

Les
INSATIABLES
GroupesOS



Bilan d'activité



20
23



edito



YOANN DUMONTET,
DIRECTEUR LES INSATIABLES

“

L'année 2023 a été une année de transformation pour Les Insatiables. Guidés par notre mission de promouvoir une alimentation saine et accessible pour tous, nous avons élargi nos actions, renforcé notre impact et adopté un nouveau nom “Les Insatiables” qui reflète nos objectifs et ambitions.

Ce nom partage l'énergie, la capacité d'innovation et la volonté de sortir des sentiers battus qui caractérisent nos équipes et nos bénéficiaires.

Plus que jamais convaincus des effets bénéfiques de l'alimentation sur la santé et le bien-être, nous avons étendu notre champ d'action en 2023 pour inclure de nouveaux publics.

- Jeunes adultes : Sensibilisation aux enjeux alimentaires et à l'adoption de pratiques alimentaires saines.
- Personnes en situation de précarité : Aide à l'accès à une alimentation nutritive et abordable.
- Et enfin, les personnes en situation de handicap : accompagnement pour une alimentation adaptée à leurs besoins spécifiques.

En 2023, nous avons investi dans l'amélioration et la consolidation de nos méthodes. De nouvelles compétences, de nouveaux outils et de nouveaux résultats quantifiés nous permettent de mieux comprendre l'impact de nos actions et de piloter notre progression de manière plus efficace.

Face à la pénurie de main-d'œuvre et à la crise de vocation dans le secteur de la restauration, nous avons développé un catalogue de 13 formations destinées aux professionnels.

Ces formations, axées sur l'alimentation durable, les techniques culinaires, la nutrition et les services à la personne, visent à valoriser ces métiers essentiels et à améliorer la qualité de l'alimentation des populations les plus vulnérables.

En 2024, nous célébrons notre 10^{ème} anniversaire en tant qu'acteur de la prévention. Forts de nos réalisations passées, nous réaffirmons notre engagement à lutter contre les inégalités alimentaires et à agir pour permettre à chacun d'adopter une alimentation saine et durable.

Faisons de l'alimentation un moteur de changement positif et contribuons à bâtir un avenir où se nourrir est une source de santé, de plaisir et de respect pour la planète.

Dix ans déjà que Les Insatiables font bouger les lignes ! Nées au cœur du Groupe SOS, les actions autour de l'alimentation permettent d'engager le changement vers une alimentation responsable et durable.

En dix ans, ils ont lancé des projets concrets, sensibilisé des milliers de personnes et créé des synergies.

Nous sommes fiers de l'engagement des équipes au quotidien. Poursuivons nos efforts pour une transition écologique durable et accessible à tous !



PIERRE PAGEOT
DIRECTEUR GÉNÉRAL
TRANSITION ECOLOGIQUE
GROUPE SOS

sommaire

Notre histoire	5/6
Qui sommes-nous ?	7
En quelques chiffres	9
Notre action de prévention	10/11
Notre mesure d'impact	12/19
Nos rendez-vous phares 2023	20/21
Nos actions par public	22/27
Formation	28
Nos médias d'influence	29
Notre budget	30
Le Groupe SOS et nos partenaires	31

NOTRE histoire...

du programme Silver Fourchette à
l'association « Les Insatiables »

2014

Lancement Concours

Initié en 2014 au sein de **46 EHPAD du Groupe SOS Seniors**, le concours de gastronomie **Silver Fourchette** faisait concourir des chefs-cuisiniers d'établissement et des élèves de lycées hôteliers.



2015 - 2016

Concours national

Fort du succès de cette première édition, le concours est développé au niveau national et s'ouvre à d'autres EHPAD du secteur privé non lucratif. Parrainé par Thierry Marx, il mobilise **150 EHPAD et 600 élèves** en formation hôtelière à l'occasion de 327 épreuves locales, départementales, régionales et une finale nationale, réunissant 11 000 seniors au total.



2017 - 2018

Prévention des + de 60 ans

A partir de 2017, le concours bénéficie du **soutien de la Conférence des Financeurs de la Prévention de la Perte d'Autonomie** et étend ses actions aux seniors à domicile dans **14 départements**. **Ainsi, l'association renforce son ancrage local et s'engage dans le champ de la prévention visant ainsi à agir auprès de toute personne de plus de 60 ans.** En complément des 14 concours départementaux de gastronomie, l'association développe de **nouveaux modes d'actions** : ateliers de cuisine, conférences-débat, projets pédagogiques, visites de fermes... C'est au cœur du Palais d'Iéna que s'organise la grande Finale Nationale réunissant 39 candidats, 1 000 visiteurs et de nombreuses personnalités politiques et gastronomiques...

