

La MESA

Maison Engagée et
Solidaire de l'Alimentation, au ♥ du
8ème arrondissement lyonnais !

La MESA



Restaurant solidaire
épicerie solidaire
animations
cafétéria
et bien plus encore...



BILAN 2024

Un projet



BNP PARIBAS



Sommaire

- 1** La MESA en quelques mots
- 2** Les adhérent.e.s
- 3** La participation des adhérent.e.s
- 4** Les animations

1

La MESA en quelques mots

La MESA, c'est la Maison Engagée et Solidaire de l'Alimentation. Ce lieu est né de la volonté des associations Récup&Gamelles et VRAC Lyon Métropole, acteurs de la lutte contre les inégalités d'accès à une alimentation digne et de qualité, de créer un espace destiné à accompagner les citoyen.nes et les acteur.ices sur tous les sujets liés à l'alimentation !

Depuis octobre 2022, la MESA propose aux habitant.es du quartier et d'ailleurs, un restaurant et une épicerie bio, des animations, des repas solidaires, un espace d'accueil, le tout de manière solidaire grâce à un système de triple tarification où chacun paye en fonction de ses moyens !

L'intérêt du projet, c'est aussi qu'il a été coconstruit avec des habitant.es du quartier, notamment des personnes vivant des situations de précarité, et qui s'investissent quotidiennement dans la vie du lieu ! Toutes les grandes décisions et évolutions ont été et sont prises en concertation avec les adhérent.es.

Quelques actions fortes du lieu ci-dessous :



Action 1 : Œuvrer pour la justice alimentaire

- Restaurant et épicerie solidaires
- Une offre alimentaire à base de produits sains
- Un système de triple tarification adapté à tou.tes
- Une cuisine de quartier solidaire

Action 2 : Générer l'action collective

- Un projet incluant ses adhérent.es à tous les niveaux
- Une action collective sur les questions de justice alimentaire (groupe "démocratie alimentaire")

Action 3 : Accompagner le changement des pratiques alimentaires

- Des ateliers de cuisine collective hebdomadaires pour co-apprendre et faire ensemble
- Des ateliers sur le lien alimentation-santé animés par des professionnel.les de la santé

Action 4 : Participer à un système alimentaire durable

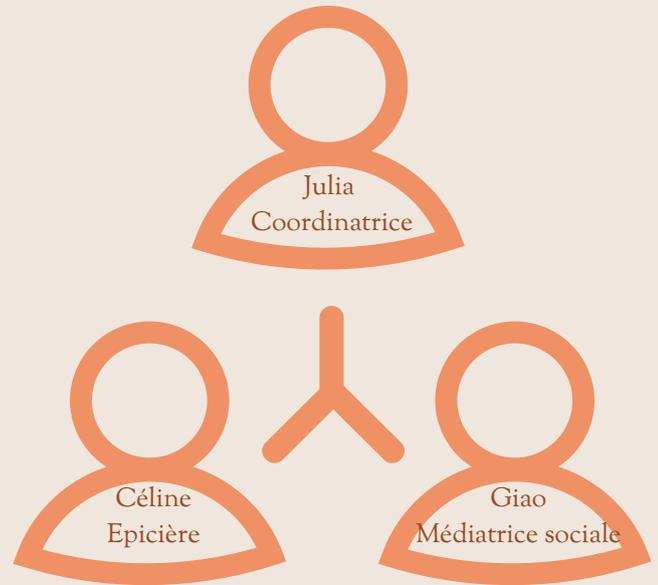
- Soutien des producteur.ices locaux
- Mise en lien entre mangeurs et producteurs pour favoriser les connexions et échanges

1

La MESA en quelques mots LES SPÉCIFICITÉS 2024

L'ÉQUIPE SALARIÉE

En 2024, c'est un nouveau fonctionnement pour l'équipe, avec en plus de la coordinatrice et de la référente épicerie, l'accueil d'une médiatrice sociale à la rentrée de septembre en contrat Adulte Relais. Ce nouveau poste permet de renforcer l'équipe pour l'accueil des adhérents en nombre exponentiel au sein du lieu, mais aussi pour travailler les questions d'accès à l'alimentation de qualité à l'extérieur auprès des partenaires et des habitants. Son rôle est de développer des actions de médiation autour de l'alimentation et son accès, tout en suscitant la participation et l'implication des adhérents.



