

ASSOCIATION REGALADE

RAPPORT ANNUEL

2022



SOMMAIRE

Présentation Régalade.....	page 3
Présentation des projets.....	page 6
• Accompagnement de projet.....	page 7
• Alimentation et petite enfance.....	page 10
• Programme pédagogique "Du potager à mon assiette".....	page 12
• Programme pédagogique "Que se passe-t-il dans mon assiette ?".....	page 13
• Programme pédagogique "Menu d'élèves".....	page 14
• Programme pédagogique "Gaspillage alimentaire".....	page 15
• Programme pédagogique "Jeunes Pousses".....	page 16
• Bien Manger à petit prix.....	page 17
• Ensemble, régalons-nous !.....	page 18
• Bien vieillir, bien manger.....	page 20
• Sensibilisation du grand public.....	page 23
• Santé environnementale.....	page 26
Bilan financier.....	page 27
Régalade en chiffres.....	page 29



REGALADE

Créée en 2005 à l'initiative d'enseignants, habitants, parents d'élèves, agriculteurs, ... sur le Pays Ouest Charente, l'association Régalade mène une réflexion et une démarche globale autour de l'alimentation, les circuits courts, l'agriculture, la santé, l'environnement.

Nos objectifs :

Accompagner des projets pédagogiques autour de l'alimentation, la restauration collective
Rapprocher les producteurs locaux et la restauration collective
Valoriser, tisser du lien entre les acteurs locaux

Notre démarche :

L'accompagnement des porteurs de projet est l'un des principaux domaines de compétence de l'association Régalade.

Les partenariats permettent chaque année à des structures d'initier ou de conforter des projets qui n'auraient peut-être pas vu le jour sans l'accompagnement et le soutien de l'association.

L'information, la sensibilisation et la formation des acteurs du monde rural sont des éléments moteurs à la mise en place de projets et surtout à leur pérennisation.

La MSA 16, sollicitée par un partenaire portugais, est porteuse en Charente du projet européen : « Planeta Azul ». Les objectifs du projet sont de contribuer à l'éducation à l'environnement, promouvoir le monde agricole et rural, sensibiliser aux enjeux planétaires et locaux du développement durable. Il prend la forme d'une exposition itinérante, animée par des professionnels, proposée aux scolaires et centres de loisirs.

La soirée de clôture de Planète Bleue 2005, s'est déroulée en Sud Charente où l'expérience « restauration collective et productions locales en Sud Charente » a été présentée à l'ensemble des partenaires impliqués dans le département. Plusieurs habitants, agriculteurs, instituteurs et membres du Conseil de Développement ont été séduits par la démarche.

Étant majoritairement issus du territoire du RPI (Regroupement Pédagogique Intercommunal) Douzat, Echallat et Vaux-Rouillac et l'école de Genac, ils ont souhaité partager leur enthousiasme avec les autres parents, cantinières, instituteurs, agriculteurs et élus de ce RPI.

Un groupe de travail pu ainsi se constituer ayant pour premier objectif de proposer un repas par saison, constitué de produits locaux de qualité, aux enfants des trois cantines du RPI.

Parallèlement d'autres écoles et centres de loisirs menaient des actions et réflexions semblables. Beaucoup de valeurs et d'objectifs communs ayant été énoncés et la décision d'organiser un repas ayant été prise, le besoin se fit sentir de se structurer en association.

Dans le cadre d'un travail pédagogique mené par l'équipe enseignante du RPI, celle-ci fut nommée par les enfants « Régalade ».

Un lien proche avec la MSA des Charentes

Partageant des valeurs communes telles que la responsabilité, la solidarité, la participation, la mobilisation et le soutien aux initiatives locales, l'Association Régalade et la Mutualité Sociale Agricole des Charentes sont des partenaires actifs depuis la création de l'association en octobre 2005, partenariat formalisé dans le cadre de conventions renouvelées depuis 2009. A ce titre la Mutualité sociale agricole est membre de droit de l'association Régalade.

NOTRE RESEAU

GRAINE Poitou-Charentes (Groupe Régional d'Animation et d'Initiation à la Nature et à l'Environnement) : les acteurs de l'éducation à l'environnement sont organisés en réseau ouvert dans une dynamique d'échange et de réflexion.

GRAINE Nouvelle Aquitaine est né d'une initiative des acteurs de l'éducation à l'environnement, pour une mise en réseau et pour la coordination de leurs actions au niveau régional. Il s'agit de favoriser les contacts, les échanges, une réflexion et des actions communes.

IFREE (Institut de formation et de recherche en éducation à l'environnement) est un organisme partenarial associant la Région Nouvelle-Aquitaine, l'État (Direction Régionale de l'Environnement, de l'Aménagement et du Logement, Rectorat de Poitiers, ministères de l'Éducation Nationale et de la Transition écologique et solidaire), ainsi que les associations d'éducation à l'environnement et de protection de la nature.

L'Essaimeur, le nouvel outil collaboratif gratuit des acteurs de l'alimentation saine et durable en Nouvelle-Aquitaine. Ce réseau est porté par le GRAINE NA.

L'Eveilleur, réseau santé environnement en Charente (Cf. page 26)

NOS BENEVOLES

Temps de bénévolat en 2022 :

0.2 ETP (Equivalent Temps Plein)

Membres du Conseil d'Administration en 2022 :

- Président : Alexandre Dutrey,
habitant, parent d'élève, éducateur à l'environnement
- Trésorière : Marlène Schoenzetter,
habitante, agent de développement
- Secrétaire : Laure Mouttet,
habitante, éducatrice spécialisée
- Membre de droit MSA des Charentes, Sandra Frugier,
élue MSA, habitante, agricultrice
- Membre actif : Céline Fourcade,
assistante maternelle, habitante,
- Membre actif : Véronique Fort,
habitante, cuisinière, résidente de la Gachère

NOS SALARIEES

- Charlotte Gervais, Agent de
développement,
arrivée en 2010
- Julie Saumon, Animatrice,
arrivée en 2020
- Appolline Moreau, Animatrice,
arrivée en 2021

Nous avons aussi eu le plaisir
d'accueillir Yasmine Squali
pendant 2 semaines en
immersion professionnelle.

NOS ADHERENTS

8 structures
21 particuliers

Adhésion à partir de 2 € pour les
particuliers et 20 € pour les
structures

Système d'adhésion en ligne via
la plateforme HelloAsso

L'année 2022 fut très très riche en projets et en rencontres !

Les nouveaux partenaires sont nombreux et les projets se situent sur toute la Charente.

