentaire sont bien inférieurs à la moitié de ce qui est recommandé !

**Tableau : estimation des besoins annuels en légumes de l'aide alimentaire**

|                                          | Secours Populaire | Restos du Cœur Dinan | Epicerie Sociale Croix Rouge Dinan | Epicerie Solidaire Beausais | Solidarité Pays de Dinan | CCAS Evran +Caulnes et Broons | Restos du Cœur Matignon | TOTAL          |
|------------------------------------------|-------------------|----------------------|------------------------------------|-----------------------------|--------------------------|-------------------------------|-------------------------|----------------|
| Nb. de personnes alimentées              | 700               | 600                  | 150                                | 200                         | (200)                    | 30 (+70)                      | 200                     | 1880 (2150)    |
| Par pers/jour (50% des besoins exprimés) | 100gr/jour        | 120g/jr              | 110gr/j                            | 120gr                       | 90gr                     | 120g                          | 100gr                   |                |
| Besoin total/sem. (kg)                   | 500               | 500                  | 120                                | 170                         | (130)                    | 25 (80)                       | 140                     | 1455 kg (1665) |
| Besoins/an 50 semaines (50%) tonnes      | 25 t              | 25 t                 | 6 t                                | 8,5 t                       | 6,5 t                    | 4 t                           | 7 t                     | 82 t           |
| Besoins/an 38 semaines (50%) tonnes      | 19 t              | 19 t                 | 4,5 t                              | 6,5 t                       | 5 t                      | 3 t                           | 5,3 t                   | 62 t           |
| P de terre (kg)                          | 120               | 150                  | 40                                 | 100                         | 50                       | 12                            | 60                      | 545            |
| Carotte (kg)                             | 80                | 100                  | 20                                 | 40                          | 40                       | 10                            | 50                      | 340            |
| Tomate (kg)                              | 100               | 100                  |                                    |                             |                          |                               |                         | 200            |
| Poireau (kg)                             | 50                | 50                   | 15                                 | 20                          | 20                       | 5                             | 30                      | 190            |
| Oignon (kg)                              | 50                | 50                   | 15                                 | 15                          | 20                       | 5                             | 40                      | 195            |
| Chou (tête)                              | 50                | 100                  | 20                                 | 20                          | 40                       | 7                             | 40                      | 276            |
| Salade (tête)                            | 70                | 70                   | 20                                 | 40                          | 30                       | 5                             | 25                      | 260            |
| Courge (unité)                           | 50                | 50                   | 40                                 | 25                          | 30                       | 5                             | 40                      | 240            |

Les chiffres entre parenthèses de la colonne de droite correspondent au total à produire si toutes les structures d'aide alimentaire étaient fournies en légumes par les Jardins Solidaires du Pays de Dinan.

**Ainsi le besoin total actuel par semaine est de 1455 kg. Il passerait à 1665 kg en incluant Solidarité Pays de Dinan et les CCAS de Caulnes et Broons.**

Les lignes en bleu correspondent à 2 hypothèses différentes :

-  **H1** : fourniture toute l'année sauf les 2 semaines de fin d'année, soit 50 semaines. Ce qui suppose 10 à 15 % surface de tunnels froids.
-  **H2** : pas d'augmentation de tunnels froids, ce qui entraîne une faible production en avril, mai et juin (soit 12 semaines en plus des 2 semaines en fin d'année) et un déficit en tomate, concombre en été. Le nombre de semaines de distribution (38 semaines) pourrait être amélioré par l'utilisation de grand(s) frigo(s) et d'un local à air climatisé pour les courges permettant une longue conservation.

## BESOINS EN LÉGUMES des structures d'aide alimentaire

### Nombre de bénéficiaires réellement servis

*Le nombre de personnes recevant des légumes est plus faible que le nombre d'inscrits dans les associations d'aide, jusqu'à deux fois moins.*

| Structure                             | Per-s inscrites | Per-s recevant des légumes |
|---------------------------------------|-----------------|----------------------------|
| Secours Populaire                     | 1500            | 700                        |
| l'Épicerie Solidaire de Beaussais/Mer | 350             | 200                        |

### Objectifs de dons par personne : données disponibles

*Deux structures seulement nous ont indiqué l'objectif de dons de légumes par personne :*

| Structure                    | Objectif de don         | Part fournie par les Jardins Solidaires |
|------------------------------|-------------------------|-----------------------------------------|
| Secours Populaire            | 3 kg / 2 semaines / per | 50%                                     |
| Épicerie sociale Croix Rouge | 0,3 kg / jour / per     |                                         |

### Légumes pris en compte dans l'estimation des besoins:

- 7 légumes de plein champ  $\approx$  90 % des besoins
- tomate indiquée uniquement pour le Secours Populaire\*
- lien avec les jardins disposant de serres

*\*destinataires prioritaire des légumes de Lanvallay et Languenan qui sont les seuls jardins disposant de grandes serres. (antériorité et participation importante aux frais de culture).*

### Légumes prioritaires et volumes dominants:

- légumes de base : pomme de terre, salade, carotte
- pomme de terre (100kg) = d'autres légumes/sem. principal en volume  
→ jusqu'à 50 % des besoins pour certaines structures

➡ Lorsqu'on interroge plus en détail les bénévoles responsables légumes, concernant les autres légumes, ils en veulent plus en quantité et en diversité. (source France Agri mer voir p 8).

