

---

Citoyenneté

## Les Petites Cantines donnent le gout de la rencontre

février 2021

[Morgane Mourrain](#)

### Partager sur les réseaux

[Télécharger en PDF](#)

Imprimer la page

Index

- [Type d'action](#)
- [Département](#)
- [Sur le vif](#)
- [Porteur\(s\) de l'action](#)
- [Objectif\(s\) et bref descriptif](#)
- [Origine\(s\)](#)
- [Description détaillée](#)
- [Bilan](#)
- [Partenaire\(s\)](#)
- [Moyens](#)

---

## Type d'action

- Développement durable
- Développement social
- Lien social
- Liens intergénérationnels
- Partenariat / transversalité

## Département

France entière

## Sur le vif

« *En étant acteur, on discute avec les gens* », Etienne Thouvenot, fondateur.

« *On y fait des rencontres improbables : un architecte syrien converse avec une perruquière, un étudiant en droit avec une mère de famille venue avec ses enfants* », Diane Dupré La Tour, fondatrice.

« *L'accompagnement des Petites Cantines c'est le sentiment d'appartenir à une famille avec qui on partage nos échecs, nos réussites, nos joies : ça me donne de l'énergie pour avancer* », un porteur de projet bénévole.

« *Aux Petites Cantines il y a une âme, de la vraie vie. On y vient pour bien plus que pour manger. On y vient pour l'humanité* », Gonzague, convive.

« *Les Petites Cantines ça m'aide à voir du monde, à parler, à ne pas devenir sauvage, à ne pas m'enfermer. Ça donne du baume au cœur* ». Christine, convive.

« *Les Petites Cantines et une prise de conscience personnelle m'ont donné envie de mieux manger. J'essaie de plus cuisiner de légumes. Même ceux que je ne connais pas forcément, que je pensais ne pas aimer* ». Lucas, convive

## Porteur(s) de l'action

Association Les Petites Cantines Réseau

## Objectif(s) et bref descriptif

Les Petites Cantines, c'est un réseau non lucratif de cantines situées au cœur des quartiers où les convives s'accueillent et se rencontrent au travers de repas durables, participatifs et à prix libre. Chacun y est encouragé à participer, à s'investir selon son temps et ses talents, à s'ancrer dans une posture de contributeur. En plaçant les participants comme acteurs, l'objectif est clair : favoriser la rencontre entre des personnes d'âge, de classes sociales, d'origines différentes et lutter contre l'isolement et le sentiment de solitude en ville.



## Origine(s)

En 2020, selon le 10<sup>ème</sup> [rapport annuel sur les solitudes de la Fondation de France](#), 7 millions de personnes se trouvaient en situation d'isolement, soit 14% des Français contre 9% en 2010. Un isolement relationnel qui touche toutes les catégories de population. « Si l'isolement va de pair avec la précarité, les catégories socio-professionnelles les plus aidées sont elles aussi de plus en plus touchées par ce phénomène. De même, si les personnes âgées subissent le plus fortement des situations d'isolement, les jeunes sont de moins en moins épargnés... », déclarait la Fondation de France dans son rapport.

Fort de ce constat, deux amis lyonnais en reconversion (une ancienne journaliste et un ancien

---

ingénieur) envisagent de monter ensemble une action qui favoriserait le partage et le lien social autour d'un repas. Cette réflexion sur la création d'une cantine de quartier prend forme en 2015 lors d'un atelier pratique du MOOC Ticket for Change « Devenir entrepreneur du changement » auquel les deux amis participent. A la suite de ce MOOC, en juillet 2015, l'association Les Petites Cantines voit le jour.

Plaçant la réflexion collective au cœur du projet, avant de se lancer les deux compères participent à un forum d'associations lyonnaises pour aller à la rencontre des habitants, recueillir leurs impressions et savoir si l'idée les séduit. Non seulement une centaine de Lyonnais, intéressés, fournissent leurs coordonnées, mais de plus, certains les encouragent à aller plus loin : pourquoi ne pas cuisiner les repas ensemble avant de les partager ?