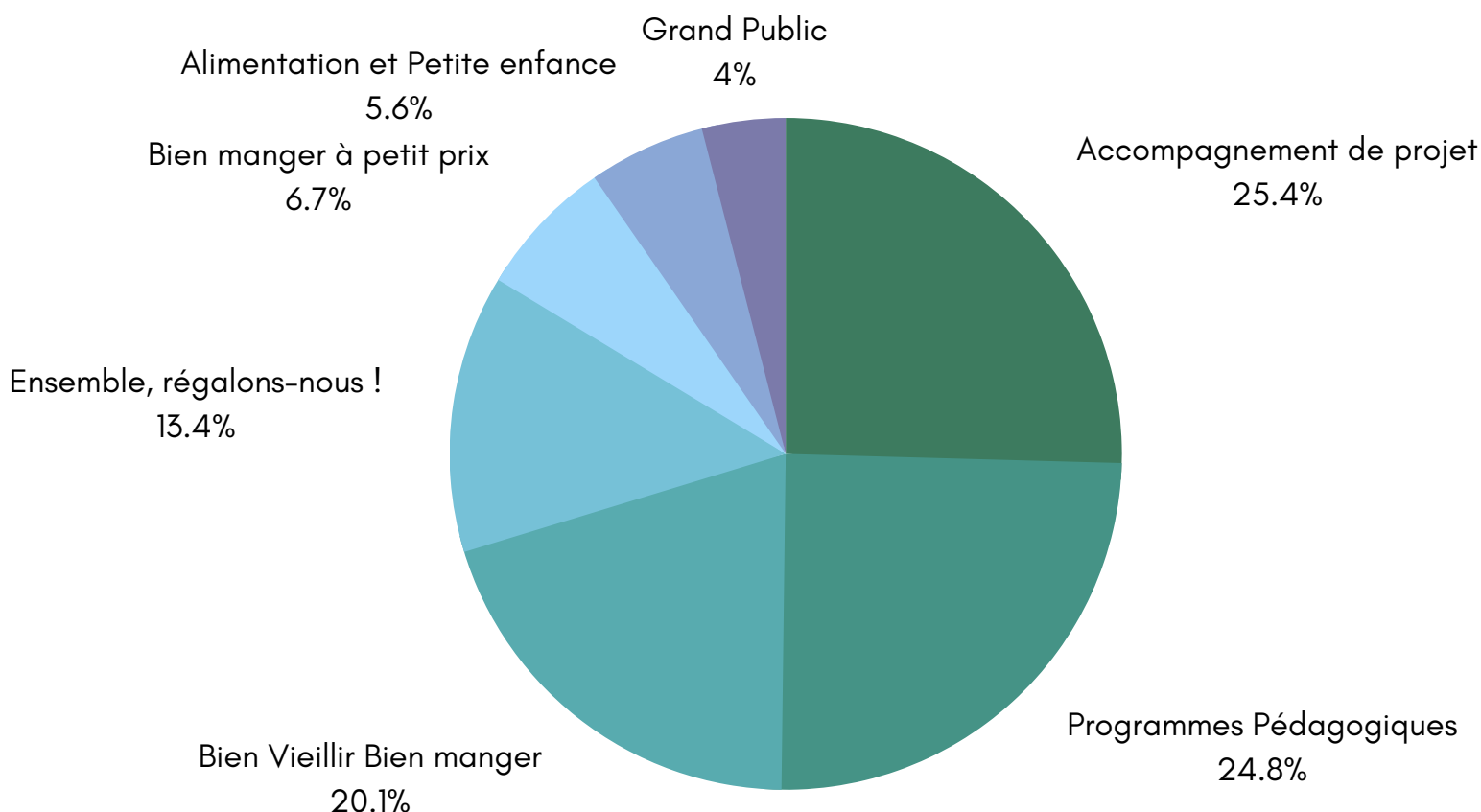
Deux grands thèmes se dégagent : celui de l'accompagnement de la restauration collective et celui de la sensibilisation et de l'éducation.

En effet, suite à la récente loi EGALIM, la restauration collective est demandeuse d'accompagnement pour atteindre les objectifs ciblés par la loi. Le développement des PAT (Projet Alimentaire Territorial) accentue la prise de conscience des structures à développer des projets globaux autour de l'alimentation.

En même temps, les sollicitations de nos partenaires pour sensibiliser les différents publics aux enjeux de l'alimentation ont grandi. Pour y répondre favorablement, Régalade a conçu de nouveaux outils et programmes pédagogiques. Cela permet de s'adapter à différents publics.

Nous avons privilégié des projets sur le long terme qui font sens pour Régalade.

REPARTITION DES PROJETS EN TEMPS PASSE



Nous accompagnons la restauration collective vers un changement de pratiques plus responsables de l'environnement et de la santé.

Nous proposons une démarche de progrès adaptée aux besoins et aux contraintes, réglementations et contexte spécifique des structures.

Nous prenons en compte le bien être des convives, l'approvisionnement en circuits courts et en denrées de qualité mais aussi la diminution du gaspillage alimentaire.

NOS OBJECTIFS

Accompagner des structures à la réduction du gaspillage alimentaire et à la mise en place d'une alimentation responsable

- Pérenniser les projets déjà en cours
- Accompagner de nouvelles structures volontaires
- Essaimer la démarche auprès de structures moins engagées

UN ACCOMPAGNEMENT EN COHERENCE AVEC LA LOI EGALIM

● Lutte contre le gaspillage alimentaire

● Lien pédagogique avec les convives

● Environnement du repas

● Saisonnalité

● Approvisionnement en circuits courts avec des denrées de qualité

● Repas végétariens

● Réglementation hygiène et équilibre alimentaire

● Substitution des plastiques

16 structures
accompagnées
en 2023

LES STRUCTURES ACCOMPAGNEES

- Ville de Gond Pontouvre
- Association de Loisirs en Pays Rouillacais
- Institut Médico Educatif Fraineau à Cognac
- ADAPEI (Association départementale de parents et d'amis des personnes handicapées mentales) La Gachère à Rouillac
- Communauté de Communes Lavalette Tude et Dronne
- Epicerie Sociale ARU Basseau
- APEC (Agir pour la Protection l'Education et la Citoyenneté) Ferme des Vallées
- Projet Alimentaire de Territoire de Grand Cognac
- Crousty, restaurant universitaire d'Angoulême
- Communauté de Communes des 4 B
- Commune de Gensac La Pallue
- Commune de Rouillac
- Collège Argentor de Champagne Mouton
- Collège Jean Rostand de la Rochefoucauld
- Collège François Mitterrand de Montbron
- Collège Le Petit Mairat de Montemboeuf
- Collège Eugène Delacroix de Saint Amant de Boixe

UN ACCOMPAGNEMENT SPECIFIQUE POUR LES COLLEGES

Une convention de partenariat a été signée entre :

- La Direction des Services Départementaux de l'Education Nationale (DSDEN) de la Charente
- Le Conseil Départemental de la Charente
- Calitom
- Grand Angoulême
- Grand Cognac

pour le développement de la prévention des déchets dans les collèges de Charente.

Dans ce cadre là, Régalade est partenaire pour accompagner les collèges dans la réduction du gaspillage alimentaire aux côtés de Calitom qui les accompagne sur la diminution des autres flux de déchets.

Il s'agit d'accompagner 5 collèges par an.

Les collèges accompagnés en 2022 / 2023 :

- Collège Argenton de Champagne Mouton
- Collège Jean Rostand de la Rochefoucauld
- Collège François Mitterrand de Montbron
- Collège Le Petit Mairat de Montemboeuf
- Collège Eugène Delacroix de Saint Amant de Boixe

Légumes	Equivalents en viande	Viande	Equivalents en poisson	Poisson	Pain
8,500kg	63 yaourt	13,726 kg	110 yaourt	0,720 kg	18
25,620kg	125 yaourt	5,580 kg	53 yaourt	1,045 kg	26
10,050kg	80 yaourt	3,620 kg	80 yaourt	0,740 kg	15
17,250kg	138 yaourt	5,780 kg	46 yaourt	1,620 kg	32



ZOOM SUR LE PAT DE GRAND COGNAC

Dans le cadre de son PAT (Projet Alimentaire Territorial), Grand Cognac a sollicité Régalade pour accompagner les professionnels de la restauration collective à diminuer le gaspillage alimentaire. Ainsi 12 agents d'écoles maternelles et primaires ont pu bénéficier d'un cycle de 3 séances de sensibilisation et d'accompagnement.



UN PARTENARIAT FORT AVEC LA FONDATION POUR LA NATURE ET L'HOMME

La Fondation pour la Nature et l'Homme créée par Nicolas Hulot a fait appel à Régalade afin que l'association soit le relais départemental pour développer la Démarche Mon Restau Responsable sur le département de la Charente.

Dans ce cadre, les structures charentaises qui souhaitent s'engager peuvent solliciter Régalade pour être accompagnées.



MON RESTAU RESPONSABLE

- Un outil gratuit, adapté à tous les restaurants de collectivité.
- Une démarche de progrès souple et participative
- Une opportunité pour créer une véritable dynamique d'équipe et valoriser les progrès accomplis.
- 4 grands domaines comprenant 12 axes de progrès en matière de bien-être des convives, d'assiette responsable, d'éco-gestes et d'engagement social et territorial.