➡ Viendrait ensuite la tomate mais sur une période assez courte (3 – 4 mois l'été) et le climat de Nord Bretagne contraint à une production sous abri.

## BESOINS EN LÉGUMES des structures d'aide alimentaire

### Apports non intégrés et limites des estimations

*Les dons de légumes des maraîchers locaux ne sont pas intégrés dans le tableau des besoins puisqu'ils sont aléatoires. On peut les intégrer dans les 50 % de la « ramasse » et autres achats financés par les pouvoirs publics et les actions destinées à l'autofinancement.*

### Références et annexes disponibles

- **annexes 3 et 4** : distributions hebdomadaires par légume sur l'année 2021-22
- **annexe 5** : un planning hebdomadaire de périodes de mise en place et de disponibilité (moitié Nord de la France)\*
- **mention claire** : automne = diversité / printemps = creux

*\*Le nombre de légumes disponibles est indiqué en bas des tableaux.*

## BESOINS EN LÉGUMES des structures d'aide alimentaire

### DISPONIBILITÉ DES LÉGUMES : PÉNURIE, ABONDANCE ET LEVIERS D'ACTION

#### Pénurie, abondance et comportements alimentaires

**Il faut un peu de temps pour s'habituer à l'abondance lorsque la pénurie domine depuis longtemps au niveau de l'aide alimentaire.**

Notons que la consommation de légumes est largement induite par les quantités de produits reçues par les bénéficiaires et celles-ci dépendent des denrées disponibles.

➡ Cette pénurie peut être une des raisons des doubles inscriptions.

#### Repères quantitatifs et objectifs partagés

- 150 g / jour / personne = 50 % des besoins
- estimations des structures : 90 à 120 g
- focus sur la période critique : fin d'hiver / début de printemps

➡ **L'objectif des jardins solidaires** comme des structures distributrices est **de réduire au maximum la période creuse de disponibilité de légumes** de fin d'hiver et de début de printemps, voire de la supprimer. Pas facile ! C'est la période où notre corps est le plus carencé, en manque de vitamine, oligo-éléments, etc. C'est d'autant plus vrai que l'alimentation n'est souvent pas de bonne qualité et déséquilibrée toute l'année.

#### Contraintes de conservation des légumes en raison du manque de grands frigos

- légumes racines / bulbes / tubercules
- cas particulier de la betterave
- légumes feuilles (logique du frais)

➡ Selon les légumes, la conservation ne dépassera pas le mois de mars ou avril ou mai.

- La betterave stockée en extérieur peut aller jusqu'en juin à l'ombre.
- Par contre les légumes feuilles sont récoltés le jour même de la distribution ou au pire 2 ou 3 jours plus tard. Dans ce cas un endroit frais à l'ombre suffit.

## BESOINS EN LÉGUMES des structures d'aide alimentaire

### DISPONIBILITÉ DES LÉGUMES : PÉNURIE, ABONDANCE ET LEVIERS D'ACTION

#### Stockage : besoins saisonniers et pistes ponctuelles

- été : pas de besoin (gros consommateur d'énergie)
- printemps : besoin ponctuel
- piste : location temporaire, est-il possible d'en louer sur Dinan

➔ **permettrait de prolonger la distribution de nombreux légumes de base de quelques mois.**

#### Tunnels de culture : levier structurel mais contraignant

##### **À faire ressortir :**

- seuil :  $\geq 10 \%$  (idéal 15 %)
- investissement
- charge de travail

➔ Le 2<sup>e</sup> moyen de réduire le creux de printemps est d'avoir une surface de tunnel supérieure ou égale à 10 % de la surface de plein champ. 15 % semble idéal. Cela représente un investissement important ainsi qu'une forte augmentation du travail, dont une proportion importante de travail salarié.