Afin de tester ce concept, durant l'hiver 2015-2016, l'association se fait prêter une salle dans le 9<sup>ème</sup> arrondissement de Lyon pour y organiser trois repas partagés. Premiers tests et premiers apprentissages. Les deux fondateurs constatent par exemple l'aspect trop « protocolaire » de leur organisation : tout est prêt et les tables sont mises lorsque les participants arrivent, ceux-ci se sentent alors un peu mal à l'aise et ont du mal à échanger. Aussi, afin de faciliter le lien entre les convives, les fondateurs décident de positionner dès le départ les participants comme des acteurs. Lors du deuxième repas, ils sont alors invités à mettre la table tous ensemble. Et ça fonctionne : la glace se brise, les gens échantent. Encouragés par les retours positifs, l'association envisage la suite : trouver un lieu définitif ainsi que des partenaires pour le financer.

En 2016, la première cantine voit le jour dans le 9<sup>ème</sup> arrondissement de Lyon. Puis deux autres suivent en 2018 dans les 2<sup>ème</sup> et 8<sup>ème</sup> arrondissements. Trois autres cantines ouvrent par la suite à Lille, Strasbourg et Annecy. En 2021, trois autres cantines voient le jour à Oullins, Metz et Paris. D'autres sont en projet à Macon, Privas et Grenoble.

<https://www.youtube.com/embed/VzLLoLkF5aI>

## **Description détaillée**

### **Être acteurs pour se rapprocher**

Dans le quartier populaire de Vaise dans le 9<sup>ème</sup> arrondissement de Lyon, à quelques encablures de la Saône, les Petites Cantines cuisinent le vivre ensemble. Ouverte les midis et quelques soirs de la semaine, cette cantine associative accueille à chaque service une trentaine de convives (habitants, avec ou sans domicile fixe, et salariés du quartier principalement) qui se retrouvent pour partager un

---

repas. Avec sa vaisselle dépareillée, le local est joliment aménagé de bric et de broc, privilégiant les matériaux chaleureux comme le bois. L'idée étant d'en faire un lieu accueillant, « comme à la maison », pour que personne n'hésite à pousser la porte et pour rendre les rencontres plus naturelles.

Dès 9h30, l'une des deux maîtresses de maison à la tête de l'établissement s'affaire. Elle commence par élaborer le menu du jour, conçu en fonction de la saison et des stocks, dans une logique d'alimentation durable qui privilégie, dans la mesure du possible, les productions locales, bios, les circuits courts, la diminution des quantités de protéine animale, la collecte d'invendus bios et l'achat de produits en vrac. A 10h, une dizaine de convives préalablement inscrits se joint à elle pour « la cuisine participative » : ensemble ils vont préparer le repas du midi. Une fois les présentations faites, la maîtresse de maison forme les participants aux règles d'hygiène et leur explique le menu, avant de les répartir en plusieurs équipes en fonction des recettes à préparer.

Vers midi, vingt participants supplémentaires se joignent aux convives déjà présents. Ensemble, ils mettent la table. Un moment important qui contribue à briser la glace entre les personnes présentes.

La participation est en effet au cœur du projet des Petites Cantines. Chacun met la main à la pâte : faire la cuisine, mettre la table, couper le pain, faire la vaisselle... Avec comme idée centrale qu'en faisant ensemble on crée du lien.

Afin que tout le monde puisse venir et rencontrer ses voisins, les repas sont à prix libre. Quand vient le moment de payer, la maîtresse de maison est transparente sur le coût du repas (13€ en moyenne) et le modèle économique de la Cantine (voir infra). Chacun paye ensuite ce qu'il veut ou peut. Certains donnent plus, ce qui permet d'accueillir ceux qui donnent moins.

## **Le maître de maison ou les ingrédients du lien**

Personnage central de la Petite Cantine au profil polyvalent, la maîtresse de maison est en charge de l'organisation (aussi bien en ce qui concerne la logistique liée à la cuisine, le respect des règles d'hygiène, que les tâches administratives) mais aussi et surtout d'accueillir les convives, d'animer les échanges et de leur transmettre la culture des petites cantines (voir infra les 16 piliers de la charte).

Son travail et sa posture consistent ainsi à faire en sorte que les convives soient ensemble dans l'activité la plus universelle qui soit, cuisiner et manger. Dans cette mission de tissage de liens, elle est épaulée par des volontaires en service civique.