Les structures charentaises qui font parties de la démarche ou qui sont en cours d'accompagnement :

- l'IME Fraineau à Cognac
- La Gachère à Rouillac
- La Communauté de Communes des 4B
- L'école de Rouillac
- Les restaurants universitaires d'Angoulême



ZOOM SUR LA VILLE DE GOND PONTouvre

La ville de Gond Pontouvre a sollicité Régalade pour bénéficier d'un accompagnement à la diminution du gaspillage alimentaire. La cuisine centrale et ses 3 sites de distribution ont réalisé un diagnostic et une caractérisation du gaspillage alimentaire.

Les 46 agents (cuisine et service) ont participé à des séances de sensibilisation.

La cuisine centrale a aussi développé la mise en place de menus végétariens et l'approvisionnement de produits locaux et bio (lien loi EGALIM).

L'expérience de Régalade en matière d'éducation au goût a permis de développer des ateliers « Découverte sensorielle » pour les tout-petits (0 – 3 ans).

Les ateliers sont adaptés aux enfants à partir de 10 mois. Ils permettent, grâce à différentes approches, de découvrir les fruits et légumes de saison, d'explorer ses sens, de goûter, de tester, de cuisiner, ...

6 structures
accompagnées
en 2022



14 ateliers
en 2022

Maison Petite Enfance de la Communauté de Communes Val de Charente

Association Jardin à Malice sur la Communauté de Communes du Rouillacais

Centre Social de Confolens

Crèche Multi Accueil de Montbron

Lieu d'Accueil Enfants Parents de Jarnac (LAEP)

Relais Petite Enfance de Segonzac (RPE)

ZOOM SUR LE PROJET DE LA MAISON PETITE ENFANCE DU RUFFECOIS

Suite à des ateliers de découverte sensorielle menés ces dernières années au sein de la structure, le Relais Petite Enfance de Ruffec a décidé d'approfondir cette année la thématique de l'alimentation en associant Régalade. Ensemble, les professionnelles ont co-construit un projet sur la durée s'articulant autour du potager du RPE.

Au cours de 7 ateliers sur toute l'année, près de 14 enfants ont pu découvrir des produits de saisons, planter différentes graines, s'occuper du potager et le voir évoluer et même récolter des carottes pour un jus. De découvertes en expérimentation, en passant par des moments de cuisine, les enfants ont pu partager des matinées conviviales riches en surprises et en partage au gré des 4 saisons.

SEMAINE ALIMENTATION DE LA MSA DES CHARENTES

Du 1er au 9 Octobre, la MSA organisait la semaine de l'Alimentation. Les élus MSA de la Charente ont choisi d'orienter leurs actions vers les tout-petits et ont sollicité Régalade pour animer des ateliers. Ainsi, ce sont plus de 30 enfants, accompagnés de leur assistante maternelle ou de leur famille, qui ont pu bénéficier d'une sensibilisation.

Les élus MSA, présents lors des ateliers, ont su trouver leur place dans l'animation.



Jardin à Malice - Vaux-Rouillac



Lieu Accueil Enfants Parents - Jarnac



Relais d'Assistance Maternelle - Segonzac

MALLE PEDAGOGIQUE

Destinée à être prêtée aux structures

- Contes pour enfants, livres
- Documentation pour les professionnels
- Jeux pédagogiques (loto, memory, jeux de sociétés)
- Fiches ateliers
- Coin cuisine (cuisine en bois et dinette)



Le programme pédagogique "Du potager à mon assiette" est un nouveau programme conçu par l'équipe de Régalade. Il répond notamment à la demande des enseignants des classes de Maternelle d'être plus accompagnés et outillés pour aborder les thèmes de l'alimentation dès le plus jeune âge.

Le programme est en cours d'expérimentation (année scolaire 22/23) dans 2 classes sur le territoire de Grand Cognac :

- Ecole de Moulidars
- Ecole de Sigogne

LES OBJECTIFS

- Comprendre l'évolution d'une plante et découvrir les produits de saison
- Découvrir de nouvelles saveurs et de nouvelles textures
- Découvrir les connaissances de base sur l'alimentation

Le programme est construit sur un cycle de 3 séances pour découvrir les bases de notre alimentation et de ce qui gravite autour de cette thématique.

1^{ère} séance : Mieux comprendre ce qu'est une saison, apprendre à la reconnaître et découvrir son impact sur les produits de saisons mais également sur la biodiversité.

2^{ème} séance : Découvrir les familles d'aliments et quelques notions clés de l'alimentation tout en éveillant ses 5 sens à différents produits de saison

3^{ème} séance : Mettre en pratique nos connaissances pour réaliser un goûter gourmand, équilibré et de saison.

Pour être au plus proche du public, des outils pédagogiques ont été spécialement conçus à destination des maternelles.

Le travail en groupe est également privilégié pour inciter les enfants à être acteurs de leur matinée, leur permettre de s'exprimer et de se questionner.



Le programme pédagogique "Que se passe-t-il dans mon assiette ?" est un nouveau programme conçu par l'équipe de Régalade. Il permet d'aborder les enjeux de l'alimentation durable avec les élèves du cycle 2.

Le programme est en cours d'expérimentation (année scolaire 22/23) dans 2 classes sur le territoire de Grand Cognac :

- Ecole de Saint Brice
- Ecole de Sigogne

LES OBJECTIFS

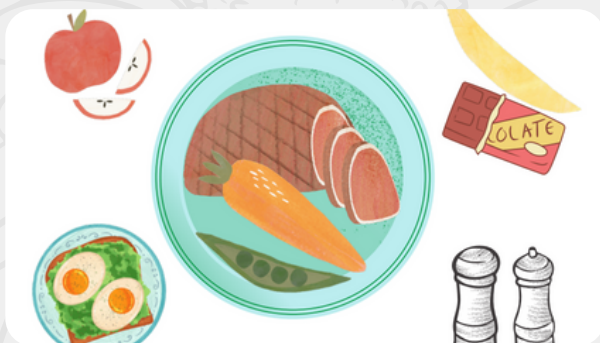
- Se questionner sur le lien entre alimentation et santé
- Apporter des éléments de compréhension des enjeux de l'alimentation
- Identifier des moyens d'actions à mettre en place pour une alimentation respectueuse de notre santé et de notre milieu de vie

Le programme se compose de 3 séances d'une demi-journée pour aborder les enjeux et les impacts de notre alimentation sur notre santé et notre environnement :

1^{ère} séance : Approfondir les connaissances sur les apports nutritionnels et découvrir les moyens mis en oeuvre pour produire de la nourriture

2^{ème} séance : Explorer les différentes méthodes de production et de commercialisation afin d'identifier les impacts de l'alimentation sur nos modes de vie et notre milieu de vie

3^{ème} séance : Mettre en pratiques les connaissances acquises par la réalisation d'un goûter équilibré, de saison et respectueux de l'environnement



Le programme pédagogique "Menu d'élèves" est un programme spécialement conçu par l'équipe de Régalade pour les écoles de la ville de Cognac. Il fait suite à un projet autour du gaspillage alimentaire mis en œuvre depuis plusieurs années.

Le programme s'adresse au cycle 3.

Les écoles qui ont bénéficié du programme en 2022 :

- Ecole Paul Bert à Cognac
- Ecole Jules Michelet à Cognac

LES OBJECTIFS

- Sensibiliser les élèves à une alimentation respectueuse du corps et de l'environnement
- Faire prendre conscience des enjeux autour de la restauration collective
- Permettre aux élèves de proposer un menu réalisable à la cuisine centrale

Le programme est construit sur un cycle de 3 séances pour envisager l'équilibre alimentaire en restauration collective :

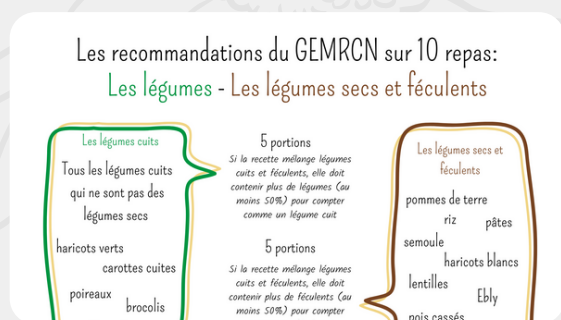
1^{ère} séance : Approfondir les connaissances sur l'équilibre alimentaire tout en se questionnant sur l'impact de notre alimentation sur notre environnement

2^{ème} séance : Visite de la cuisine centrale de Cognac et rencontre avec le chef cuisinier pour découvrir les différentes contraintes de la restauration collective

3^{ème} séance : Mettre en pratiques les connaissances acquises pour proposer un menu équilibré, de saison, respectueux de l'environnement et réalisable par la cuisine centrale

Un programme sur mesure a été réfléchi pour répondre aux besoins de ce projet ambitieux.