#### Une question collective et territoriale

*Est-ce à une petite association comme la notre de se lancer dans une telle aventure ?*

**Une volonté politique forte doublée d'une coordination dynamique des structures d'aide sur le plan local serait nécessaire.**

*L'exemple de « COASALIM 22 » sur le plan départemental peut-il être reproduit localement ?*

*Création d'un atelier de transformation de légumes pour l'aide alimentaire près de St Brieuc cette année dans une Entreprise à But d'Emploi (dispositif national « territoire Zéro Chômeur de Longue Durée »).*

# CONCLUSION GÉNÉRALE

## Des jardins solidaires utiles, durables et reproductibles

### Un modèle éprouvé sur le territoire

*Les Jardins solidaires du Pays de Dinan, forts des 7 années d'expérimentation, n'a plus à démontrer son utilité auprès des bénéficiaires de l'aide alimentaire sur Dinan agglomération. Nous tendons aujourd'hui à fournir régulièrement des légumes frais de qualité à près de 1500 personnes accompagnées par les structures d'aide alimentaire du territoire.*



Il nous reste à augmenter la production :

- sur Beaussais pour satisfaire les Restos du Coeur de Matignon (1 tonne cet automne pour un besoin annuel de 5 à 7 tonnes)
- sur le secteur de Dinan pour les Restos du Coeur de Dinan (5 tonnes cette année au 30 octobre par besoin annuel: de 19 à 25 tonnes)
- de regrouper les CCAS d'Evrans, Caulnes et Broons par un jardin commun, à Evran (?). (Besoin annuel de 3 à 4 tonnes)
- de réfléchir avec Solidarité Pays de Dinan sur l'intérêt ou non de remettre en place un nouveau partenariat (besoin annuel de 5 à 6 tonnes).

### Santé, accompagnement et transmission

**À faire ressortir :**

- **effets santé à moyen terme**
- **accélération par l'engagement au jardin**
- **besoin de formation (bénévoles / responsables / bénéficiaires)**



Les bienfaits de cet apport de légumes sur la santé se font sentir sur le moyen terme, et bien plus rapidement si les bénéficiaires deviennent bénévoles au jardin. **Un accompagnement est nécessaire.** Des actions de formation seront à créer pour donner un maximum d'efficacité à ces aliments : formation auprès des bénévoles, responsables légumes, mais aussi auprès de l'ensemble des bénévoles distributeurs et auprès des bénéficiaires.

## Un changement de regard sur notre alimentation

*Au fil des années, nous, bénévoles des jardins, en nous préoccupant des besoins alimentaires des personnes en situation de précarité, nous nous sommes aussi interrogés sur la façon dont nous nous nourrissons. Globalement il nous faut tous accorder une part plus importante au végétal dans nos assiettes et réduire la part animale ainsi que les produits ultra transformés trop gras, trop sucrés, trop salés, trop pauvres en fibres.*

***Nous pouvons, nous aussi, en tirer des enseignements utiles pour progresser vers une meilleure santé et cela a un coût réduit pour la Sécurité Sociale.***

## Des bénéfices sociaux multiples

- **santé**
- **activité physique**
- **mixité sociale**
- **lutte contre l'isolement**
- **utilité sociale ressentie**



Les Jardins Solidaires sont donc un excellent moyen d'approcher la bonne santé pour les plus pauvres. Et encore plus, tous les bénévoles qui s'y investissent, sans oublier aussi les bienfaits de l'exercice physique régulier, de la mixité sociale riche de relations qui éloignent les risques de solitude, et de la satisfaction de faire œuvre utile pour les autres qui en bénéficient.

**Malgré les nombreuses difficultés, pas un jardin n'a fermé en 7 ans.**

**Mieux la plupart des bénévoles sont d'une remarquable fidélité.**

**Cela nous rend optimistes pour la suite :**

- couvrir l'ensemble des besoins sur le territoire de Dinan Agglomération
- capitaliser l'expérience des Jardins Solidaires du Pays de Dinan
- essaimer en Bretagne dès le début de l'année 2026 avec la FRCIVAM.
- rédiger et diffuser un guide de création d'un jardin solidaire
- former les futurs pilotes des jardins solidaires.

**Bertrand EVAIN**  
Président

**Joseph ARGOUARC'H**  
Vice-Président

# ANNEXES

**Annexe 1 :** note de synthèse Accessibilité alimentaire 1ère partie, p 22  
Julie BEAUCE Dinan Agglomération 2025

**Annexe 2 :** INTERFEL : « Quelle est la consommation des fruits et des légumes des Européens »

**Annexe 3 :** distribution détaillée des légumes année 2021-22

**Annexe 4 :** distribution légumes focus sur le Secours Populaire

**Annexe 5 :** planning de culture par semaine plein champ et sous abri

**Annexe 6 :** document de travail FRCIVAM : « Présentation du projet de capitalisation et essaimage des Jardins Solidaires (JS) en Bretagne ».