2019 - 2020

Nouveaux formats

Tout en consolidant notre ancrage sur un certain nombre de territoires, grâce au soutien des Conférences des Financeurs, nous menons également nos actions de prévention auprès de seniors de **nouveaux départements**. Afin d'agir au plus près des besoins de nos bénéficiaires et partenaires, **de nouveaux formats d'action sont créés et déployés** par nos équipes, pour continuer à sensibiliser de manière positive et innovante à l'alimentation plaisir & santé après 60 ans. Nous élaborons un diagnostic territorial lors du déploiement de nos actions afin de répondre au mieux aux attentes de chaque bénéficiaire. À la fin d'un programme d'actions, nous réalisons une mesure d'impact afin d'ajuster, si besoin, les futurs projets. En parallèle, la mise en place d'événements tels que le Séminaire des Chefs et les Samedi à Mijoter nous permettent également de nous adresser à ceux, respectivement **professionnels et aidants, qui accompagnent les seniors dans leur quotidien**.

Notre histoire (suite)

2020 - 2021

Pour une alimentation durable

Depuis 2020, l'association renforce son action en faveur de la transition écologique en lien avec les structures du Groupe SOS évoluant au sein des différents enjeux de la transition (alimentation, énergie, mobilité, économie circulaire, financement). Le but : **accélérer la transition** vers des modèles efficaces et résilients qui garantissent la création de richesse et permettent **une alimentation de qualité pour toutes et tous**.



2021 - 2022

Pérenniser les actions

Désormais présents dans **10 régions**, nous travaillons pour **pérenniser notre action dans les territoires et ainsi, renforcer notre impact**.

Nous développons ainsi des nouveaux formats à destination des professionnels et fort du succès des précédentes éditions, une nouvelle édition du Concours a été organisée.

Ce concours intitulé Le Bon en Avant sélectionne « Les meilleurs, de la terre à l'assiette ». Cette nouvelle édition s'adresse aux chefs aux chefs et cuisiniers d'établissements médico-social et de restauration scolaire et réunit ainsi des métiers peu valorisés et qui ont beaucoup à partager !

En parallèle, notre formation certifiée Qualiopi, Cuisiner en EHPAD a permis de former 73 chefs.

Enfin, la mise en place d'événements tels que des Parcours Nutrition en lien avec Malakoff Humanis nous ont permis d'accompagner pour la 1^{ère} fois les aides à domicile.



2022 - 2023

Lancement de la marque Les Insatiables

L'année 2023 a marqué un tournant majeur pour Silver Fourchette, symbolisé par une transition significative vers une nouvelle entité : **Les Insatiables**.

Malgré le constat que l'impact de l'alimentation sur la santé et l'environnement est souvent sous-estimé, notre détermination à agir pour un changement positif s'est renforcée.

Ainsi, nous avons élargi nos actions pour sensibiliser et former à l'importance d'une alimentation équilibrée à toutes les étapes de la vie, afin de renforcer notre impact et de favoriser une prise de conscience précoce, dès le plus jeune âge.

En avril 2023, Silver Fourchette a évolué pour devenir **Les Insatiables**.

Qui sommes-nous ?

BONJOUR



Notre raison d'être !

AGIR CONTRE LES INÉGALITÉS LIÉES À L'ALIMENTATION POUR FAVORISER LA BONNE SANTÉ DE CHACUN.

Les Insatiables agissent pour permettre à chacun d'adopter une alimentation bonne pour sa santé, bonne pour la planète et surtout, bonne tout court !

« Les Insatiables » est une association du **Groupe SOS**, née au cœur des EHPAD du Groupe SOS Seniors. Depuis sa création en 1984, lors des années sida, le Groupe SOS : **combat toutes les exclusions** ; agit pour l'accès de toutes et tous à l'essentiel ; et **innove** face aux enjeux sociaux, sociétaux et environnementaux.

Les Insatiables proposent des actions de la fourchette à la fourchette. De la découverte des produits à la lutte anti-gaspillage, en passant par la cuisine, l'approche est globale et permet la maîtrise des savoir-faire pour les publics les plus vulnérables : les jeunes, les seniors, la précarité alimentaire, les personnes en situation de handicap...