Ensemble, ils accueillent les convives, s'appuyant sur les habitués pour guider les nouveaux arrivants et les aider à prendre leurs marques en cuisine et en salle. Ils jouent également le rôle de vecteur entre chaque participant faisant le premier pas vers chaque convive afin de « briser la glace » et de faciliter la mise en relation avec les autres personnes présentes. Ils veillent par ailleurs à mélanger les participants autour des tables, afin d'établir un équilibre entre les nouveaux et les habitués, le public « classique » et les personnes plus en difficulté, les jeunes et les moins jeunes... et à ce qu'aucun groupe ne s'approprie le lieu, afin que chacun se sente à l'aise et puisse entrer en relation avec des personnes de tous horizons : ceux qui souhaitent intégrer la vie de quartier et faire connaissance avec leurs voisins, ceux qui sont isolés et/ou en difficulté économique ou sociale...

L'objectif est de refléter la mixité du quartier en proposant à tous les habitants, quel que soit leur âge, leur classe sociale, leurs origines ou leur parcours, un lieu propice au vivre ensemble où chacun

se sent bien.



## Un tiers lieu ancré dans son quartier

Chaque petite cantine s'adapte également aux spécificités de son quartier. Ainsi, le maître de maison travaille avec les associations locales qui agissent auprès des publics fragiles. Les petits frères des pauvres sont ainsi par exemple un partenaire historique. Les Petites cantines complètent leur travail en proposant aux personnes en difficulté un lieu non stigmatisant où elles peuvent rencontrer et échanger avec leurs voisins. Cependant, l'association veille à ce que les structures qui s'occupent de publics fragiles n'envoient pas des groupes de plus de deux ou trois personnes, afin d'éviter que celles-ci s'enferment dans leur groupe ou ne soient stigmatisées.

Chaque cantine définit par ailleurs son mode d'approvisionnement. Le maître de maison met en place des partenariats avec des producteurs et commerçants locaux et des enseignes alimentaires Bio. Il leur achète des denrées et récupère leurs invendus. Objectifs : proposer des menus de saison, lutter contre le gaspillage alimentaire, diminuer les coûts et s'intégrer dans une logique d'alimentation durable.

Le lieu d'implantation de chaque cantine est donc très important. Le quartier idéal étant celui où il y a une forte mixité d'usage : habitants, commerces et entreprises. Mais le principe n'est pas de créer le besoin mais bien d'y répondre : une cantine participative voit donc le jour en fonction des demandes émanant de son territoire. Ce sont les habitants, associations et/ou collectivités qui sollicitent le réseau pour monter une petite cantine. Puis un collectif d'habitants est constitué, ce sont les porteurs de projets. Accompagnés et formés par le Réseau les Petites cantines, ce sont eux qui vont monter le projet. Pour garantir sa réussite, il est important que les acteurs locaux s'emparent du projet : les élus, les commerçants, les associations doivent soutenir le projet afin qu'il soit viable. C'est pourquoi, avant le lancement d'une Petite Cantine, le collectif des porteurs de

---

projets va les rencontrer afin de leur présenter le projet, les inviter à s'impliquer et à en parler à leurs clients ou usagers.

Enfin, une fois que l'écosystème du quartier est partie prenante, la future petite cantine se forme en association et les porteurs de projets vont chercher des mécènes (principalement des petites et grandes entreprises locales) pour financer le lancement de la petite cantine (achat du matériel, travaux dans le local). Puis l'association recrute un maître de maison (un membre de l'équipe support du réseau participe au dernier entretien).

## **Les Petites Cantines : un réseau basé sur l'intelligence collective**

Chaque petite Cantine est constituée en association autonome, avec un conseil d'administration constitué d'habitants du quartier. Cette association salarie le ou les maîtres de maison qui animent le lieu et devient membre du Réseau à sa création. Par ailleurs, elle s'autoévalue sur les 16 piliers [de la charte régissant l'identité et le fonctionnement global des Petites Cantines](#) : « repas partagé, cuisine participative, alimentation durable, diversité des convives, convives-contributeurs, une équipe formée et responsable, bien-être des équipes, non lucrative, équilibre budgétaire, contribution libre, accueillir et faciliter la rencontre, gouvernance partagée, indépendance politique et professionnelle, incarner le « nous », solidarité financière, proximité ».

L'équipe support du réseau des Petites cantines a deux missions principales : animer le réseau des cantines ouvertes (mettre en relation, partage de bonnes pratiques, soutenir en cas de difficulté...) et développer le réseau (accompagner de nouveaux territoires dans la création de nouvelles cantines : l'objectif est d'accompagner à terme 8 à 10 territoires par an ; et nourrir le réseau par de nouveaux apports/réflexions).