# ANNEXE 1

note de synthèse Accessibilité alimentaire 1ère partie, p 22  
Julie BEAUCE Dinan Agglomération 2025

ANNEXE I

□ A partir des préconisations du COCOLUPA, et connaissant le nombre de bénéficiaires sur le territoire, il serait possible d'envisager une planification des besoins, pour travailler en face les pistes d'approvisionnement proposées par les acteurs locaux.

|                                          | Restos du Cœur Maignon | Restos du Cœur Dinan | Secours Populaire Français | Epicerie Croix-Rouge française | Beaussais Solidarité | Solidarité Pays de Dinan | Solidarité Pays de Caulnes | Noz Deiz       |
|------------------------------------------|------------------------|----------------------|----------------------------|--------------------------------|----------------------|--------------------------|----------------------------|----------------|
| Nb de bénéficiaires hebdomadaire         | 200                    | 570                  | 800                        | 190                            | 350                  | 270                      | 70                         |                |
| Nb de foyers hebdomadaires               | 70                     | 350                  | 300                        | 86                             | 90                   | 112                      | 30                         |                |
| Besoin hebdomadaire théorique en légumes | 175                    | 875                  | 750                        | 215                            | 225                  | 280                      | 75                         | 2595kg/semaine |

A rappeler toutefois les préconisations des chercheurs sur les modes d'approvisionnement du public en précarité alimentaire, qui n'a pas toujours accès aux moyens matériels ou au temps disponible pour cuisiner, ainsi que les enjeux culturels voire enjeux de genre entourant les questions de l'alimentation et de la préparation culinaire<sup>8</sup>.

<sup>8</sup> Note de synthèse Accessibilité alimentaire – 1<sup>ère</sup> partie : contexte et enjeux, p15-16, Le non recours à l'aide alimentaire, ou les limites du système caritatif comme dispositif central de lutte contre la précarité alimentaire ; pp25-28, B) Favoriser l'accessibilité pour tous à l'alimentation durable ?

# ANNEXE 2

## INTERFEL : « Quelle est la consommation des fruits et légumes des Européens »



ENQUÊTE COMPARATIVE DANS 5 ÉTATS MEMBRES : FRANCE, ESPAGNE, ITALIE, ALLEMAGNE, PAYS-BAS

QUELLE EST LA CONSOMMATION  
DE FRUITS ET LÉGUMES  
DES EUROPÉENS ? QUELLES  
SONT LEURS ATTENTES ?



### ASSOCIATION INTERPROFESSIONNELLE DES FRUITS ET LÉGUMES FRAIS

Créée en 1976, Interfel, l'interprofession des fruits et légumes frais, est une association loi 1901 qui rassemble l'ensemble des produits issus de la filière des fruits et légumes frais. Tous les stades de la filière sont représentés : production, coopération, gouvernance économique, importation/exportation, expédition/exportation, commerce de gros, distribution (grandes surfaces, commerces spécialisés et restauration collective). Organisme de droit et d'initiative privés, Interfel est reconnue association interprofessionnelle nationale agricole par le droit rural français, ainsi que par l'Union européenne.

### UNE FILIÈRE REPRÉSENTATIVE 15 ORGANISATIONS PROFESSIONNELLES NATIONALES DE FRUITS ET LÉGUMES FRAIS

#### COLLÈGE AMONT

- FNP  
Fédération nationale des producteurs de fruits
- LÉGUMES DE FRANCE  
Fédération nationale des producteurs de légumes
- FELCOOP  
Fédération française de la coopération fruitière, légumière et horticole
- GEFEL  
Gouvernance économique des fruits et légumes
- COORDINATION RURALE  
CONFÉDÉRATION PAYSANNE

#### COLLÈGE AVAL

- ANEFEL  
Association nationale des exportateurs de fruits et légumes
- CSIF  
Chambre syndicale des importateurs français de fruits et légumes frais
- SNIFL  
Syndicat national des importateurs / exportateurs de fruits et légumes
- UNCGFL  
Union nationale du commerce de gros en fruits et légumes
- SAVEURS COMMERCE  
Fédération nationale des commerces alimentaires spécialisés de proximité
- FCD  
Fédération des entreprises du commerce et de la distribution
- FCA  
Fédération du Commerce Coopératif et Associé - collège alimentaire RESTAUCO
- Réseau de restauration collective en gestion directe
- SNRC  
Syndicat national de la restauration concédée



Tél. : 01 49 49 15 15 // Mtl. : info@interfel.com // www.lesfruitsetlegumesfrais.com // www.interfel.com  
97 boulevard Pereire - 75017 Paris

@lesfruitsetlegumesfrais

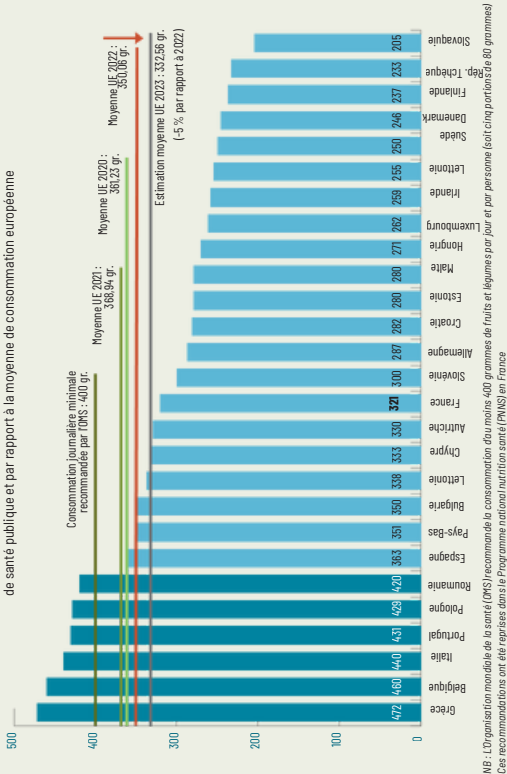
@Interfel // @FruitsLegumesFR

Création : Sir 100 Mup

INTERFEL : « Quelle est la consommation des fruits et légumes des Européens »