L'association compte **40 collaborateurs**, travaillant au déploiement de projets sur l'ensemble de la France et plus particulièrement sur dix grandes régions.

Nous agissons grâce à trois stratégies conjointes :

IDENTIFIER :

connaître les bénéficiaires directement, via les partenaires locaux et des études (style de vie, manière de penser ou d'appréhender l'alimentation et la santé).

SUIVRE :

proposer des actions complémentaires pour aborder l'ensemble des enjeux liés à l'alimentation et accompagner dans la durée.

DONNER LE POUVOIR :

transmettre les savoir-faire et donner des solutions via des actions concrètes. Afin de transmettre ces savoir-faire, nous proposons une approche globale et adaptée aux publics.



Depuis 2014, Les Insatiables ce sont :


137 520
bénéficiaires

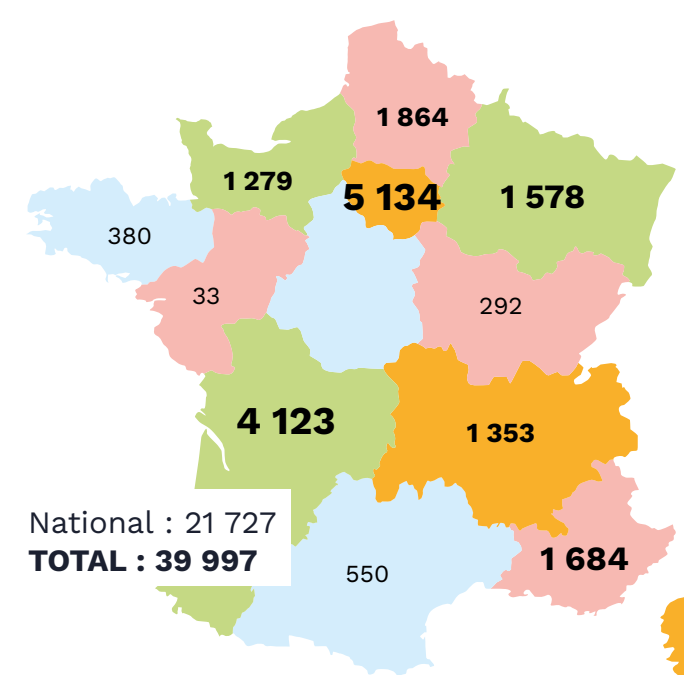

116 212
seniors


8 751
enfants


3 536
aidants


2 425
professionnels

Nombre de bénéficiaires par région en 2023.



60 départements

4 219 actions

+ de 1000
établissements impliqués

Notre action de prévention



Depuis 2016, notre mission est de sensibiliser à l'impact de l'alimentation sur la santé et transmettre les compétences nécessaires pour une alimentation quotidienne à la fois saine, respectueuse de l'environnement et savoureuse.

Adopter des habitudes alimentaires adaptées à ses besoins est essentiel à certains moments clés de la vie comme à moins de 25 ans ou à plus de 60 ans. Toutefois, il est tout aussi essentiel de considérer l'environnement social, environnemental et financier de nos bénéficiaires. Ces facteurs jouent un rôle significatif dans la disponibilité des ressources alimentaires, les choix alimentaires possibles et les pratiques culinaires adoptées. Ainsi, en prenant en compte ces différents aspects, il est possible de promouvoir des habitudes alimentaires saines et durables qui bénéficient à la fois à la santé individuelle et à celle de la communauté dans son ensemble.



LES - DE 25 ANS

Afin de prévenir et de réduire les risques d'obésité chez les jeunes, Les Insatiables mettent en place des initiatives ciblant les enfants de 0 à 25 ans. Ces actions visent à encourager l'apprentissage du goût et le développement de compétences culinaires. L'accent est mis sur la valorisation d'une alimentation durable, savoureuse et de qualité.

LES + DE 60 ANS

Afin d'aider les personnes âgées à domicile ou résidant en établissement à prévenir la dénutrition, Les Insatiables organisent des actions de sensibilisation spécifiques pour les plus de 60 ans. Ces ateliers leur permettent d'adapter leur alimentation à leurs besoins nutritionnels tout en profitant d'une alimentation durable, équilibrée et gourmande.



LES PERSONNES EN SITUATION DE PRÉCARITÉ ALIMENTAIRE

La lutte contre la précarité alimentaire vise à garantir l'accès à une alimentation sûre, diversifiée, de bonne qualité et en quantité suffisante pour les individus en situation de vulnérabilité économique ou sociale.