LES FERMETURES CONTRAINTES

L'année 2024, c'est également des problèmes indépendants de notre volonté, dégâts des eaux et présence de nuisibles, qui nous a contraint de fermer plusieurs jours, le temps que les problèmes soient résolus. Ces fermetures ont rajoutés une charge de travail exceptionnelle sur l'équipe et les adhérents.es actifs.ves afin de trier, ranger, nettoyer les dégâts causés. Depuis, nous restons vigilants et avons redoublé d'effort pour ne plus être soumis à ces urgences.

UNE PROGRAMMATION « SANTÉ » PÉRENNISÉE

En 2024, c'est également un programme d'atelier santé-alimentation de 9 interventions, co-construit avec les partenaires du territoire. Toutes les infos en page 13 et 14.



UNE GAZETTE MENSUELLE

Afin d'informer les adhérents, de mobiliser et de partager l'ensemble des activités de la MESA, une gazette a édité 1 fois par mois. Elle est envoyé par mail à tout les adhérent.e.s, partagé sur les réseaux sociaux et le site internet et est imprimé sur place.



2

Les adhérent.es



ZOOM SUR LE SYSTÈME D'ADHÉSION

La MESA fonctionne par adhésion annuelle, l'objectif étant que chaque personne usagère du lieu puisse connaître le projet associatif et souscrire aux valeurs qui y sont portées. Un système de triple tarification a été mis en place :

- Adhésion **“coup de pouce”** pour toute personne redirigée par un partenaire social, les étudiant.es boursier.es, les personnes en foyer d'hébergement d'urgence
 - Adhésion annuelle offerte
 - Repas complet à 4€
 - Produits de l'épicerie à environ -70% d'un magasin biologique
 - Conditions d'accès : souscrire au projet, mail d'orientation d'un partenaire social (en amont ou au plus tard dans les 3 mois suivant l'adhésion), étudiant.e boursier.e sur justificatif de bourse, personne en foyer d'hébergement d'urgence sur déclaratif.
- Adhésion **“quartier”** pour toute personne résidant en zone QPV et/ou en logement social et les étudiant.es :
 - Adhésion annuelle à partir de 1€
 - Repas complet à 8€
 - Produits de l'épicerie à environ -30% d'un magasin biologique
 - Condition d'accès : souscrire au projet, être habitant.e d'un QPV de la Métropole, en logement social et/ou étudiant.e. Sur la base du déclaratif.
- Adhésion **“solidaire”** pour toute personne non concernée par les tarifications précédentes, mais souhaitant rejoindre la MESA :
 - Adhésion annuelle à partir de 10€
 - Repas complet à 14€
 - Produits de l'épicerie à environ -10% d'un magasin biologique
 - Condition d'accès : aucune, mise à part souscrire au projet !
- Adhésion **“solidaire personnes morales”** pour la structure travaillant avec des habitant.es des QPV et personnes en situation de précarité qui vient acheter à la MESA pour leur activité :
 - Adhésion à partir de 20€ l'année
 - Repas complet à 14€ (entrée + plat + dessert + boisson)
 - Produits de l'épicerie à environ -10% d'un magasin biologique
 - Condition d'accès : structure travaillant avec des habitant.es des QPV et personnes en situation de précarité qui vient acheter à la MESA pour leur activité

