



BIEN MANGER SANS TROP DÉPENSER : UN DÉFI DU QUOTIDIEN

Bien se nourrir est devenu un véritable enjeu de société. Alors que les prix des produits alimentaires ne cessent d'augmenter, les caddies, eux, se vident. L'alimentation représente désormais l'un des postes de dépenses les plus touchés par l'inflation. Ce constat soulève des questions à la fois économiques, sociales et de santé publique. Car ce que nous mettons dans nos assiettes a un impact direct sur notre santé à long terme.



Manger mieux, même en situation de précarité

Face à la tentation des produits ultra-transformés, moins chers mais souvent pauvres en nutriments, composer des repas équilibrés et accessibles reste un défi – surtout pour les personnes en situation de précarité. Pourtant, avec un peu d'accompagnement, de conseils et l'implication de structures solidaires, il est possible de bien se nourrir, même avec des moyens limités.

À Viroflay et dans les communes voisines, la distribution alimentaire de la Croix-Rouge et l'épicerie sociale et solidaire du Secours Catholique jouent un rôle essentiel pour proposer une aide alimentaire, mais aussi un accompagnement vers une alimentation plus saine et plus durable, alors que le nombre de bénéficiaires augmente. Les bénéficiaires sont accompagnés et orientés par le CCAS de Viroflay (Centre communal d'action sociale) qui connaît bien les situations de chacun et veille à ce que l'aide proposée corresponde au mieux aux besoins de chaque famille.

« Lorsque j'ai commencé, il y a 20 ans, nous accueillions une trentaine de familles. Aujourd'hui, il arrive d'atteindre les 70 », témoigne une bénévole de la Croix-Rouge de Viroflay. Sous l'ancienne Poste, dans un local prêté par la mairie, la distribution ne cesse de s'adapter. Désormais, les fruits et légumes y ont une place centrale. « Nous proposons beaucoup plus de produits frais qu'il y a 20 ans, c'est un choix fort de la Croix-Rouge pour favoriser une meilleure santé ».

Les bénévoles n'hésitent pas à suggérer des recettes simples ou des conseils de préparation. « Les bénéficiaires sont contents d'avoir du frais, mais ils ont parfois besoin d'être guidés. Il est possible de manger sainement en venant à la distribution, à condition de bien exploiter les produits que nous donnons », insiste-t-elle.

Du côté de l'épicerie solidaire du Secours Catholique de Vélizy, qui constate également une augmentation du nombre de bénéficiaires, les produits transformés, jus industriels et crèmes dessert ont été bannis... Un choix assumé : mettre l'accent sur les légumes, même surgelés, le poisson et la viande. Les bénévoles ne se contentent pas de remplir les rayons. Un soin particulier est apporté à la présentation des fruits et légumes, et un bénévole est présent pour conseiller les bénéficiaires. « Nous faisons aussi des ateliers cuisine et des sorties à la ferme en partenariat avec le CCAS. À la cueillette de Viltain, par exemple, nous avons imprimé des recettes avec les produits de saison », explique Sabine, la responsable. Un exemple marquant : un don massif de potirons a donné lieu à un véritable travail d'accompagnement. « Ce n'est pas un légume très connu, ni facile à préparer. Nous avons donné des recettes, montré comment le couper, le congeler... C'est aussi ça, lutter contre la précarité alimentaire : redonner confiance, et l'envie de cuisiner », conclut-elle. ■



PARTAGEZ VOS RECETTES MALIGNES !

Vous avez une recette pas chère, astucieuse, ou concoctée avec des restes ? Une idée originale qui fait des merveilles avec peu d'ingrédients ? Faites-en profiter les autres Viroflaysiens !

Envoyez-nous votre recette bon plan, qu'elle soit simple, insolite, familiale ou créative, pour qu'elle soit partagée dans notre prochaine sélection. À vos fourneaux !

Envoyez votre recette à communication@ville-viroflay.fr

BONS PLANS

Retrouvez les promotions de vos commerçants sur les pages Facebook *Les commerces de Viroflay* et *Les marchés de Viroflay, moi j'y vais !* En ce moment, les commerçants vous font découvrir des recettes et relèvent même le défi de proposer un repas pour 10 euros.

De nombreux commerçants sont également sur les applications anti-gaspillage comme *Too Good To Go* ou *Phenix*.