CONSOMMATION DES FRUITS ET LÉGUMES DANS L'UNION EUROPÉENNE

Consommation moyenne (g/habitant/jour) – par rapport aux recommandations de santé publique et par rapport à la moyenne de consommation européenne



LES FRUITS ET LÉGUMES LES PLUS CONSOMMÉS EN EUROPE

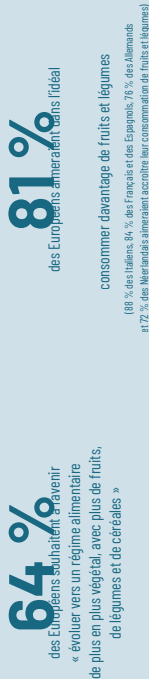


Sources : Food4EU Europe Consumption Monitor 2021 – 2020/2021 – Diagramme : 2022

ENQUÊTE D'OPINION EUROPÉENNE RÉALISÉE EN JANVIER 2024

Enquête réalisée par l'Institut Boni Fide pour INTERFEL, en France, Espagne, Italie, Allemagne et Pays-Bas, auprès d'un échantillon de 4000 personnes (800 personnes dans chaque pays) représentatif des populations nationales âgées de 18 ans et plus (méthode des quotas), par questionnaire auto-administré en ligne du 28 au 29 janvier 2024.

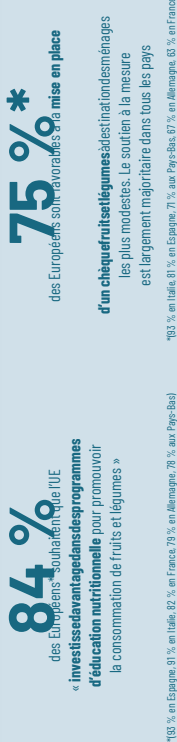
DES CONSOMMATEURS QUI SOUHAITENT ÉVOLUER VERS UN RÉGIME ALIMENTAIRE PLUS VÉGÉTAL



DES FACTEURS QUI PEUVENT FREINER LA CONSOMMATION DE FRUITS ET LÉGUMES



UNE ATTENTE FORTE DE MESURES EN FAVEUR DES FRUITS ET LÉGUMES





# ANNEXE 4

## distribution légumes focus sur le Secours Populaire

### livraison

DISTRIBUTION LEGUMES AU SECOURS POPULAIRE DE DINAN  
ANNEE COMPLETE (du 1er AVRIL AU 30 MARS). (Uniquement plein champ)

