la vie au minimum

n° 2-3 — juin 2016 — gratuit — agglomération grenobloise
un média local, citoyen et solidaire en Isère
lavie-auminimum.org

Où et comment bien se nourrir à petits prix dans l'agglomération de Grenoble et à proximité ?

Ce numéro double (n° 2-3) présente les résultats d'une longue enquête qui a permis de recueillir de nombreuses bonnes adresses.

Une **carte** a été imaginée et dessinée (p. 2 et 3)
pour mieux se repérer parmi tous les domaines concernés.
Dans le Site Internet du journal, elle est connectée à toutes les adresses :
http://lavie-auminimum.org/carte/carte.html

Les **mots** les plus compliqués et les sigles sont ensuite expliqués (p. 4 et 5).
Avant quelques **bons conseils** pour faire ses courses (p. 7),
les fondateurs d'une **association originale** sont interviewés (p. 6).

La carte imaginaire des bonnes adresses alimentaires
REPAS GRATUITS
BAGUETTES SUSPENDUES
PASSAGE DES PENDUS
CAFES SUSPENDUS
COLIS ALIMENTAIRES
RUE DE LA GRATUITE
CHEZ MOI
ROUTE DE LA PRODUCTION
CHEMIN DES FERMES
A LA FERME
AMAP
CHEMIN DES POTAGERS
JARDINS POTAGERS
MARCHES GRATUITS
ALLEE DU GLANAGE
CRÊPERIES
CAFETERIAS
PLACE DE LA VIE AU MINIMUM
AVENUE DE LA RESTAURATION
FAST FOOD
MARCHES
PETITS DEJEUNERS
RESTAURANTS SOLIDAIRES
BOULANGERIES
AVENUE DU COMMERCE
RUE DE LA SOLIDARITE
VRAC
EPICERIES SOCIALES
GROUPEMENTS D'ACHATS
SUPERMARCHES
PANIERS SOLIDAIRES
SEL
lavie-auminimum.org
2016

Solidarité/solidaire :
ces deux mots se réfèrent aux liens de fraternité réciproques au sein d'un groupe de personnes, et à la responsabilité que chacun ressent vis-à-vis des autres, de leurs problèmes éventuels, de leur bien-être.

*

Social : cet adjectif a de nombreux sens. Ici, il permet de caractériser des actions qui concernent les relations entre les êtres humains appartenant à la même société, dans le but d'améliorer la vie quotidienne des personnes les plus défavorisées.

**

Groupement d'achat :
dans un but solidaire, il s'agit de personnes d'une même zone géographique, qui se regroupent pour pouvoir négocier des prix d'achat plus bas.

***

Vrac : ce mot permet de désigner des produits non emballés dans de petits paquets bien fermés, mais conservés dans des contenants de grande taille dans lesquels il est possible de se servir facilement.

****

Glanage : à l'origine, ce mot concerne le droit d'aller ramasser, sur les terres d'un agriculteur, à la fin de la récolte, les fruits et les légumes qui restent dans les champs ou sur les arbres.
En milieu urbain, il s'agit de la possibilité de récupérer les invendus, à la fin d'un marché, ou dans les poubelles d'un commerce.

*****

suite

Suspendu (à propos des baguettes et cafés) :
il est question d'actes solidaires de consommateurs qui, dans un bistrot ou une boulangerie, achètent deux cafés ou deux baguettes, et en laissent un (une), suspendu(e), ou en attente, pour un client dans la précarité qui pourra ensuite le (la) prendre gratuitement.

*****

Les sigles :

- AMAP, pour « association pour le maintien d'une agriculture paysanne » ;

- SEL, pour « système d'échange local ».

****

.....

Autres définitions :
à retrouver aussi de nombreux autres mots et leurs explications dans les rubriques et fiches de la base de données du Site Internet

***

.....

Et pour ceux qui aiment passer du temps à consulter des dicos, à signaler celui-ci, citoyen, solidaire et non intégriste : le « toupictionnaire »

http://www.toupie.org/Dictionnaire/index.html

**

Discussion avec quelques membres fondateurs d'un groupement isérois de consommateurs solidaires : ***Le Chat Groupé***

L'association Le Chat Groupé existe depuis mai 2014.
Elle se met petit à petit en place, à Grenoble et aux alentours. Ce n'est pas simple, en effet, de mettre en place un groupement d'acheteurs bien organisé.
Il est limité pour l'instant à l'achat de fruits et légumes.

L'objectif

Son objectif est de donner la possibilité à tous, même précaires, de consommer tous les jours des produits de qualité :

« *On peut avoir des prix parce qu'on est regroupé, tout simplement, et parce qu'on est nombreux et solidaires. C'est une association qui regroupe surtout des personnes qui n'ont pas les moyens d'acheter "bio" ou de qualité.*
La solidarité vient aussi des agriculteurs qui font également un geste ». ↑

Le fonctionnement

Concrètement, cela est possible en prenant directement contact avec les agriculteurs, en leur achetant de grosses quantités et/ou en allant soi-même cueillir les fruits et légumes :

« *L'association négocie des prix avec l'agriculteur. Quand on fait une récolte, quelques-uns viennent ramasser et c'est l'association qui paie tout. Ensuite, on dit aux gens qui ont passé commande de venir prendre leurs produits, au local.*
C'est revendu avec une petite marge pour que l'association n'ait pas de problème de trésorerie ».

Cela fonctionnera ainsi quand tout sera bien en place, cette année 2016, c'est promis !

Contact :
lechatgroupe38@gmail.com

Comment faire ses courses et préparer ses repas avec peu de moyens ?
Les bons conseils de Bruno, Christelle, Patricia et Patrick

Faire ses courses avec un budget serré

Où ?
Dans un supermarché qu'on connaît bien.

Avec une carte de fidélité ?
Oui, ça vaut le coup. On peut économiser jusqu'à 20 euros pour une personne seule par mois.

Le grand conseil : faire ses courses le ventre plein !

Quelles marques ?
Eviter les grandes marques. Acheter plutôt celles du magasin ou les "1er prix".

Une liste en main ?
Oui, avec juste les produits essentiels et avec les prix.

Les promos ?
S'en méfier ! De même que les magasins soi-disant "discount".

Ranger ses courses

Faire des réserves, bien rangées, selon ses habitudes.

Un grand congélateur peut être très utile : pour congeler des lots de viande à bon prix, du pain, les restes des repas, faire des glaces.

Prendre son repas

Le grand conseil : préparer soi-même ses repas, avec peu d'ingrédients.

Les plats préparés ?
S'en méfier, car c'est souvent cher, peu copieux et souvent pas bon.

qui a réalisé ce journal ?
des citoyens-allocataires du RSA

Ce journal a été réalisé par des personnes en situation de précarité, en majorité allocataires du RSA ou de minimas sociaux, mais aussi par des travailleurs pauvres, dans le cadre d'un atelier citoyen mis en place à la fin de l'année 2014 au sein des Forums RSA du Département de l'Isère.

La responsable de cet atelier-journal est Anne Veitl, chargée d'études et rédactrice-relectrice-correctrice.

Le journal est publié à la fois au format PDF et en version papier. Pour ce numéro double, un Site Internet a été construit. Il a ouvert à la mi-mai 2016.

Collaborations : avec Claire Boussard, pour la co-réalisation du Site Internet, et avec Félicien Blanc pour la colorisation et l'illustration de la "carte Michelin" des bonnes adresses.

ISSN : en cours / Directrice de la publication et rédactrice en chef : Anne Veitl / Dépôt légal : à la parution / www.lavie-auminimum.org