L'équipe support du réseau accompagne par ailleurs chacun des collaborateurs. Les équipes de chaque Petite Cantine sont formées à la réglementation, à l'hygiène, au savoir-faire et au savoir-être. Les maîtres de maison suivent une formation initiale en immersion, de sept jours pour les cantines en démarrage d'activité et de trois jours pour les personnes qui intègrent une cantine déjà en place. Les compétences demandées sont très différentes, la formation aborde donc aussi bien les dimensions opérationnelles, l'hygiène que la question de la posture du maître de maison vis-à-vis des convives. Cette dernière question est essentielle pour la réussite du projet. Ainsi, chacun ne s'autorise pas à dominer ni à être dominé, valorise l'accueil, l'écoute, le non-jugement et la co-construction...

Par ailleurs, dans le respect de cette notion de co-construction, le réseau organise régulièrement des échanges réunissant les maîtres de maisons et les volontaires en service civique de l'ensemble des cantines. Ces temps d'échanges de pratiques, en présentiel ou à distance, permettent d'aborder les problématiques rencontrées et les initiatives propres à chaque cantine ayant apporté des améliorations.

Dans la même veine, maître de maison et volontaires en service civique contribuent à l'évolution des cantines en faisant remonter au sein du réseau les remarques des convives, leur façon d'adapter leurs pratiques à la réalité du terrain et leurs suggestions pour améliorer l'action.

Au sein de chaque petite cantine, la même logique s'applique : à la fin de chaque journée, 30 à 45 minutes sont prises pour débriefer sur la journée. La discussion entre les membres de l'équipe est primordiale car elle permet de confronter les points de vue, de partager le ressenti et les impressions, d'aborder la question des postures, notamment lorsque les équipes sont confrontées à des parcours

---

de vie parfois très difficile des convives qui poussent la porte des Petites Cantines.

## Bilan

### Impact quantitatif :

- Le réseau compte 10 cantines dont 3 cantines à 8 créneaux d'ouverture et 7 cantines à 4 créneaux.
- 23 000 adhérents ont participé aux repas des Petites Cantines en 2019.
- 50 000 repas ont été servis en 2019.
- En six mois 1400 adhérents ont rejoint La Petite Cantine de Strasbourg après sa création. La moyenne est de 4000 adhérents et 7000 repas/an pour une cantine avec 8 créneaux d'ouverture.

Les petites cantines ont choisi de cibler leur **impact social** sur 3 axes :

- Favoriser le lien social à l'échelle d'un quartier et le sentiment d'appartenance à la communauté (reconnaissance sociale, sentiment d'utilité sociale, repères et objectifs partagés).
  - > 81% des 3000 adhérents de la Petite Cantine Croix à Lille déclarent avoir rencontré en cantine des personnes qu'ils n'auraient jamais rencontrées ailleurs<sup>1</sup>.
  - >84% déclarent que ce qui fait la réussite des Petites cantines c'est la convivialité et la proximité qu'il n'y a pas dans un restaurant traditionnel.
- Favoriser le manger mieux (plaisir de cuisiner et désir de transformer son comportement alimentaire, conscience du lien entre santé et alimentation, sensibilisation de l'impact des comportements d'achat sur la société).
  - > 63% des adhérents de la Petite Cantine Croix à Lille déclarent souhaiter préserver leur santé et apprécier des menus équilibrés à base de légumes frais et bio.
  - > 20% déclarent avoir modifier leur comportement alimentaire et leur façon d'être vis à vis de l'alimentation durable, induisant un impact positif indirect auprès des habitudes de leur entourage.
- Favoriser le passage à l'action en dehors de la cantine (développer la propension à agir et la confiance dans les capacités à s'investir)
  - > 36% des adhérents de la Petite Cantine Croix à Lille déclarent être plus altruistes et porter plus d'attention aux autres.

Les Petites Cantines ont pour projet d'ouvrir d'autres lieux d'accueil et d'agrandir son réseau à d'autres villes et départements.