Pour répondre à cet enjeu, Les Insatiables mettent en place des initiatives visant à aider les populations à choisir une alimentation de qualité tout en tenant compte de leur budget et à développer les compétences nécessaires en matière d'alimentation. Nous valorisons une alimentation durable et équilibrée même dans un budget contraint.



LES PROCHES AIDANTS

Adapter les repas selon les besoins de son proche et prévenir la dénutrition sont des préoccupations quotidiennes pour les aidants. Le plaisir est, pour Les Insatiables, un élément clé pour encourager une alimentation saine et savoureuse, même lorsque l'on prend soin d'un proche en perte d'autonomie.

Nous proposons des actions et des outils pour aider à planifier en cuisine, à équilibrer les repas et à redécouvrir le plaisir d'un bon repas pour son proche, tout en prenant soin de soi également. Notre approche met en avant une alimentation durable, équilibrée et adaptée aux besoins spécifiques de chacun.e.



LES PROFESSIONNELS

Les cuisiniers & chefs de cuisine, les aides à domicile, les équipes d'animation, les professionnels de santé... sont autant de personnes au contact quotidien de nos bénéficiaires. Les Insatiables leur proposent des actions de sensibilisation et d'informations ainsi que des formations professionnelles afin de permettre le développement des compétences nécessaires à l'accompagnement de publics sensibles. Notre approche met en avant une alimentation durable, équilibrée et adaptée aux besoins spécifiques de chacun.e.



Mesure d'impact social 2023

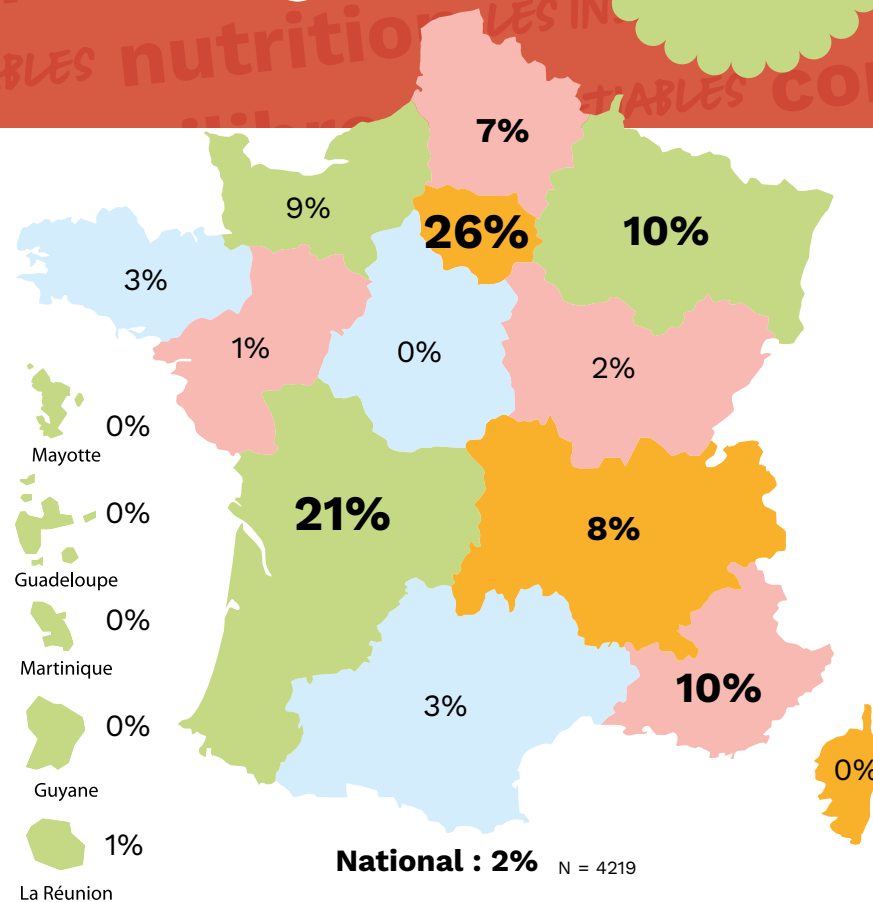
39 296
bénéficiaires

31 002
personnes âgées
à domicile

4 782
enfants âgés
de 0 à 17 ans

3 512
personnes âgées
en EHPAD

Parmi les
personnes âgées
mobilisées en 2023,
on comptait
1 190 aidants
et 442 aidés.