2

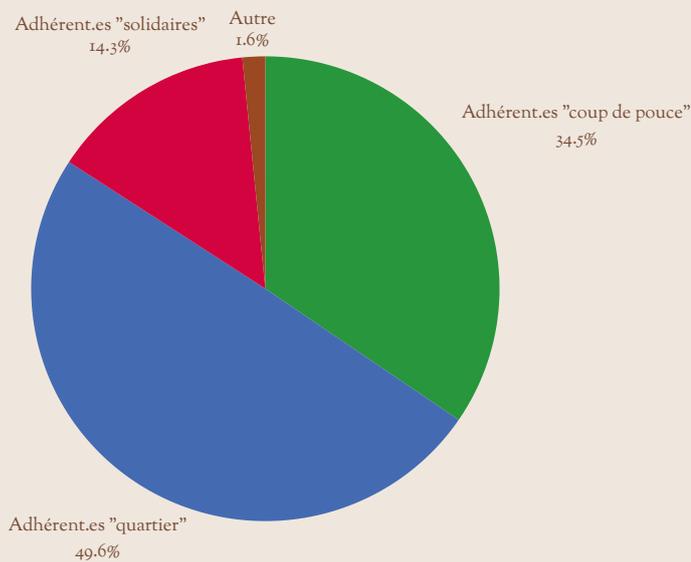
Les adhérent.es

RÉPARTITION DES ADHÉSIONS

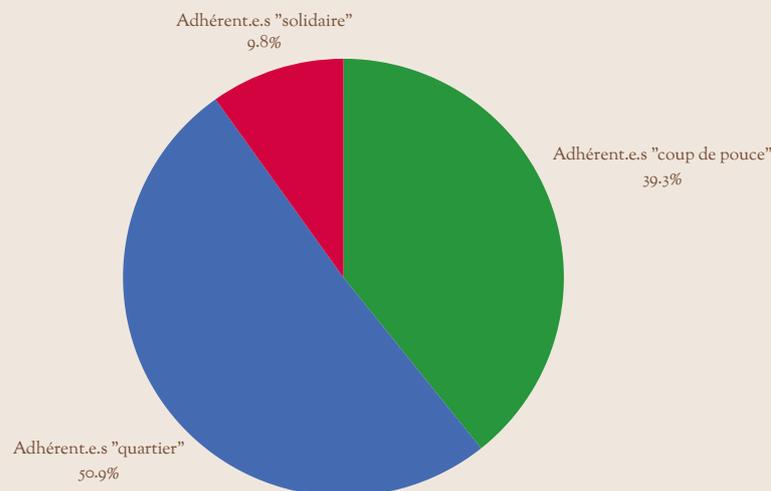
Fin 2024, c'est 784 foyers adhérent.es qui fréquentent la MESA, soit environ 1964 personnes touchées par l'action d'après les informations renseignées sur les formulaires d'adhésion.

Dans le détail :

- 307 adhésions "coup de pouce"
- 398 adhésions "quartier"
- 77 adhésions "solidaires"
- 13 adhésions non finalisées (autre)



Adhésion 2023



Adhésion 2024

En 2024, bien que le nombre total d'adhérents soit en baisse par rapport à 2023, l'évolution des foyers par tarification montre des changements significatifs. Parmi ces évolutions, on note une augmentation des adhésions au tarif « coup de pouce » et une diminution des adhésions au tarif « solidaires ». Cette dynamique peut s'expliquer par plusieurs facteurs. Après l'ouverture de la MESA en 2023, un grand nombre de personnes avaient adhéré pour soutenir le projet, souvent de manière ponctuelle. En 2024, cet effet de nouveauté s'est estompé, laissant place à des adhésions plus régulières et réfléchies.

