

## MICROMARCHE : LE POINT DE VUE D'UNE ADHERENTE



Bonjour Nathalie, cela fait plus d'un an que tu es membre de l'asso, qu'est ce qui t'a donné envie de t'inscrire ?

Mon ami et moi avons découvert le jardin du quai Hoche en nous promenant. Nous avons échangé avec Lilia, qui nous a présenté le jardin et proposé d'avoir quelques sacs de cultures. La semaine suivante nous avons pu installer quelques plants. Mon inscription s'est faite suite à cette opportunité.

Comment as-tu été amenée à adhérer au micro-marché ?

Je me suis inscrite au micro marché début 2014. J'apprécie la volonté solidaire de ce système : accessibilité de produits bio aux personnes à bas revenus d'un côté et partenariat avec les structures de réinsertion par l'emploi de l'autre. Puis, le partenariat avec le CCAS est un plus. J'apprécie également la volonté des salariées d'Ecos à faire évoluer ce projet.

Une AMAP aurait pu correspondre. Pourquoi avoir privilégié le Micromarché ?

Nous étions inscrits à une Amap que nous avons quitté à la rentrée 2013. Nous y avons adhéré pendant deux ans, mais nous étions un peu lassés de ce système avec sa

quantité de légumes surprises imposés. On s'est aussi interrogé sur l'aspect économique de cette proposition car ma situation était sur le point de changer. Les contrats étant par demi-saison, nous avons décidé de ne pas renouveler pour l'hiver suivant.

Penses-tu qu'il y ait des ouvertures sur le long-terme pour les initiatives comme celle du micro-marché ?

Pour moi, cette initiative a vocation à grandir. D'abord en nombre. Créer plusieurs micro marchés semble cohérent sur le plan du transport et des coûts. Ensuite, peut-être que le micro-marché pourrait proposer d'autres types de produits, comme les œufs par exemple, tout en respectant la saisonnalité et les acteurs locaux. Bien sûr je ne pense pas qu'il ait vocation à remplacer le marché traditionnel, mais c'est pratique de pouvoir éviter la case « grande distribution ».

Selon toi, quelles améliorations sont envisageables ?

J'aime l'idée d'une union d'acteurs différents autour d'une thématique. Une sensibilisation au compostage pourrait ainsi être proposée sur le même temps. Ça serait aussi l'occasion d'échanger avec des intervenants sur la vie culturelle nantaise, le tri ou encore les différents transports : Bicloo, Marguerite ... On peut imaginer une équipe d'acteurs variés présente sur les différents Micromarchés.

.Kim Martinez et Nathalie Fah-Menth

LE COIN DE L'ASSOCIATION  
ON FAIT LE POINT

## ECOS AU 31.03.15

de promouvoir les circuits-courts en ville.

– La serre mutualisée se réinstalle sur le parking de la Ressourcerie de l'île. L'espace alentour sera aménagé en une friche urbaine et un lieu d'accueil convivial.

– Au premier trimestre 2015, L'Association a participé au débat sur la Loire lancé sur la Métropole et a rédigé un cahier d'acteurs en collaboration avec Nantes Ville Comestible et Permaculture 44.

Concernant la vie associative, plusieurs changements également :

– Depuis l'AG de décembre 2014, un nouveau Conseil d'Administration gère la vie de l'Association. Au nombre de six, ses membres sont là pour décider des orientations de l'Association, choisir les projets et veiller au bon fonctionnement de la structure.

– Un comité éditorial s'est créé pour mettre en place la toute nouvelle gazette de l'Association ECOS (que vous avez entre les mains !). Chacun est libre d'y participer ! N'hésitez pas à les rejoindre !

– Concernant la communication, grâce à la graphiste Claire Astigarraga et au groupe communication dans lequel sont impliqués de nombreux bénévoles, de nouveaux flyers sont actuellement en circulation, une nouvelle plaquette de présentation de l'Association et des fiches de présentation des projets seront bientôt disponibles, le Facebook est de nouveau actif et un nouveau site internet réalisé sur Spip, plateforme libre de développement de sites internet, sera prochainement mis en ligne.