L'investissement et la communication avec la cuisine centrale ont permis de concrétiser le travail des élèves.



Régalade, en partenariat avec Charente Nature, anime un programme pédagogique sur le gaspillage alimentaire dans les écoles de Charente.

Ce programme est financé par CALITOM, Grand Cognac et Grand Angoulême.

Tous les ans en début d'année scolaire, les écoles présentes sur le territoire de Calitom, Grand Angoulême et Grand Cognac peuvent inscrire leurs classes à un programme pédagogique complet de sensibilisation sur l'environnement. Les animations proposées allient interventions en classe, travail de recherche de la part des enfants, actions concrètes dans l'école et visites de sites de traitement de déchets.

- pour les classes de CP jusqu'au CM2,
- les thèmes : tri/recyclage, compostage, consommation responsable, gaspillage alimentaire, jardinage au naturel,
- tout l'établissement est ainsi engagé dans un projet de prévention et de tri des déchets,
- des visites de sites sont proposées pour découvrir la réalité du traitement des déchets,

Ces animations bénéficient du soutien de l'Éducation Nationale. Les contenus sont toujours adaptés aux attentes des programmes scolaires et des enseignants et sont accompagnés de documentation et de nombreux outils interactifs.

Le cycle Gaspillage Alimentaire est animé soit par Charente Nature, soit par Régalade. Il se compose de 4 animations d'une demi-journée (6 sur le territoire de Grand Angoulême où une rencontre d'agriculteur est comprise dans le cycle). Il permet, grâce à des mises en situation, d'aborder avec les enfants les causes du gaspillage alimentaire au quotidien (à la cantine et à la maison), ses conséquences environnementales et sociétales, ainsi que des solutions simples et concrètes pour le limiter.

Partenariat Grand Cognac	1 cycle = 4 séances
Ecole de Réparsac	CM1/CM2
Ecole de Sigogne	CM1/CM2
Ecole de Cognac Jules Michelet	CM1
Partenariat Calitom	1 cycle = 4 séances
Ecole Les 6 arbres de Chalais	CM2
Ecole Les 6 arbres de Chalais	CE2 CM1
Ecole Anne Marie Martel de La Rochefoucauld	CE2 CM1
Ecole de Marthon	CE2 CM1
Ecole de Rouillac	CM1 CM2
Ecole Saint Exupéry de Gourville 1	CM1 CM2
Ecole Saint Exupéry de Gourville 2	CM1 CM2
St Angeau	CE2 CM1
St Angeau	CM1 CM2
Partenariat Grand Angoulême	1 cycle = 6 séances
Le Treuil	5eme segpa
Magnac/Touvre	CE2

ECOLES
CONCERNEES
AU COURS DE
L'ANNEE
SCOLAIRE
2022/2023

Ce programme pédagogique est porté par Grand Cognac Agglomération dans le cadre de son PAT (Projet Alimentaire Territorial)

L'alimentation est le cœur du projet. L'objectif est bien de croiser les approches scientifiques et artistiques autour de cette thématique. Si les actions de prévention apportent bien un contenu empirique donnant des clés pour de meilleurs usages, le domaine artistique permet une approche à la fois ludique et sensorielle de l'alimentation.

Le projet s'adresse à quatre classes de CE1/CE2 sur l'ensemble de l'année scolaire.

Le programme se compose de 10 séances pédagogiques : (dont 2 Régalade)

· 1 séance Régalade

Présentation du projet et ses enjeux : équilibre alimentaire, plaisir de manger et notion de patrimoine culinaire

· 1 rencontre d'un Maraîcher sur son exploitation

Visite de "La petite ferme de Julien" à Mosnac. Découverte des techniques d'agriculture respectueuses de l'environnement du travail maraîcher.

· 1 séance à la bibliothèque de Cognac et 1 séance au Musée d'Art et d'Histoire de Cognac

Médiation pour découvrir le traitement de l'alimentation dans la littérature jeunesse et l'histoire des arts.

· 1 séance Perennis

Pollinisation et reproduction des plantes

· 1 séance Régalade

Saisonnalité et l'alimentation dans le monde

· 4 séances avec une Plasticienne

Création d'une œuvre plastique collective
"A table" à partir des recettes des élèves



Visite de la P'tite Ferme de Julien à Mosnac

ECOLES CONCERNEES AU COURS DE L'ANNEE SCOLAIRE 2022/2023

- Ecole d'Ars, classe CE1/CE2
- Ecole de Bourg Charente, classe CE1/CE2
- Ecole de Mainxe, classe CE1/CE2
- Ecole Simone Veil de Cognac, classe ULIS

PARTENARIAT AVEC LA MSA DES CHARENTES

La MSA des Charentes développe un programme d'actions visant à sensibiliser et accompagner des publics en situation de précarité dans leur démarche de santé.

Dans ce cadre-là, Régalade est partenaire pour animer des cycles d'ateliers cuisine et nutrition auprès des bénéficiaires.

LES OBJECTIFS

- Prendre plaisir à cuisiner, à manger
- Découvrir le lien entre alimentation et santé
- Apprendre des recettes saines, peu coûteuses et facilement reproductibles
- Échanger des astuces et recettes
- Valoriser les compétences des personnes

Les ateliers cuisine sont suivis d'un repas partagé afin de permettre aux personnes de s'approprier les principes d'une alimentation équilibrée et à moindre coût, en valorisant compétences, connaissances et savoir-faire, tout en développant le plaisir et l'envie de cuisiner des produits locaux et de saisons.

Ainsi nous avons pu accompagner le **chantier d'insertion maraîchage MAIA et Charente à Angoulême** et le **chantier d'insertion Insert R espace vert et viticulture à Rouillac**.

Les ateliers cuisine de MAIA ont lieu dans l'appartement pédagogique « La Coloc » à La Couronne. Ce projet est coordonné par le centre social de la Couronne, cela nous a permis de tisser des partenariats. Les ateliers cuisine d'Insert R ont lieu dans les locaux de la recyclerie AVRIL à ROUILLAC ou dans la cuisine de l'école de Vaux-Rouillac.

Grâce aux actions mises en œuvre, il est à noter que les salariés en insertion consomment un peu, et même parfois plus de légumes. De plus, partager des ateliers cuisine contribue au plaisir de cuisiner et de consommer des légumes et des produits de saison.

Par ailleurs, les ateliers cuisine peuvent être des moyens de restaurer ou renforcer le lien social par l'échange dans un climat de confiance (écoute, parole...), de restaurer ou renforcer l'image de soi et son rapport aux autres, et aussi de « débloquer » des rapports parfois difficiles à l'alimentation ...tout en trouvant du plaisir à manger et partager. Et enfin d'inscrire cette expérience dans un projet de vie et/ou un projet professionnel.

12 ateliers en 2022
6 avec MAIA
6 avec INSERT R

Il s'agit d'un travail autour de l'alimentation, de l'équilibre alimentaire, de l'environnement et des circuits-courts avec les structures qui accueillent des adultes en situation de handicap.

Le but est de développer une méthodologie de projet et de mettre en place des outils pédagogiques en collaboration avec nos partenaires (diététiciens, cuisiniers, éducateurs...) afin d'élaborer des actions pédagogiques, des ateliers à destination des personnes en situation de handicap mental.