2

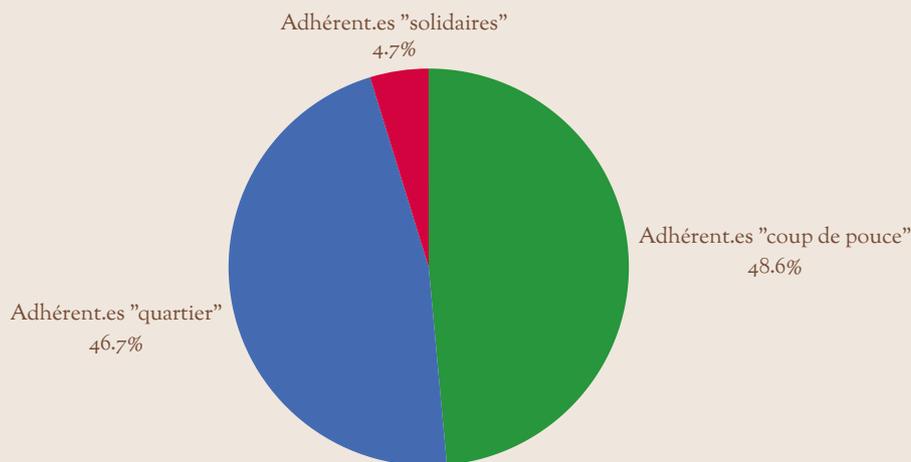
Les adhérent.es

RÉPARTITION DES ADHÉRENT.ES PAR SECTEUR DE L'ÉPICERIE

Ouverte les lundis après-midi de 14h à 17h, les jeudis après-midi et soir de 16h à 20h et les vendredis matin de 8h à 11h30, l'épicerie totalise un nombre de **6130 passages en caisse**, soit une moyenne de 136 personnes par semaine, ce qui représente une augmentation significative par rapport aux 3 540 passages enregistrés en 2023.

Par type d'adhésion, cela représente :

- Tarif « quartier » : 2 884 passages en caisse
- Tarif « coup de pouce » : 2 997 passages en caisse
- Tarif « hors quartier » : 292 passages en caisse



En volumes d'achats, la tendance évolue encore :

- 38 672€ dépensés à la MESA avec la tarification "coup de pouce"
- 42 008€ dépensés la MESA avec la tarification "quartier"
- 5 693€ dépensés à la MESA avec la tarification "solidaire"

Ces chiffres montrent que les adhérents « coup de pouce » sont les plus nombreux à utiliser activement le service, suivis de près par les adhérents « quartier ». Bien que le nombre total d'adhérents ait diminué par rapport à 2023, cette hausse du nombre de commandes témoigne d'une fréquentation plus régulière et d'un engagement accru des foyers dans l'utilisation des services épicerie par la MESA.

2

Les adhérent.es

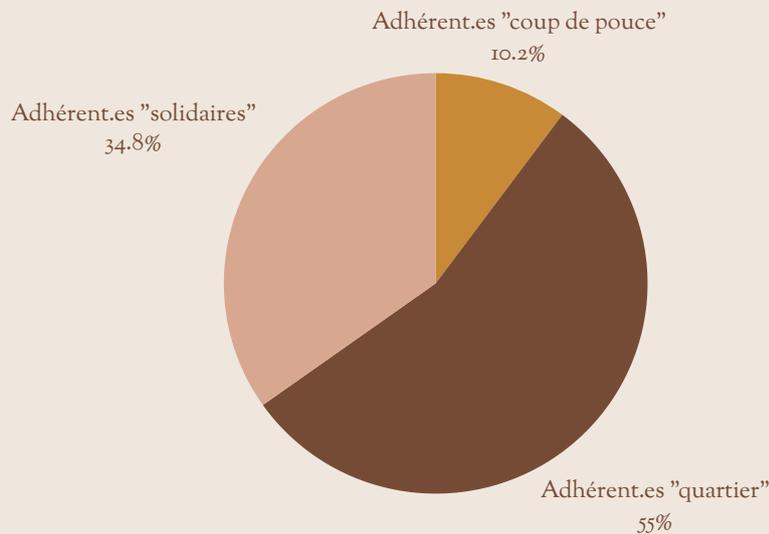
RÉPARTITION DES ADHÉRENT.ES PAR SECTEUR DU RESTAURANT

Cette année le restaurant a pu ouvrir seulement 7 mois dans l'année de janvier à juillet 2024, toujours 3 fois par semaine les mercredis, jeudis et vendredis entre 12h et 14h.

Un total de 471 menus complet et plats du jour ont été servis.

Dans le détail :

- 48 menus servis avec la tarification "coup de pouce"
- 259 menus servis avec la tarification "quartier"
- 164 menus servis avec la tarification "solidaire"



LA CAFET'