| UNITE               | Radis<br>botte | Oignon Salades<br>kg | Courgette<br>kg | P de t<br>kg | Betterave<br>kg | Haricot<br>kg | Courge<br>kg | Carotte<br>kg | Poireau<br>kg | Chou<br>tête | Navet<br>Kg | Mâche(150g)<br>botte | radis noirpersil<br>botte | fruit<br>kg | Jus pomme<br>litre | TOTAL |          |
|---------------------|----------------|----------------------|-----------------|--------------|-----------------|---------------|--------------|---------------|---------------|--------------|-------------|----------------------|---------------------------|-------------|--------------------|-------|----------|
| SPF Dinan           |                |                      |                 |              |                 |               |              |               |               |              |             |                      |                           |             |                    |       |          |
| 04/07/21            |                |                      |                 |              |                 |               |              |               |               |              |             |                      |                           |             |                    | 0     |          |
| 04/14/21            |                |                      |                 |              |                 |               |              |               |               |              |             |                      |                           |             |                    | 0     |          |
| 04/21/21            |                |                      |                 |              |                 |               |              |               |               |              |             |                      |                           |             |                    | 0     |          |
| 04/28/21            |                |                      |                 |              |                 |               |              |               |               |              |             |                      |                           |             |                    | 0     |          |
| 05/05/21            |                |                      |                 |              |                 |               |              |               |               |              |             |                      |                           |             |                    | 0     |          |
| 05/12/21            |                |                      | 20              |              |                 |               |              |               |               |              |             |                      |                           |             |                    | 20    |          |
| 05/19/21            |                |                      | 65              |              | 20              |               |              |               |               |              |             |                      |                           |             |                    | 85    |          |
| 05/26/21            | 34             |                      | 84              |              |                 |               |              |               |               |              |             |                      |                           |             |                    | 118   |          |
| 06/02/21            | 129            | 39                   |                 |              |                 |               |              |               |               |              |             |                      |                           |             |                    | 168   |          |
| 06/09/21            |                | 80                   |                 |              |                 |               |              |               |               |              |             |                      |                           |             |                    | 80    |          |
| 06/16/21            | 31             | 60                   | 32              |              |                 |               |              |               |               |              |             |                      |                           |             |                    | 123   |          |
| 06/23/21            |                | 60                   |                 |              |                 |               |              |               |               |              |             |                      |                           |             |                    | 150   |          |
| 06/30/21            |                | 80                   | 200             |              |                 |               |              |               |               |              |             |                      |                           |             |                    | 280   |          |
| 07/07/21            |                | 105                  | 110             | 40           |                 |               |              |               |               |              |             |                      |                           |             |                    | 285   |          |
| 13et15/07/2021      |                | 90                   | 106             | 57           | 116             | 43            |              |               |               |              |             | 30                   |                           |             |                    | 460   |          |
| 07/21/21            |                | 55                   | 176             | 167          | 75              | 20            |              |               |               |              |             | 36                   |                           | 12          |                    | 564   |          |
| 07/28/21            |                | 30                   | 72              | 91           | 143             | 44            |              |               |               |              |             | 36                   |                           | 35          |                    | 456   |          |
| 08/04/21            |                | 55                   | 140             | 85           | 37              |               |              |               |               |              |             | 36                   |                           | 40          |                    | 379   |          |
| 08/11/21            |                | 80                   | 108             | 89           | 123             |               |              |               |               |              |             | 36                   |                           | 31          |                    | 466   |          |
| 08/18/21            |                | 32                   | 144             | 98           | 78              | 22            |              |               |               |              |             | 32                   |                           | 35          |                    | 441   |          |
| 08/25/21            |                | 64                   | 110             | 135          | 100             | 42            |              |               |               |              |             | 58                   |                           | 28          | 20                 | 557   |          |
| 01et 02/09/2021     |                | 59                   | 50              | 148          | 25              | 23            | 20           |               |               |              |             | 10                   | 25                        | 25          |                    | 395   |          |
| 09/08/21            |                | 42                   | 10              | 62           | 100             | 74            | 31           |               |               |              |             | 34                   | 15                        | 30          |                    | 388   |          |
| 09/15/21            |                | 56                   |                 | 82           | 100             | 18            | 35           | 30            |               |              |             | 30                   | 45                        | 28          | 25                 | 449   |          |
| 09/22/21            |                | 53                   |                 | 64           | 175             | 51            | 4            | 156           | 58            |              |             | 42                   | 23                        | 29          | 62                 | 717   |          |
| 09/29/21            |                | 25                   |                 | 6            | 100             |               |              | 60            |               |              | 20          | 44                   | 35                        | 30          | 38                 | 358   |          |
| 10/06/21            |                |                      |                 |              |                 |               |              |               |               |              |             | 36                   |                           |             |                    | 611   |          |
| 10/13/21            |                | 17                   |                 |              | 50              | 32            |              | 25            | 115           | 40           | 30          | 40                   | 34                        | 192         |                    | 473   |          |
| 10/20/21            | 31             |                      |                 | 75           | 26              | 26            |              | 45            | 80            | 35           | 50          | 40                   | 35                        | 14          |                    | 583   |          |
| 10/27/21            | 70             |                      |                 | 100          | 39              | 29            |              | 116           |               | 76           | 76          | 37                   | 35                        | 47          |                    | 521   |          |
| 11/03/21            | 46             |                      |                 | 75           | 25              | 39            | 15           | 15            | 39            | 34           | 75          | 48                   | 11                        | 100         |                    | 504   |          |
| 11/10/21            | 22             |                      |                 | 75           | 39              | 35            |              | 133           | 48            | 43           | 54          | 42                   | 48                        |             |                    | 570   |          |
| 11/17/21            | 50             |                      |                 | 125          | 35              |               | 35           | 146           | 40            | 40           | 61          | 56                   | 12                        | 20          |                    | 530   |          |
| 11/24/21            | 42             |                      |                 | 125          | 50              |               |              | 195           | 0             | 18           | 40          | 60                   |                           |             |                    | 580   |          |
| 12/01/21            | 32             |                      |                 | 125          | 37              |               |              | 150           | 50            | 50           | 40          | 56                   | 15                        |             |                    | 572   |          |
| 12/08/21            | 50             |                      |                 | 125          | 42              |               |              | 83            | 23            | 25           | 40          | 35                   | 19                        | 130         |                    | 514   |          |
| 12/15/21            | 60             |                      |                 | 100          | 40              |               |              | 98            | 55            | 20           | 47          | 49                   | 20                        |             |                    | 791   |          |
| 01/05/22            | 100            |                      |                 | 150          | 52              |               |              | 120           | 50            | 50           | 51          | 45                   | 13                        | 25          | 195                | 632   |          |
| 01/12/22            |                | 75                   |                 | 125          | 0               |               |              | 100           | 50            | 50           | 60          | 42                   | 20                        | 20          |                    | 508   |          |
| 01/19/22            | 46             |                      |                 | 125          | 21              |               |              | 75            | 80            | 60           | 30          | 42                   | 20                        | 15          |                    | 487   |          |
| 01/26/21            | 42             |                      |                 | 125          | 61              |               |              | 90            | 40            | 62           | 58          |                      | 30                        | 24          |                    | 644   |          |
| 02/02/22            | 63             |                      | 122             | 150          | 48              |               |              | 100           | 60            | 50           | 64          |                      | 23                        |             |                    | 720   |          |
| 02/09/22            | 68             | 125                  |                 | 130          |                 |               |              | 100           | 60            | 50           | 40          |                      | 25                        | 25          |                    | 580   |          |
| 02/16/22            | 50             | 140                  |                 | 100          |                 |               |              | 140           | 60            | 60           | 40          |                      | 30                        |             |                    | 606   |          |
| 02/23/22            | 46             | 120                  |                 | 155          | 55              |               |              | 50            | 60            | 60           | 50          |                      | 25                        |             |                    | 651   |          |
| 03/02/22            | 46             | 170                  |                 | 125          | 0               |               |              | 125           | 50            | 60           | 41          |                      | 25                        |             |                    | 588   |          |
| 03/09/22            |                | 150                  |                 | 50           | 12              |               |              | 20            | 50            | 60           | 25          |                      | 25                        |             |                    | 570   |          |
| 03/16/22            |                | 200                  |                 | 50           | 50              |               |              | 20            | 50            | 60           | 20          | 70                   | 20                        |             |                    | 430   |          |
| 03/23/22            |                | 120                  |                 | 25           | 30              |               |              | 100           |               | 50           | 20          |                      |                           |             |                    | 325   |          |
| 03/30/22            |                |                      | 100             | 150          | 30              |               |              |               |               | 40           | 20          |                      |                           |             |                    | 345   |          |
|                     |                |                      |                 |              | 25              |               |              | 110           |               |              |             |                      |                           |             |                    |       |          |
| TOTAL SPF DINAN     | 274            | 1905                 | 2775            | 1026         | 3825            | 1150          | 76           | 331           | 2550          | 965          | 1150        | 604                  | 663                       | 353         | 757                | 195   | 20274 kg |
| Nombre de semaines  | 3              | 35                   | 25              | 13           | 36              | 32            | 3            | 7             | 27            | 20           | 24          | 13                   | 26                        | 12          | 14                 | 195   | 507 kg   |
| Moyenne par SEMAINE | 55             | 54                   | 111             | 79           | 106             | 36            | 25           | 47            | 94            | 48           | 48          | 46                   | 38                        | 25          | 29                 | 54    | moyenne  |