+18%

En 2023, l'association Les Insatiables a organisé 1 259 actions dans 11 régions de France, soit 18% de plus qu'en 2022.

La plus grande proportion d'actions (319 actions, soit 26%) a eu lieu en Île-de-France, puis en Nouvelle-Aquitaine (205 actions soit 21%) et dans le Grand-Est (141 actions, 10%).

Répartition en pourcentage de nos actions

Distinctions de différents

TYPES D' ACTIONS

74%
Actions de
prévention – atelier
(ateliers de cuisine,
mes courses au quo-
tidien, immersions en
lycée hôtelier, projets
intergénérationnels, sé-
minaires des chefs...)

Des actions
diversifiées
pour encourager
la pratique
de la cuisine.

2%
Actions de
prévention –
partage
concours de
cuisine, événements
d'envergure, fêtes
des seniors...

15%
Actions de
prévention – information
(conférences, ateliers 2.0,
visites de marchés, quizz
nutrition, démonstrations de
chef, stands sur salon/forum...)

6%
Formations
(formations auprès
des professionnels)

3%
Autres types
d'action

74% des actions
de type « atelier »

visant à faire participer activement les bénéficiaires autour d'actions comme la cuisine, la lecture d'étiquettes ou les courses en supermarché. La proportion d'actions de type Atelier a augmenté de 21 points entre 2022 et 2023, passant de 53% à 74%.

80 actions
intergénérationnelles
c'est-à-dire intégrant à la fois des personnes âgées et des enfants.

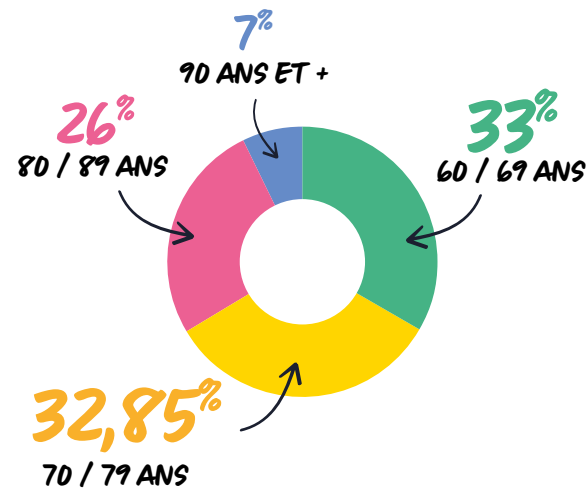
23,5%

des actions étaient intégrées à des cycles, c'est-à-dire que plusieurs actions étaient organisées au même endroit dans un laps de temps relativement court (tous les 15 jours / tous les mois, pour 2 à 5 actions organisées au même endroit). Nous souhaitons augmenter la proportion d'actions organisées sous forme de cycle, la littérature scientifique et notre expérience montrant que ce format permet de modifier positivement les habitudes alimentaires des personnes âgées (Alghamdi et al., 2023; Domper et al., 2023).

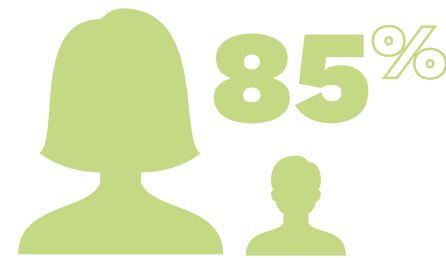
Focus sur les bénéficiaires ÂGÉS DE 60 ANS ET +



ÂGE DES BÉNÉFICIAIRES



PROPORTIONS HOMMES/FEMMES



La grande majorité des bénéficiaires (85%) sont des femmes.

Cette forte proportion de femmes participant aux actions seniors Les Insatiables se retrouve dans toutes les régions où sont organisées des actions. Notre action entend continuer à toucher les femmes, qui sont plus à risque pour leur santé en fin de vie que les hommes (*Lalive d'Épinay & Spini, 2008*), et par ailleurs, à continuer de mobiliser plus d'hommes, qui sont moins souvent sensibilisés aux enjeux de l'alimentation pour la santé, et qui ont en général moins de pratiques relatives à l'alimentation, notamment de savoir-faire culinaires (*Brousse, 2015; Tani et al., 2020*).

66% des participants sont âgés de 70 ans et +,

70 ans étant l'âge à partir duquel les personnes sont considérées comme ayant plus de risques de morbidité, notamment plus de risque de dénutrition (*Ferry, 2010*).

