L'ÉPICERIE SOLIDAIRE, BIEN PLUS QU'UNE AIDE ALIMENTAIRE

À Deuil-La Barre, l'Épicerie Solidaire n'est pas seulement un lieu de distribution alimentaire. Depuis 2024, grâce à son partenariat avec l'association Aide Alimentaire aux Deuillois (AAD), elle a renforcé son action auprès des familles en difficulté. Cette collaboration a simplifié les démarches pour les bénéficiaires et amélioré le suivi social, tout en favorisant une dynamique collective qui dépasse largement le cadre de l'aide matérielle.

Des ateliers pour créer du lien et reprendre confiance

Tout au long de l'année, l'épicerie organise des ateliers collectifs destinés à accompagner les habitants dans leur quotidien : cuisine anti-gaspillage, gestion du budget, socio-esthétique, diététique ou encore ateliers numériques. Ces moments de rencontre et d'échange visent à briser l'isolement, à partager des savoir-faire et à donner à chacun l'occasion de développer son « pouvoir d'agir ».

Zoom sur l'atelier de naturopathie

Depuis l'été 2025, l'Épicerie Solidaire accueille un cycle inédit d'ateliers animés par Élisabeth Thomas, naturopathe et réflexologue à Asnières-sur-Seine. Pour elle, ***« la naturopathie est un accompagnement ayant pour objectif de conserver, optimiser ou retrouver le bien-être et la vitalité par des techniques naturelles, en donnant au corps les moyens de restaurer ses forces vitales et de s'auto-guérir ».***

Les ateliers, axés sur les trois piliers de la naturopathie - alimentation, activité physique et relaxation - abordent des thèmes concrets comme le système digestif, le sommeil ou la préparation à l'hiver.

Élisabeth présente les principes généraux du thème abordé. Les participants échangent sur leurs expériences, partagent leurs difficultés et découvrent des astuces pratiques pour améliorer leur hygiène de vie. Dans une ambiance conviviale, Élisabeth vulgarise le fonctionnement du corps, répond aux questions et encourage les interactions.

La connexion opère, certains points sont repris, affinés. Une astuce, un conseil émerge. Les participants sont attentifs et des sourires complices s'échangent lorsque l'on se reconnait dans certaines mauvaises habitudes. Un échange malicieux et c'est un rire communicatif qui envahit la pièce.

L'atelier s'achève généralement par un quiz avec des réponses collégiales et enthousiastes. Enfin Élisabeth propose aux participants de déguster un carré du chocolat de leur choix. Une courte méditation s'engage durant laquelle il s'agit d'apprendre à goûter, prendre le temps de savourer et être présent à ce que l'on mange car cela fait aussi partie de l'alimentation !

À plusieurs reprises, Élisabeth insiste toutefois sur un point essentiel : ***« La naturopathie ne remplace en aucun cas la médecine et ne peut se substituer à un suivi médical rigoureux »***.

Un programme riche et fédérateur

L'Épicerie Solidaire poursuit son programme varié : temps conviviaux, ateliers pratiques, actions collectives et moments festifs comme le traditionnel Noël solidaire. L'objectif est également d'élargir la participation aux bénéficiaires de bons alimentaires, dont la précarité rend parfois la mobilisation plus difficile.

Un lieu d'entraide et de reconstruction

Soutenue de longue date par la mairie, des bénévoles et le CCAS, l'Épicerie Solidaire confirme sa vocation à être un véritable espace d'échange, d'entraide et de reconstruction sociale, où les bénéficiaires ne sont plus de simples receveurs mais de véritables acteurs de leur parcours.

INFOS +

POUR QUI ?

L'Épicerie Solidaire de Deuil-La Barre s'adresse aux habitants rencontrant des difficultés financières et suivis par un service social. L'accès est conditionné à un rapport social et à une étude budgétaire réalisée par le travailleur social de la Ville. Les bénéficiaires y trouvent un large choix de produits - conserves, produits frais et surgelés, fruits et légumes, ainsi que des articles d'hygiène et d'entretien - qu'ils acquièrent entre 10 et 20 % du prix marchand. Selon les situations, une passerelle peut également être mise en place avec l'association Aide Alimentaire aux Deuillois, en complément du dispositif.

Infos : 01 34 28 66 39