– Un cycle d'ateliers pratiques a été initié à la rentrée de septembre 2014. Un nouveau cycle se met en place pour le deuxième trimestre 2015 : reliure, meubles en carton, cuisine, jardinage, cosmétiques bios, produits d'entretiens, peintures naturelles...

Devant l'engouement des adhérents pour ces ateliers, il a été décidé de les renouveler l'année prochaine.

.Raphaëlle Astigarraga

## ON AVANCE

## MICROMARCHE : LE POINT DE VUE DE L'ASSOCIATION

Le Micromarché est un projet initié en juin 2013 par le CCAS de la ville de Nantes et l'Association Ecos dans le quartier des ponts sur l'île de Nantes afin de proposer des légumes biologiques, locaux et de saison et donner les moyens à un public en difficulté de bien se nourrir.

Son fonctionnement se situe entre celui d'un marché classique et celui d'une Amap. En effet, le Micromarché propose chaque semaine une liste de produits disponibles (qui change en fonction des producteurs et de la saison) et l'utilisateur peut faire son panier en fonction de son frigo et de son porte-monnaie sans obligation de prendre un panier chaque semaine.

Le Micromarché travaille actuellement avec 4 maraîchers situés dans la périphérie nantaise dont 2 chantiers d'insertion et avec un producteur de pains et de farines biologiques.

Parallèlement aux paniers, des cours de cuisine et des moments conviviaux sont organisés afin d'accompagner les usagers dans l'utilisation des produits du panier et créer du lien social.

Par sa démarche et son fonctionnement, ce projet répond à plusieurs problématiques au niveau local qui s'inscrivent dans une éthique de développement durable.

Premièrement, il rend accessible des produits de qualité pour les personnes en difficulté financière.

Ensuite, il initie une réflexion autour des circuits-courts en ville et souligne l'importance de développer des points de vente directs tant du point de vue du consommateur que du producteur ou des liens tissés entre eux. Il facilite également la réappropriation de l'alimentation dans un contexte où le temps consacré aux repas est de plus en plus réduit. Enfin, il développe un projet dans le champ de l'économie sociale et solidaire, où les usagers et les producteurs sont invités à s'investir dans son fonctionnement (distributions, moments conviviaux, ateliers cuisine, rencontres...) permettant ainsi la réinsertion sociale et professionnelle des usagers.

Parallèlement à cela, ce projet s'inscrit dans une vision plus globale. En effet, il s'inscrit pour le développement d'une agriculture et d'une consommation plus durable en proposant un projet qui réduit l'impact sur l'environnement

(transports, intrants, pesticides, gaspillage...), forme le consommateur et le producteur aux questions environnementales, et œuvre à la préservation de la biodiversité.

Les perspectives

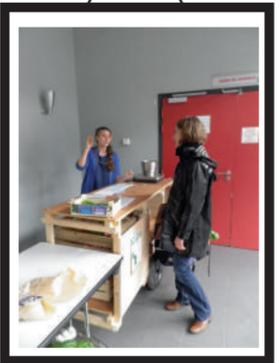
Le projet Micromarché initié il y a 1 an et demi doit aujourd'hui se développer et se structurer afin de répondre aux enjeux plus globaux des circuits courts.

Premièrement pour répondre à la volonté des habitants de voir un tel projet se développer à côté de chez eux, mais également pour répondre à la demande des producteurs d'augmenter les quantités livrées afin de rentabiliser leur déplacement. Pour cela, de nouveaux Micromarchés vont se créer dans différents quartiers, ce qui répartira les frais de fonctionnement entre tous les usagers, limitera les problèmes de stockage et diminuera les frais de livraison pour les producteurs. En effet, plus il y aura de paniers livrés et plus ce projet deviendra un réel interlocuteur et acteur local.

Le Micromarché est un projet autour de l'alimentation qui questionne de manière globale de nouveaux moyens de consommations dans la ville. Contrairement à d'autres dispositifs il met en lien des thématiques qui sont indissociables : comment nourrir la ville, le lien entre producteur et consommateur, la réflexion sur les circuits-courts, la sensibilisation à une consommation biologique, locale et de saison, l'impact de la nourriture sur la santé, le projet de lien social et développement d'une activité économique viable sur un territoire.