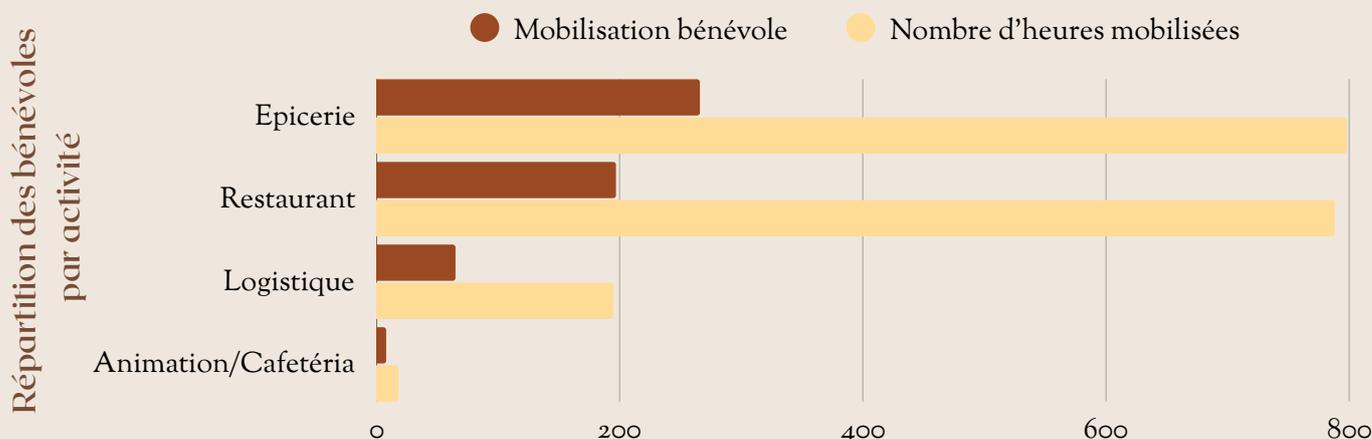
La cafet' de la MESA a été ouverte tous les jours, de l'ouverture à la fermeture de la structure pendant 7 mois, puis avec la fermeture du restaurant elle a du fermer 2 demi-journées par semaine.

Toutes les boissons et douceurs sucrées sont à 1€. De nombreux cafés suspendus permettent aussi à chacun.e d'en profiter, quelque soit son budget. En 2024, c'est 1356 cafés / thés / douceurs qui ont été servis !

3

La participation des adhérent.e.s

À la MESA, les adhérent·es occupent une place centrale, leur permettant de s'impliquer pleinement dans la vie du lieu. Chacun·e peut participer à la co-construction et à l'évolution des activités, afin que la MESA devienne un espace qui leur ressemble tout autant qu'à l'équipe. Avec l'augmentation du nombre de bénéficiaires et des activités, l'implication des adhérent·es s'avère essentielle pour soutenir et poursuivre cette dynamique. Les adhérent·es intéressé·es ont l'opportunité de s'investir dans diverses missions : cuisine et service au restaurant, gestion de la cafétéria, fonctionnement de l'épicerie, animations, informatique, communication, et bien d'autres encore.



En 2024, on dénombre **521 mobilisations bénévoles**, représentant un total de **1587 heures** d'aide dédiées à la MESA. Ce chiffre marque une légère augmentation par rapport à 2023, où 493 mobilisations avaient été enregistrées.

Cependant, malgré cette progression, l'évolution des mobilisations bénévoles n'est pas proportionnelle à la forte croissance de la fréquentation de la MESA. Alors que **les passages en caisse ont presque doublé** entre 2023 et 2024, le bénévolat n'a pas suivi une augmentation équivalente. Cette situation souligne l'importance de renforcer l'engagement bénévole pour mieux accompagner le développement des activités et répondre à la demande croissante des usagers.

3

La participation des adhérent.e.s

EXEMPLES D'OUTILS

En 2024, nous avons mis en place un dispositif pour faciliter l'organisation et l'engagement bénévole. Un groupe WhatsApp MESA a été créé pour communiquer rapidement sur les actualités de la structure, ainsi qu'un groupe dédié aux bénévoles afin de mobiliser efficacement les adhérent.e.s. Par ailleurs, des outils pratiques, tels qu'un tableau numérique et papier pour l'inscription aux créneaux, des fiches missions et un tableau récapitulatif des tâches par activité et par horaire, permettent une meilleure coordination et implication de chacun.e.