Les structures accompagnées sont demandeuses d'une démarche adaptée à leur public pour plusieurs raisons. D'une part, elles cherchent à ouvrir de plus en plus leur public au monde qui les entoure et d'autre part, l'alimentation, le repas est un thème central pour les personnes handicapées mentales (rythme de la journée, plaisir, raisons de santé suivant les handicaps)

LES OBJECTIFS

- Sensibiliser les personnes en situation de handicap mental à une alimentation équilibrée et à leur environnement proche
- Informer, accompagner les équipes éducatives pour permettre le développement et la pérennisation des projets dans les structures
- Mettre en réseau les établissements entre eux et avec les autres acteurs de leur territoire engagés dans des démarches similaires
- Créer des outils pédagogiques, des ateliers en direction des personnes en situation de handicap et des équipes éducatives
- Valoriser les compétences des personnes

51 ateliers
en 2022

UNE MALLE DE CUISINE ADAPTEE

Régalade a conçu une malle avec du matériel de cuisine adapté, c'est à dire qui s'adapte aux différentes dextérités, motricités, ...

Cette malle est prêtée aux structures, cela leur permet notamment de tester du matériel avant d'investir.



LES STRUCTURES CONCERNÉES

- ADAPEI La Gachère à Rouillac
- ADAPEI SAJ Les Rochers à Soyaux
- APEC Logis de la Cour aux Adjots
- APEC La Ferme des Vallées à Montmoreau
- EPHAD UPHV (Unité Protégée pour Adulte Handicapé Vieillissant) Les Fins Bois à Mérignac
- Groupe d'Entraide Mutuelle pour Adulte Association Enfant Soleil à Ma Campagne Angoulême
- Arche Les Sapins à Lignières Sonnevillle
- Résidence Le Minage à Angoulême
- IME Les Vauzelles
- SESSAD APEC

MON PETIT LIVRET POUR BIEN MANGER

Un livret accessible à toutes et tous pour adopter une alimentation saine et de qualité !

Mon petit livret pour bien manger est un support pédagogique d'une trentaine de pages visant à sensibiliser à une alimentation responsable, de qualité et de saison, grâce à des astuces et des conseils simples et pratiques.

Conçu par Solidel, en partenariat avec l'association Régalade et l'agence de communication accessible Adéquat, cet ouvrage est accessible à toutes et tous.

Que trouve-t-on dans Mon petit livret pour bien manger ?

Mon petit livret pour bien manger comprend des astuces simples pour bien manger et se faire plaisir. Cet ouvrage propose aussi des idées de menus par saison pour apprendre à composer son assiette !

On peut enfin y découvrir des conseils pour ne pas gaspiller les aliments et faire des économies.



LE PROJET DE LIVRE FALC

FALC : Facile à Lire et à Comprendre

Régalade accompagne des personnes en situation de handicap pour aller vers une alimentation respectueuse de la santé et de l'environnement.

Pour aller plus loin, nous co-concevons un livre de recettes en FALC

Une démarche de co-construction

Régalade s'appuie sur les recettes proposées par les personnes en situation de handicap. L'idée est que les personnes s'approprient la conception du livre pour qu'il puisse devenir un outil du quotidien.

Afin que les personnes s'approprient l'outil FALC, nous mettons en place des cycles d'ateliers pédagogiques avec les groupes des différentes structures.

- Découvrir et s'approprier la démarche FALC à travers des ateliers cuisine
- Proposer, tester et choisir des recettes pour le livre final
- Participer à la création des recettes en FALC
- Relire et critiquer le livre avant la validation finale

Les recettes sont pensées, écrites, testées, expérimentées par les personnes.

Le projet est actuellement en cours. Le livre de recettes sortira fin 2023.



Atelier cuisine FALC GEM Soleil

Les ateliers ont pour objectif de réaliser des recettes simples et délicieuses avec des produits courants que nous trouvons facilement dans nos "frigos" et nos placards.

Les ateliers sont aussi l'occasion de découvrir ou re-découvrir des saveurs, des goûts, des nouveaux légumes et autres aliments.

De manière informelle, nous abordons la nutrition et l'équilibre alimentaire avec les participants et notamment la dénutrition. Les ateliers cuisine stimulent l'appétit.

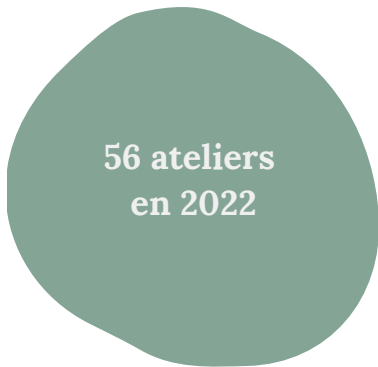
Les éléments apportés en matière de nutrition sont adaptés au public présent et toujours démontrés de manière concrète. Il ne s'agit pas de faire un cours de diététique.

Les connaissances des personnes âgées en matière de cuisine sont souvent très riches. Les ateliers sont l'occasion de valoriser ces savoirs et savoir-faire. Nous favorisons ces échanges d'astuces et de recettes. Les personnes sont au cœur du projet et participent activement à la préparation des ateliers suivants.

Les ateliers permettent de créer, maintenir et renforcer un lien social entre les personnes.

LES OBJECTIFS

-  Prendre plaisir à cuisiner, à manger
-  Partager un moment de convivialité
-  Garder un lien social
-  Découvrir le lien entre alimentation et santé
-  Lutter contre la dénutrition
-  Maintenir les personnes à domicile
-  Valoriser les compétences des personnes
-  Échanges d'astuces et recettes



56 ateliers
en 2022

LES STRUCTURES ET DISPOSITIFS CONCERNÉS

- DIAPAR Dispositif Itinérant d'Accompagnement pour la Promotion de la Santé et de l'Autonomie en milieu Rural
- ARA Dispositif Activité Rencontre Autonomie
- ADMR Charente Aide à Domicile en Milieu Rural
- EHPAD de la Fondation COS
 - Les fins Bois à Mérignac
 - Ste Marthe à Cognac
 - Ste Marthe à St Front

DIAPAR

(Dispositif Itinérant d'Accompagnement pour la Promotion de la Santé et de l'Autonomie en milieu Rural)
Territoire Sud Grand Cognac ;

DIAPAR est un dispositif expérimental porté par l'AIDAS (Association Intercommunale pour le Développement de l'Action Sociale) qui porte aussi l'EPHAD Raby Barboteau à Segonzac et l'EPHAD de Lignières Sonneville.

Ce Dispositif est financé par l'ARS (Agence Régionale de Santé).

DIAPAR propose un programme d'ateliers qui s'appuie sur les besoins et les demandes des bénéficiaires. L'objectif est de maintenir un lien social entre les personnes âgées qui vivent à domicile, notamment entre les personnes les plus fragiles.

Nous avons été sollicités pour animer des ateliers cuisine. Ces ateliers sont financés par Grand Cognac Agglomération.

12 ateliers en 2022 - 30 personnes concernées



ARA

(Dispositif Activité Rencontre Autonomie) Territoire Nord Grand Cognac ;

ARA est un dispositif porté par l'EPHAD COS Les Fins Bois à Mérignac

Ce Dispositif est financé par l'ARS (Agence Régionale de Santé).

ARA propose un programme d'ateliers qui s'appuie sur les besoins et les demandes des bénéficiaires.

L'objectif est de maintenir un lien social entre les personnes âgées qui vivent à domicile, notamment entre les personnes les plus fragiles.

Nous avons été sollicités pour animer des ateliers cuisine. Ces ateliers sont financés par Grand Cognac Agglomération.

8 ateliers en 2022 - 15 personnes concernées



ADMR CHARENTE

(Aide à Domicile en Milieu Rural)

L'ADMR est au service de tous, à tous les âges de la vie et partout dans le département. L'ADMR de Charente fait partie d'un réseau national dont tous les membres sont engagés pour assurer des services quotidiens et prendre soin des plus fragiles.

Dans le cadre de cet accompagnement, l'ADMR propose un service de livraison de repas à domicile via son réseau "Régal'ADMR". Les bénéficiaires de ce service et plus largement les usagers de l'ADMR ont participé aux ateliers cuisine Régalade.