A plus long terme ce projet doit donner lieu à la création d'une plateforme de producteurs en centre ville de Nantes. Ce lieu aura pour vocation d'être un point de vente directe pour les producteurs et consommateurs et de rendre physique les thématiques liées au projet (circuits-courts, agriculture urbaine, économie locale...) en associant un lieu de rencontre, de discussion, de documentations, de cuisine, de repas collectif...

.Fanny Courieut



DES ADHÉRENTS

7

## ON SE LÂCHE !

### COURRIER DES LECTEURS

Adhérents d'ECOS, cette rubrique est faite pour vous !

Vous pouvez nous soumettre vos envies, vos humeurs, vos réactions, vos réflexions ou même un poème ou un dessin... Tout est permis !

Comme le dit le titre : On se lâche !

Toute contribution, courte ou longue, est la bienvenue.

Le prochain thème sera espace public et écologie urbaine. N'hésitez pas à envoyer vos réactions, qu'elles soient en rapport ou non !

La gazette paraît tous les trois mois. Si vous êtes trop nombreux à envoyer vos courriers, le comité de rédaction se verra obligé de sélectionner certaines des contributions qui paraîtront dans la gazette.

Les autres pourront être publiées dans l'une des gazettes suivantes ou sur le site internet dans la partie Blog de l'Association, car nous estimons que toute contribution est bonne à partager !

Alors à vos plumes !



### OUTILS :



- 3 cagettes à légumes
- 4 tasseaux pour les montants
- 6 tasseaux de la largeur des cagettes pour les renforts
- 24 vis
- 1 visseuse



### FABRICATION

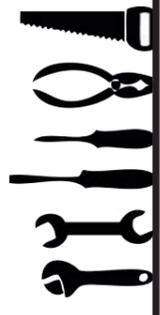
- Découper les montants à la taille souhaitée (laisser environ 40cm entre chaque cagette)
- Découper les renforts à la taille des cagettes
- Placer le renfort contre le bord intérieur de la cagette du bas et le monter à l'angle extérieur. Fixer le tout par 2 vis. La cagette se retrouve en sandwich entre montant et renfort.
- Répéter la même opération aux 4 coins
- Faites de même sur les 2 autres cagettes.

Astuce : Fredo Lejeu

## ETAGERE EN CAGETTES



4



## ON BRICOLE



## JEUJUS 17:30 - 19:00 TEMPS CONVIVIAL

Ramenez votre spécialité, sucrée ou salée, ou une boisson à partager lors d'un temps convivial avec les participants du Micromarché !

## PERMANENT AFFICHAGE ET FLYERING

Nous avons aussi toujours besoin de monde pour la publicité du Micromarché. Si vous avez un peu de temps, vous pouvez distribuer des flyers ou coller des affiches dans votre quartier..

6

LE COIN

## ON DONNE UN COUP DE MAIN

### JEUJUS 17:30 - 19:00 DISTRIBUTION DES PANIERS

N'hésitez pas à venir donner un coup de main pour la distribution des légumes du Micromarché les jeudis de 17h30 à 19h à la Maison de Quartier de l'île de Nantes.

### JEUJUS 17:30 - 19:00 PRISE DES COMMANDES

N'hésitez pas non plus à venir donner un coup de main pour la prise des commandes des paniers à venir les jeudis de 17h30 à 19h à la Maison de Quartier de l'île de Nantes,

## ON CUISINE

### HOUMOUS BETTERAVE

1. Faire tremper les pois-chiches 24h à l'avance
2. Cuire les pois-chiches (1h30) et égoutter
3. Cuire la betterave
4. La découper grossièrement
6. Hâcher l'ail et l'échalote
7. Mélanger pois-chiche, betterave et écraser
8. Incorporer ail et échalote
9. Assaisonner d'1càc de tahini, d'1filet d'huile d'olive,



1pincée de sel et poivre, coriandre, cumin et coriandre fraîche hâchée.

10. Ajoutez un peu de crème de soja.
10. Mélanger

Déguster sur des pitas.



3

### INGRÉDIENTS : 4



- 1 Betterave
- 400g pois chiches égouttés
- 1càc de Tahini
- 1gousse d'ail
- 1gousse d'huile d'olive
- 1pierre échalote
- 1gousse de coriandre
- Cumin
- Sel, poivre
- Coriandre fraîche
- Crème de soja