Lundi 13	Mardi 14	Mercredi 15	Jeudi 16	Vendredi 17	
MESA fermée le matin	Animations - sur inscription ! 9h - 10h30 / 10h30 - 12h Missions réservées aux animations ! 12h - 14h	Cafétéria 9h - 10h30 / 10h30 - 12h	Restaurant 9h - 10h / 10h - 11h	Restaurant 9h - 10h / 10h - 11h	Epicerie 9h - 11h30 Restaurant 9h - 11h / 11h - 14h
Cafétéria 14h - 17h	Epicerie 14h - 17h	Restaurant 11h - 14h	Epicerie 14h - 17h	Epicerie 14h - 17h	
13h30 - 15h / 15h30 - 17h / 14h - 15h30h - 17h	14h - 15h30 / 15h30 - 17h	15h - 16h30 / 16h30 - 18h	15h30 - 17h30 / 17h30 - 20h	15h30 - 17h30 / 17h30 - 20h	
			Agnès F / Agnès F		

Légende
■ Cafétéria
■ Epicerie
■ Restaurant
■ Animations

QUELLES ACTIVITÉS ? Être bénévole à la MESA

Comment s'inscrire ?
 Vous pouvez vous inscrire à l'accueil : sur le tableau au comptoir ou auprès de l'équipe !

Les activités

L'épicerie

- Expliquer le principe de l'épicerie et *aider* les adhérent.e.s si besoin.
- ↳ Réapprovisionner les stocks s'il manque des produits.

La cafétéria

- Accueil des adhérent.e.s et *présentation* du lieu pour les nouveaux.
- ↳ Préparation des boissons & aide au service.

La cantine

- ↳ Temps d'échanges sur le menu du jour et *préparation* des plats.
- ↳ Service & animation de la salle.

Les animations

- ↳ Possibilité de donner des *idées d'animations* à réaliser à la MESA.
- ↳ Possibilité *d'animer et/ou de co-animer* un atelier.

LUNDI		MARDI	
MESA FERMÉE LE MATIN			
Cafétéria		Cafétéria	
13h30-15h		9h-10h30	
15h-17h		10h30-12h	
Épicerie		Épicerie	
13h30-17h30		14h-16h	
		16h-18h	

3

La participation des adhérent.e.s

FAVORISER LA PARTICIPATION DU PLUS GRAND NOMBRE

Au delà du bénévolat, la prise en compte de tou.tes les adhérent.es est importante à la MESA, ce pourquoi ont été mises en places plusieurs actions visant à inclure le plus grand nombre :



- **LA COMMISSION ANIMATION :**

La commission animation, s'est réunie 1 fois dans l'année afin de construire ensemble le programme d'animation. 18 personnes ont participé pour définir les contenus, les outils d'animations, mais aussi les dates, les conditions d'accès, etc...

- **TEMPS CONVIVIAL ADHÉRENTS.ES ACTIFS.ES**

Il est important pour nous que les adhérents qui s'impliquent le fasse dans une ambiance convivial, d'échange et de partage. En 2024, un goûter à été proposé en direction des adhérents.es actifs.ves. 14 personnes ont pu passer un bon moment, avec séance photo déguisé à l'appui.

- **LA COMMISSION ADHÉRENTS.ES**

La place des adhérents étant au cœur du projet de la MESA, nous avons organisé 1 commission adhérent en 2024 où 45 personnes ont participé. C'était l'occasion pour nous d'évaluer les actions, d'informer sur les évolutions du projet et permette à tous de prendre part aux décisions.

4

Les animations ATELIERS SANTÉ



Les ateliers “alimentation santé” sont nés de plusieurs constats :

- Lors de la coconstruction de la MESA, des questions de santé liées à l'alimentation sont revenues à de nombreuses reprises : manger sain avec un petit budget, manger équilibré, manger moins de protéines animales, etc.
- L'impossibilité financière de répondre à un besoin de suivi nutritionnel-diététique a été soulevé par des adhérent.es de la MESA.
- Les salarié.es du pôle médical voisin de la MESA nous ont sollicité.es car une partie de leur patientèle leur demandait des conseils alimentaires et venait pour des maladies liées à l'alimentation.

L'enjeu a donc été de faire en sorte que la MESA puisse promouvoir les enjeux relatifs à l'alimentation-santé auprès des habitants des quartiers prioritaires, le postulat étant aussi qu'un double travail sur l'accessibilité alimentaire de qualité (géographique, économique, etc.) et l'accompagnement des usager.es puisse plus facilement permettre d'accompagner (sans discrimination, sans jugement et sans injonction) l'évolution des pratiques de consommation au bénéfice de la santé et de la transition écologique.