Les objectifs sont de passer un moment convivial autour de la préparation et la dégustation des repas, de rompre l'isolement tout en sensibilisant à une alimentation saine, de saison avec des recettes facilement reproductibles.

La dénutrition des personnes âgées est l'une des premières causes d'entrée en maison de retraite. L'objectif est de participer à la lutte contre la dénutrition.

Les ateliers ont eu lieu sur les secteurs de Jarnac, Dignac, Villebois, Chabanais et Mérignac.

12 ateliers en 2022 - 48 personnes concernées



EHPAD DE LA FONDATION COS

(Etablissement d'Hébergement pour Personnes Agées)

Les 3 EHPADs de la Fondation COS concernés par le projet :

- Les Fins Bois à Mérignac
- Sainte Marthe à Cognac
- Sainte Marthe à Saint Front

Le fil rouge des ateliers est le plaisir de préparer et de déguster ensemble un goûter de saison. Un travail est aussi mené sur le "manger main". L'intérêt du manger-mains réside dans la préservation de l'autonomie des résidents en évitant qu'une tierce personne intervienne pour donner à manger. Les aliments sont présentés en petits cubes, bâtonnets ou en tartelettes faciles à manger à la main. Les bouchées sont consommables en une ou deux fois.

22 ateliers en 2022 - 25 personnes concernées



SALON DE L'AGRICULTURE

Sollicitée par SOLIDEL, Régalade a animé pendant une journée des ateliers de sensibilisation à l'alimentation au Salon International de l'Agriculture à Paris.

Solidel est un réseau national pour l'inclusion des personnes en situation de handicap sur leur territoire de vie. L'association émane de la MSA.



LES FAMILLES ZERO DECHET DU GRAND ANGOULEME

Dans le cadre de sa politique de Prévention des Déchets, le Grand Angoulême accompagne des familles dans un "défi 0 déchet". Des cycles d'ateliers sont proposés aux familles afin de favoriser le changement de pratique.

Régalade a donc proposé 2 types d'ateliers :

- L'atelier cuisine saine qui permet de réfléchir sur les matériaux et ustensiles de cuisine que l'on utilise, les emballages, ...et d'identifier des solutions concrètes
- L'atelier cuisine 0 déchet ou presque !

Les familles ont été mobilisées par les structures suivantes :

- Kaleidoscope, centre social de Saint Michel
- Maison des Habitants de Basseau, Appartement pédagogique "Le Nid"



PROGRAMMATION OFF DE LA CEREMONIE DES ETOILES MICHELIN - COGNAC

Suite à l'organisation de la cérémonie des étoiles du Guide Michelin à Cognac (cérémonie privée), Grand Cognac a souhaité organiser des actions pour les habitants du territoire. Régalade a proposé une matinée de sensibilisation sur le marché des Halles le samedi 26 mars.

Ce fut l'occasion d'échanger avec les habitants sur les thématiques de l'alimentation, des circuits courts, du lien avec la santé et l'environnement.

JOURNÉE FAMILLE GRAND COGNAC

Cette journée, organisée par le service enfance jeunesse de Grand Cognac, avait pour objectif de créer du lien entre les structures du territoire et leurs usagers (ALQR, Accolade, AILAN, ASERC). Plusieurs activités étaient proposées pour favoriser les échanges entre les familles, les enfants, les parents.

Régalade a proposé la confection d'un pique-nique gourmand, de saison, bon pour la santé, facilement réalisable et sans déchet !



FESTIVAL DE MOUTHIER

Régalade a animé un atelier cuisine de saison lors du Festival de la Biodiversité de Mouthiers.

L'atelier a eu lieu dans les locaux de l'EHPAD de la Boème. Cela a permis d'accueillir à la fois des festivaliers et des résidents de l'EHPAD.



JOURNÉE LYCEENNE SUR L'ALIMENTATION DURABLE

Une journée lycéenne inter-académique sur l'alimentation durable a été organisée le 23 mars par la région Nouvelle-Aquitaine, en collaboration avec les 3 rectorats et la Draaf (Direction régionale de l'alimentation, de l'agriculture et de la forêt), au sein du lycée Kyoto à Poitiers.

Les objectifs de la journée :

- Réunir les membres des communautés éducatives des lycées autour d'enjeux liés au développement durable et à l'alimentation ;
- Partager bonnes pratiques et expériences en matière de prévention et de réduction des biodéchets dans les lycées ;
- Placer l'ensemble des lycéens au cœur des décisions qui les concernent en matière de qualité alimentaire ;
- Valoriser et mettre en avant le travail des agents techniques des lycées travaillant au quotidien dans les services de restauration des lycées publics.

Régalade a proposé 2 ateliers cuisine afin de sensibiliser les lycéens de la région aux enjeux de l'alimentation.



ETE ACTIF

Dans le cadre du partenariat entre l'Office du Tourisme du Rouillacais et Régalade, nous avons proposé 3 ateliers à destination des habitants du territoire :

- un atelier cuisine médiévale en lien avec la visite aux lanternes de l'église de Bignac
- un atelier pique-nique de saison
- un atelier découverte pour les tous petits et leur famille

Une soirée d'ouverture de la saison Eté Actif a été organisée par la Communauté de Communes du Rouillac à Saint Amant de Nouère autour du four à pain de Nigronde. Nous avons proposé un atelier pizza avec des produits de saison en collaboration avec Les Fous de la Boulange.



LYCÉE JEAN MONNET DE LIBOURNE

Suite à la journée lycéenne de Kyoto, le Lycée Jean Monnet a souhaité mettre en place une semaine banalisée sur le développement durable. C'est donc tout naturellement que le lycée a contacté Régalade pour venir animer des ateliers cuisine auprès des jeunes pendant une journée.

L'objectif était de sensibiliser les élèves des filières professionnelles de restauration aux enjeux de l'alimentation et à l'alimentation végétarienne.

CALITORAMA

Le site, situé à côté de la déchetterie de Châteaubernard, est un lieu unique où chacun peut venir déposer et emporter gratuitement toutes sortes d'objets. C'est aussi un pôle équipé d'ateliers avec des animations tout au long de l'année : création de cosmétiques, de produits ménagers, jardinage, réparation de vélos... Pour apprendre tout en produisant le moins de déchet possible.

Régalade propose des ateliers pour échanger autour de l'alimentation, de la cuisine saine, des astuces pour faire le moins de gaspillage et de déchet.

Les ateliers s'adressent au Grand Public mais aussi aux usagers de structures plus ciblées (Espace Jeune de Cognac et de Jarnac, Centre de loisirs de Jarnac, équipe d'animation du centre de loisirs de Châteaubernard, Lycée Claire Champagne de Segonzac)

**9 ateliers
en 2022**

"La santé environnementale comprend les aspects de la santé humaine, y compris la qualité de la vie, qui sont déterminés par les facteurs physiques, chimiques, biologiques, sociaux, psychosociaux et esthétiques de notre environnement. Elle concerne également la politique et les pratiques de gestion, de résorption, de contrôle et de prévention des facteurs environnementaux susceptibles d'affecter la santé des générations actuelles et futures."

Définition de l'Organisation Mondiale de la Santé (Helsinki - 1994)

L'EVEILLEUR

Réseau santé environnementale petite enfance en Charente

Le groupe se rencontre régulièrement, 4 fois par an.

Le groupe défend un engagement en faveur d'une santé préservée dans un environnement sain pour les tous jeunes enfants et plus largement pour tous les charentais.



ATELIER "CUISINE Saine : COMMENT S'EQUIPER AU MIEUX ?"

Cet atelier est l'occasion d'échanger sur les matériaux à éviter et ceux à privilégier dans notre cuisine (verre, plastique, téflon, ...) pour notre santé et l'environnement.

Nous parlons aussi mode de cuisson, additifs, sucre, gras dans les produits industriels, ...

A la fin de l'atelier, nous proposons de réaliser des BeeWraps maison (emballage en tissu réutilisable qui permet de remplacer le film plastique à usage unique)



ZOOM SUR LE PROJET DE LA MAISON FAMILIALE RURALE DE CHEVANCEAUX

Dans le cadre de la semaine "Alimentation et santé" portée par la MSA, les élèves de la MFR ont bénéficié de 4 ateliers Cuisine Saine.