## planning de culture par semaine plein champ

29



Cesson-Sévigné, le 27 novembre 2025

Dossier suivi par : Laurence Gravel [laurence.gravel@civam.org](mailto:laurence.gravel@civam.org) | 07 77 46 75 74

Référent administrateur : Joseph Argouarc'h

## Objet : Présentation du projet de capitalisation et essaimage des Jardins Solidaires (JS) en Bretagne

### Présentation des contours du projet

Les jardins solidaires, c'est produire bénévolement des volumes importants de légumes et fruits frais, produits sur les bases de l'agriculture biologique, à destination de l'aide alimentaire. Chaque jardin est à proximité d'une structure, dimensionné pour répondre aux besoins de celle-ci. Autant que possible, des bénéficiaires sont invités et encouragés à participer à la production, l'accueil bienveillant qui leur est réservé au jardin étant propice à améliorer l'estime d'eux-mêmes par une activité sociale fort utile, reconnue socialement.

Fort de la réussite des Jardins Solidaires du pays de Dinan qui ont lancé le premier jardin il y a 7 ans, le projet engagé au sein de la FRCIVAM Bretagne est de créer une dynamique en Bretagne, afin de favoriser la multiplication des jardins solidaires sur la Bretagne. Pourquoi ? Pour apporter une contribution importante à une accessibilité alimentaire de qualité aux personnes en situation de précarité favorable à la bonne santé : la production locale basée sur le bénévolat, sur des bases d'éducation populaire est à l'abri des fluctuations, des crises dont les plus pauvres sont les premières victimes. Des bénéfices complémentaires sont aussi visibles sur une meilleure considération des bénéficiaires de l'aide, sur une coordination entre les structures locales de distribution alimentaire et sur le changement de regard sur la qualité des aliments.

En complément des effets directs sur les personnes impliquées, la multiplication d'initiatives permet aussi de multiplier les modes opératoires, les essais et les erreurs, au bénéfice de tout le réseau. La FRCIVAM a pour vocation de favoriser l'essaimage des projets mais aussi de soutenir leur qualité.