Cette programmation spécifique, est coconstruite :

- Avec les habitant.es durant la commission animation avec un focus, “question santé”
- Avec les partenaires du territoire œuvrant dans le champ médical : équipe du pôle médical, associations, etc...
- Avec la coordinatrice santé et des Ateliers Santé Ville du 8ème arrondissement et l'IREPS du Rhône

Sujets 2024 : alimentation saine, petit budget, les maladies, les boissons, les protéines, la gourmandise, le bien-être, la naturopathie, les alternatives

8 ateliers au total animés par différents professionnels de santé, cf programmation détaillée page suivante.

74 participant.es, avec environ 10 personnes / atelier





PROGRAMME 2024

#1 Manger sain, de quoi on parle ?

Mercredi 10 Avril de 15h30 à 17h30

animé par l'IREPS du Rhône (instance de prévention de la santé!)

#2 Alimentation et petit budget, comment faire ?

Mercredi 15 mai 2024 de 15h30 à 17h30

animé par l'IREPS du Rhône (instance de prévention de la santé!)

#3 Alimentation et maladies

Mercredi 19 juin de 15h30 à 17h30

animé par Chloé Uzel-Ponceblanc, diététicienne nutritionniste

#4 Boissons : gourmandise et santé, c'est possible !

Mercredi 3 juillet de 14h30 à 17h

animé par l'équipe de la MESA et du Jardin Pré-Santy !

#5 Alimentation et protéines

Mercredi 25 septembre de 15h30 à 17h30

animé par une diététicienne et l'équipe de la pharmacie Santy

#6 Alimentation et bien-être général

Mercredi 9 octobre de 15h30 à 17h30

animé par une diététicienne et l'équipe de la pharmacie Santy

#7 Alternatives alimentaires : prendre soin de sa santé

Mercredi 6 novembre de 15h30 à 17h30

animé par une diététicienne et l'équipe de la pharmacie Santy

#8 Naturopathie : compléments alimentaires et aliments "santé", à quoi ça sert ?

Mercredi 4 décembre de 15h30 à 17h30

animé par une diététicienne et l'équipe de la pharmacie Santy

Pour participer aux ateliers, c'est simple, n'hésitez pas à envoyer un mail à : mesa-animation@vrac-asso.org ou à téléphoner au : 09 82 65 79 83



4

Les animations

LE LIEN AVEC LES PRODUCTEURS.RICES



La MESA propose une approche territoriale du problème d'accès à l'alimentation, ce pourquoi une attention constante est donnée aux parties en amont de la distribution et de la consommation : la production et la transformation.

Afin que le lien entre consommateur.ices et producteur.ices puisse se faire au sein de la MESA et pour reconnecter les deux extrémités de la chaîne alimentaire (production et consommation), plusieurs temps de rencontre ont été proposés durant l'année : sorties, rencontres, ateliers...

3 sorties chez les producteur.ices organisées

1 ateliers de cuisine / rencontre avec les producteur.ices de la MESA

34 participant.es en tout

Arrivée de produits extra locaux sur l'épicerie, pour mieux faire connaître la production locale : pain de la Mie Cyclette, champignons de Cycloponics, légumes des Jardins de Lucie, etc.

Et plein d'autres animations encore !

Parce que la MESA, c'est aussi le lien social, la convivialité et la participation à l'animation du quartier !

4 ateliers hors les murs événements de quartier ou atelier en extérieurs : P'tite Fête de Santy, Fête de la patate, quartier d'été, etc...

2 autres animations proposées par des partenaires

1 animation sérigraphie pour proposé des Tote Bag "MESA".



EN TOUT :

52 ÉVÉNEMENTS / ANIMATIONS

690 PARTICIPANT.ES

La MESA
Maison Engagée et
Solidaire de l'Alimentation, au ♥ du
8ème arrondissement lyonnais !

Merci !

CONTACT :
MESA-LYON@VRAC-ASSO.ORG
09.82.65.79.83

ADRESSE :
83 AVENUE PAUL SANTY
69008 LYON

Un projet