Les classes de seconde et de première ont pu se questionner sur les différents matériaux de cuisine, réfléchir à leurs impacts sur notre santé et l'environnement. L'alternative proposée au film étirable, les BeeWraps, a rencontré un franc succès et les jeunes comptent bien s'en saisir pour les projets qu'ils portent auprès de leurs publics !



Régalade est accompagnée depuis 2008 sur un plan comptable par une association de gestion et de comptabilité, le CER Poitou-Charentes. Les comptes sont validés par un expert comptable.

LE COMPTE DE RESULTAT

Le compte de résultat présente de manière synthétique le flux financier de l'association sur 1 an.

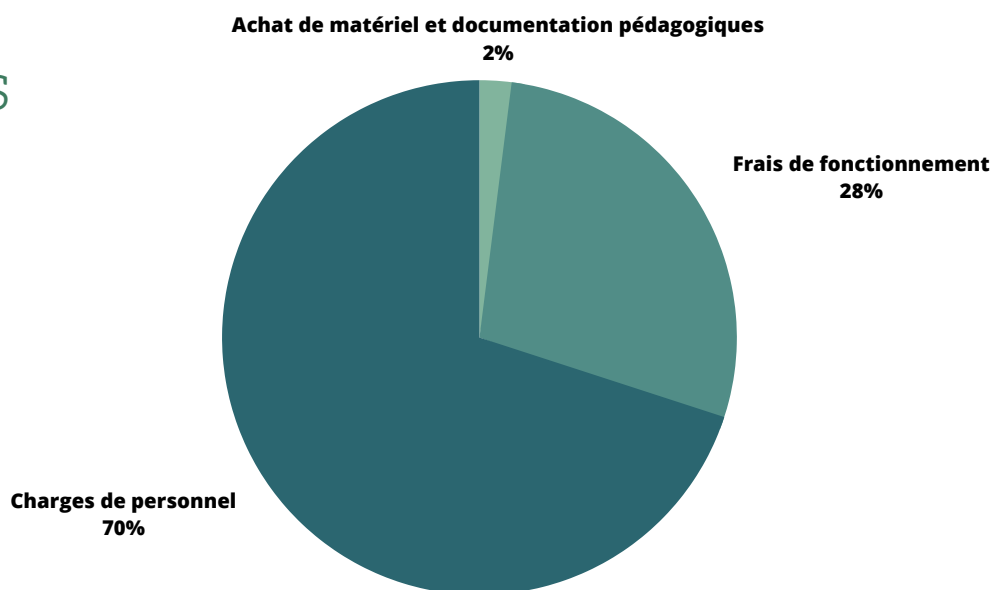
L'exercice 2022 fait apparaître un excédent de **15 506 €** (7 502 € en 2021).

Cette réserve nous permet de fonctionner avec 3 salariées de manière sereine (2 mois d'avance de fonctionnement).