### Objectifs de la démarche / projet

- **Recenser les jardins solidaires** existants en Bretagne, voire les projets proches susceptibles de contribuer à la dynamique ;
- **Créer de l'interconnaissance** entre projets de jardins solidaires et questionner l'intérêt pour un réseau d'échange de pratiques ;
- **Identifier les besoins des porteurs de jardins solidaires**, afin de les soutenir dans le déploiement de leurs activités ;
- **Créer de la documentation sur les jardins solidaires**, afin de soutenir le développement et la naissance de nouvelles dynamiques, notamment en créant un guide d'accompagnement à la création de jardins solidaires.
- **Porter l'information et les analyses auprès de tous les partenaires** (financiers, scientifiques, associatifs) susceptibles d'appuyer les démarches locales ou collectives.

## Productions et livrables envisagés

- **Cartographie des jardins solidaires** et autres démarches analogues en Bretagne ;
- Relevé et mise à disposition d'informations pertinentes sur chaque jardin, sur la base de cette cartographie ;
- **Recensement des fermes** pouvant accueillir une dynamique de jardin solidaire ;
- **Compte-rendu** des rendez-vous entre jardins solidaires bretons ;
- **Guide d'accompagnement à la création d'un jardin solidaire**, à destination des structures d'aide alimentaires, collectivités et grand public. Documenter l'intérêt à création d'un jardin associatif, méthodologie, étapes, recommandations, ressources ;
- **Fiche abrégée** illustrant les bienfaits d'un dynamique de jardin solidaire, pour sensibiliser les acteurs concernés ;
- **Contributions aux travaux du Réseau CIVAM** en particulier autour du projet de Sécurité Sociale de l'Alimentation (SSA).

## Partenaires ou acteurs identifiés

- Jardins solidaires du Pays de Dinan
- Partenaires du projet de recherche ATLASS 3
- Collectivités accueillant des jardins solidaires : commune d'Evran, commune de Lanvallay
- Des structures de développement agricole : CIVAM 29
- Acteurs de l'aide alimentaire
- [...]

## Calendrier

### 2025

- **Juillet – août** : Recenser et prise de contact avec les JS existants
- **Octobre – novembre** : Tenue du 1er rendez-vous entre les jardins solidaires bretons  
Interconnaissance, échange sur les fonctionnement, relations avec les structures d'aide alimentaire, système de production en place, points forts et points faibles, réussites et échecs, souhaits pour le futur, identification des besoins de renfort, notamment en particulier en terme de formation des responsables des jardins existants et des porteurs de projet : aspects techniques de production de qualité pro, aspects animation des bénévoles, de mise en valeur de l'étal des légumes des jardins dans les structures d'aide alimentaire, de sensibiliser leurs bénévoles distributeurs à l'aspect qualité...

### 2026

#### 1er semestre

- Analyse des besoins et construction d'un plan d'action pour soutenir les jardins l'année 2026 ;
- Mobilisation parmi les agriculteur.trices adhérent.es des CIVAM bretons, afin de favoriser la création de jardins solidaires, afin d'expérimenter et dessiner les contours des relations entre agriculteur-trice et un jardin solidaire (convention sur les échanges) ;
- Rencontre avec les acteurs susceptibles de s'engager en tant que partenaires, notamment les instances départementales d'aide alimentaire pour identifier des collaborations concrètes ou financières pour favoriser la création de JS et/ ou des collaborations avec des structures d'aide alimentaire et/ou de mise en valeur des légumes et fruits des jardins ;



FRCIVAM Bretagne  
17, rue du bas village – CS 37725  
35577 Cesson-Sévigné  
[www.civam-bretagne.org](http://www.civam-bretagne.org)  
[bretagne@civam.org](mailto:bretagne@civam.org)

## ANNEXE 6

- Identification d'agriculteurs·trices CIVAM prêt·es à s'engager dans une démarche test et débroussailler les relations entre l'agriculteur et le JS (convention sur les échanges) ;
- Élaboration du dossier de recherche de financement
- Recensement des financeurs potentiels publics

### 2e semestre

- Participer aux travaux du Réseau CIVAM en particulier autour du projet de Sécurité Sociale de l'Alimentation (SSA)

### Budget prévisionnel

Idéalement, la FRCIVAM Bretagne allouerait 0,3 ETP à la démarche, ce qui correspond à 63 jrs / an environ.

### Pistes de financement

ATLASS 3, Villes, EPCI, Départements, Région (Recherche et Société), CRESS, DRAAF, DRETS, ARS, Europe, et privés (FF, CARASSO, CARITAS, etc.), financements participatifs.

**Qui sommes-nous ?** La Fédération Régionale des CIVAM de Bretagne fédère quinze associations locales qui proposent des voies innovantes pour développer une agriculture et une alimentation durable et des activités rurales insérées dans les dynamiques territoriales. Son action repose sur l'autonomie des agriculteur·ices, les dynamiques d'échange et le dialogue avec la société. Pour en savoir plus, rendez-vous sur [www.civam-bretagne.org](http://www.civam-bretagne.org)