## Partenaire(s)

---

## « Grands partenaires » financiers :

AG2R La Mondiale, Fonds Groupe SEB, Fondation des petits frères de Pauvres, Fondation Saint Irénée Lyon, Fondation La France s'Engage

## Partenaires nationaux :

Fondation pour un Monde Nouveau, Fondation Daniel et Nina Carasso, FAMAE, Fond de Dotation – La Vie Claire, Boehringer Ingelheim, Sadec Akelys, Guestonline

## Exemple de Partenaires locaux :

Grand Lyon la Métropole, La Vie Claire, RONALPIA, Solidarités Nouvelles face au chômage, Lyon Start Up, Ecole de la 2<sup>ème</sup> chance, Sanofi, Lamazière, Fondation Caisse d'Epargne, Vilogia, Boulanger, Mobalpa, Leroy Merlin,...

## Moyens

### Humains

- Un à deux maîtres de maison et trois à quatre personnes en service civique par petite cantine.
- Une vingtaine de salariés sur toute la France en 2020 : 13 maîtres de maison et 7 personnes dans l'équipe support du réseau (mobilisées à 80% sur des projets de développement, et à 20% sur l'animation et la consolidation du réseau.).
- Des coordinateurs territoriaux peuvent également se joindre à l'équipe : ils coordonnent les différents projets de développement sur un territoire. Ce poste est créé en général sur l'impulsion de collectivités locales (métropoles) ou de partenaires locaux.

### Financiers :

Le coût de lancement d'une petite cantine (travaux, installation de la cuisine, achat du matériel, accompagnement et formation, fond de trésorerie) est de 100 000 euros en moyenne. Pour le financer, l'association s'appuie sur des mécènes ou des partenaires (publics ou privés) qui prennent en charge les investissements par le biais de dons ou subventions (l'équipement, la location ou le prêt de local, les travaux de rénovations, etc...). Les mécènes apportent également leur soutien en « nature » (dons de matériel, mécénat de compétence...), qui représente à peu près 20% du coût de lancement. Elle travaille par ailleurs en priorité avec des bailleurs sociaux afin de trouver des locaux à bas coût.

Les charges et dépenses d'une Petite cantine sont de 100 000 euros en moyenne pour huit créneaux d'ouverture). Ce qui représente environ 3 500 adhérents et 8 000 repas servis par an.

90% de ces charges et dépenses sont liées à de « l'opérationnel » (salaires des maîtres de maison, achat des aliments, charges fixes, petit matériel et entretien), les 10% restant financent en partie le

---

## Réseau et ses fonctions support.

Ce financement représente 20% du budget du Réseau (équipe support nationale). Les 80% restant sont financés en grande majorité (90%) par des mécènes. Les charges et dépenses totales du réseau support représentait ainsi 574 000 euros en 2020.

Équilibre oblige, le chiffre d'affaire est en moyenne de 100 000 euros par cantine, pour huit créneaux d'ouverture par semaine, et de 60 000 euros pour une cantine ouverte sur 4 créneaux par semaine. Le nombre de créneaux d'ouverture peut changer d'une cantine à l'autre, et donc le chiffre d'affaire aussi.

Chaque Petite Cantine doit s'autofinancer : la participation des convives finance les aliments, les salaires des maîtres de Maison, le loyer du local, les charges... Chaque cantine trouve ainsi son propre modèle économique en faisant varier les charges (local mis à disposition, récupération d'inventaires alimentaires...) et les recettes (nombre de repas par service, participation financière des adhésions, prestations d'évènements...).

Le prix du repas est libre pour chaque convive. Son coût est estimé à 12,5 euros, dont 3,75 euros de matières premières. En moyenne, 45% des convives paient entre 9 et 10 euros, 10% ne peuvent pas se permettre de payer plus de 4 euros et 6% laissent plus de 15 euros. Par ailleurs, chaque convive paye une adhésion annuelle à prix libre à l'association.

Grâce aux adhésions et aux participations libres, chaque Petite Cantine couvre près de 85% de ses coûts. Pour couvrir le reste, l'association développe des offres événementielles pour les entreprises (qui couvre à peu près 10% des coûts), reçoit des dons et des subventions ponctuelles.

## **Matériels :**

- Local de restauration
- Matériel de cuisine professionnel

1. Ces données et les suivantes sont issues d'une mesure d'impact social menée en 2020 auprès des adhérents de la Petite cantine Croix de Lille.

## **Contact**

---

**Etienne THOUVENOT**

Co-fondateur

Les Petites cantines réseau

**Tél.** : 06.70.82.58.76

**Courriel** : [etienne@lespetitescantines.org](mailto:etienne@lespetitescantines.org)

**Site web** : <https://www.lespetitescantines.org/>