Charges : 127 041 €

Produits : 142 548 €

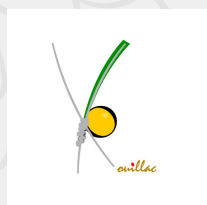
REPARTITION DES CHARGES 2022



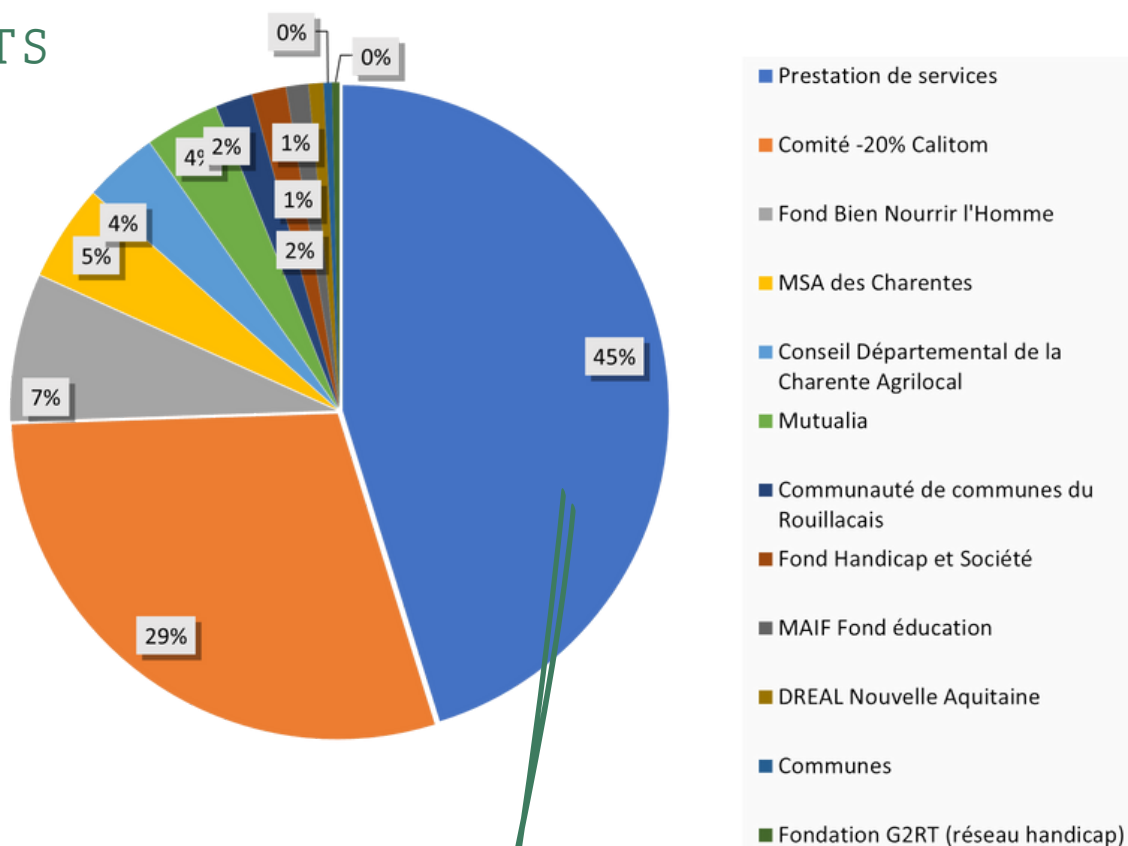
NOS PARTENAIRES FINANCIERS



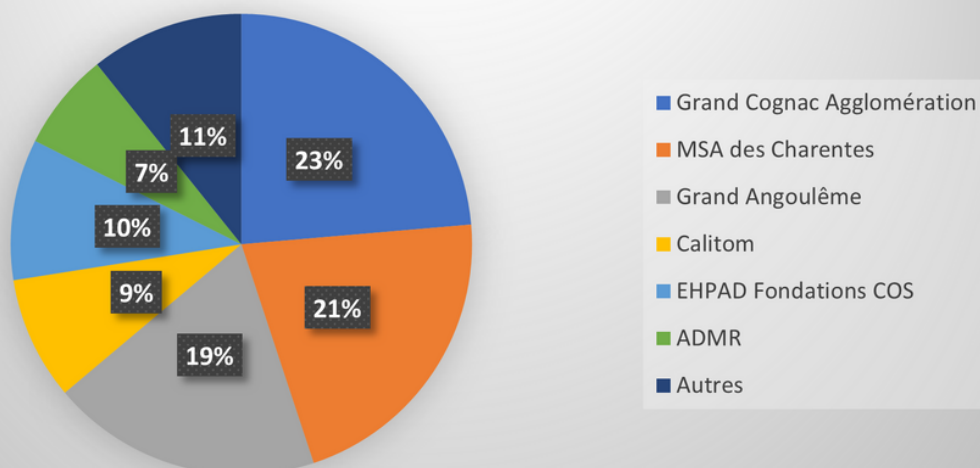
CHARENTE
LE DÉPARTEMENT

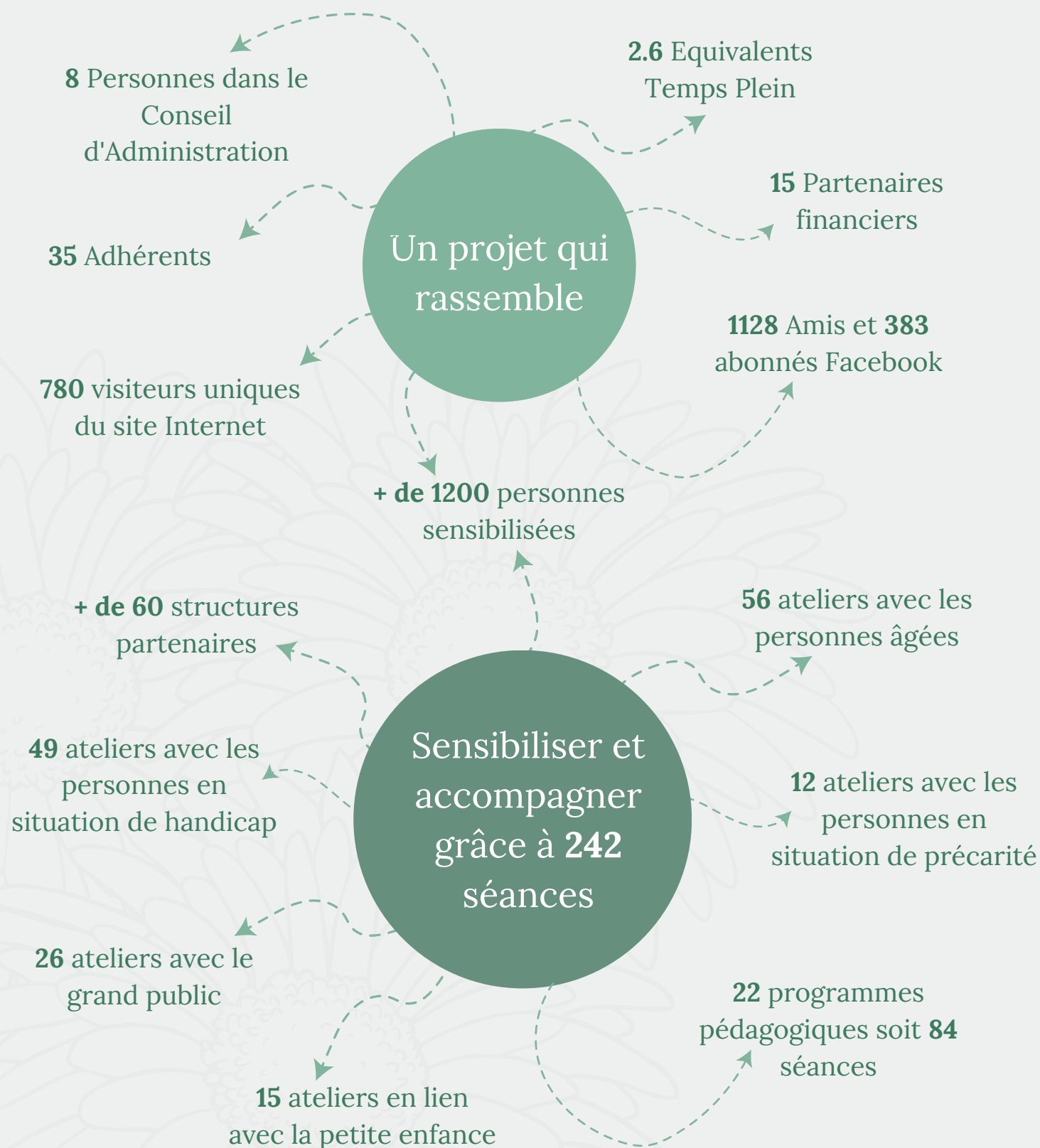


REPARTITION DES PRODUITS 2022

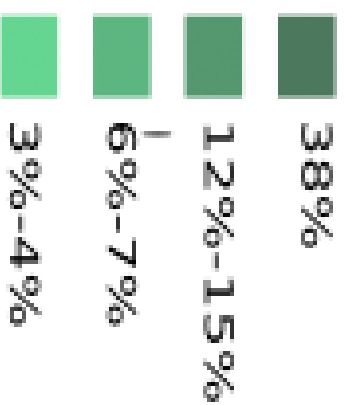


Répartition des prestations de services 2022





Le temps de travail passé sur chaque territoire



CA du
Grand Cognac

CC
du Rouillacais

CC
Val de Charente

CC
Coeur de Charente

CC
de Charente
Limousine

CA du
Grand Angoulême

CC
La Rochefoucauld
Porte du Périgord

CC
des 4B
Sud Charente

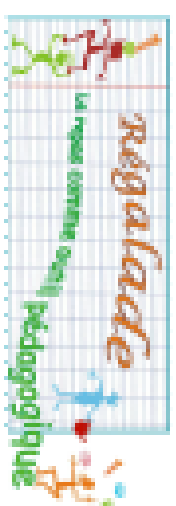
CC
Lavalette
Tude et
Dronne

La répartition géographique
de tous nos partenaires



Siège social

Vaux Rouillac



Val de Charente

Logis de la Cour
ADMR Villefagnan
Collège Val de Charente
RPE Ruffecois

Grand Cognac

PAT Grand Cognac
EHPAD Ste Marthe COGNAC
EHPAD Fins Bois MERIGNAC
ADMR Jarnac, ADMR Hiersac, ADMR
Mérignac, ARA Mérignac, DIAPAR
LAEP et RPE Grand Cognac
IME FRaineau, IME Les Vauzelles ;
CALITORAMA
Ecole de Moulidars, Ecole de Sigogne, Ecole de
St Brice, Ecole d'Ars, Ecole de Bourg Charente,
Ecole de Mainxe, Ecole Cognac Simone Veil,
Ecole de Réparsac, Ecole de Cognac Jules
Michelet, Collège Jean Lartaut à Jarnac
Commune de Gensac La Pallue

Charente Limousine

Centre social Confolens /
Centre de loisirs
ADMR Chabanais
Collège Argentor de
Champagne Mouton
Collège Le Petit Mairat de
Montemboeuf

Coeur de Charente

Collège Eugène de la Croix de
St Amant de Boixe
Ecole de Saint Angeau
EHPAD Ste Marthe St
FRONT

Grand Angoulême

SAJ Les Rochers Soyaux
GEM Soleil
Minage ; MAIA
Crèche Multi accueil - KALIS
Maison des habitants Appartement
pédagogique Le Nid Basseau
Epicerie Sociale Basseau
Centre social St Michel
Ecole du Treuil, Ecole de Magnac/Touvre
Collège Jules Michelet à Angoulême
Collège Pierre Mendès France à Soyaux
Ville de Gond Pontouvre
Epicerie Sociale ARU Basseau
Crousty, restaurant universitaire

Lavalette Tude Drone

Communauté de communes
LTD
Ferme des Vallées
SESSAD APEC
ADMR Dignac Villebois
ADMR Chalais
Ecole Villebois Lavalette
Ecole de Chalais
Collège Henri Martin à
Villebois

4 B Sud Charente

Communauté de Commune -
Service Restauration
collective
ADMR Blanzac
SESSAD Blanzac
Collège Jean Moulin à
Barbezieux

Rouillacais

Communauté de Communes du
Rouillacais
Commune de Rouillac
ADAPEI La Gachère
Insert R
Été actif Rouillacais
Jardin à Malice
Ecole de Rouillac
Ecole de Gourville
ALPR

La Rochefoucauld Porte du Périgord

Crèche Multi accueil
Cabrioles - Montbron
Collège Jean Rostand deLa
Rochefoucauld
Collège François Mitterrand
de Montbron
Ecole de la Rochefoucauld
Ecole de Marthon

ASSOCIATION REGALADE

14 place du canton 16170 Vaux-Rouillac
regalade.asso@gmail.fr
06 76 31 99 39

www.associationregalade.com