AUTRES DONNÉES SOCIODÉMOGRAPHIQUES SUR LES BÉNÉFICIAIRES

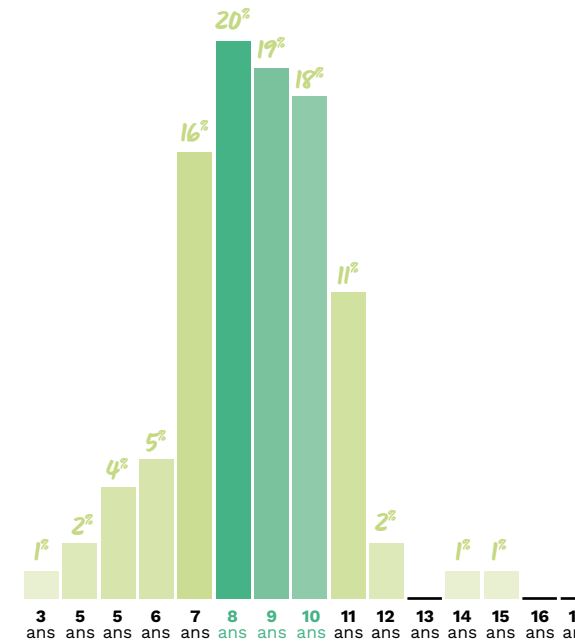
Depuis 2023, nous avons la capacité d'en savoir plus sur les profils sociodémographiques des bénéficiaires.

Nous savons à présent que **48% vivent seuls** et **4,1% seuls avec un conjoint vivant** dans un autre domicile. Nous savons par ailleurs que **la plus grande proportion (48%) sont d'anciens employés** et **23,3% sont d'anciens cadres**. Enfin, que **43,9% des bénéficiaires n'ont pas le baccalauréat**.

Focus sur les bénéficiaires ÂGÉS DE – DE 25 ANS



ÂGE DES BÉNÉFICIAIRES



PROPORTIONS GARÇONS / FILLES

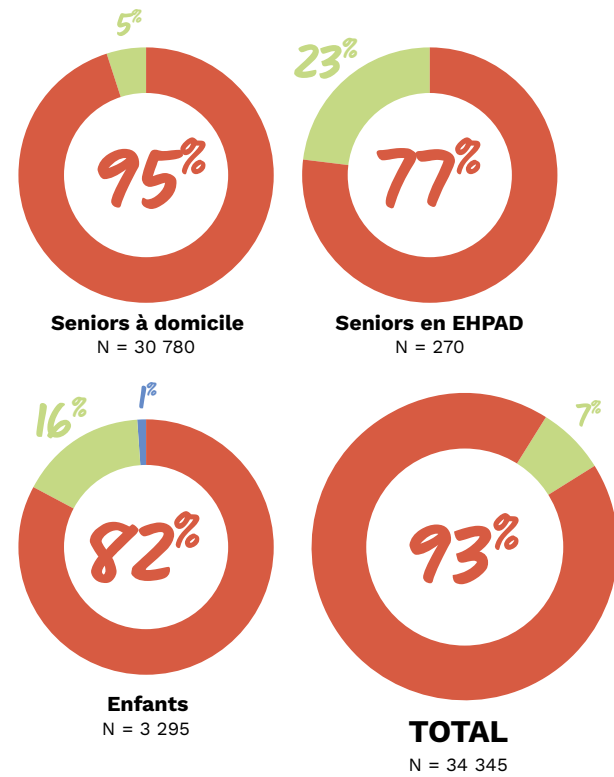


Contrairement aux actions seniors, les proportions de garçons/filles aux actions jeunesse Les Insatiables sont plutôt **équilibrées** (52% pour les garçons, 48% pour les filles).

Ces chiffres pourraient être expliqués par le fait que nous touchons majoritairement des jeunes en milieu scolaire dont les classes sont généralement proportionnellement mixtes entre garçons et filles.



Retours des bénéficiaires ET ÉTUDE QUALITATIVE



SATISFACTION VIS-À-VIS DES INTERVENANTS



des bénéficiaires **seniors** sont satisfaits et très satisfaits vis-à-vis des intervenants.

SATISFACTION VIS-À-VIS DES ACTIONS



des répondants âgés de **60 ans et +** déclarent être satisfaits, dont 94,5 % très satisfaits, de l'action Les Insatiables à laquelle ils ont participé.



des bénéficiaires âgés de **60 ans et +** sont satisfaits et très satisfaits vis-à-vis des intervenants.

Apprentissage dans LES ATELIERS DE CUISINE

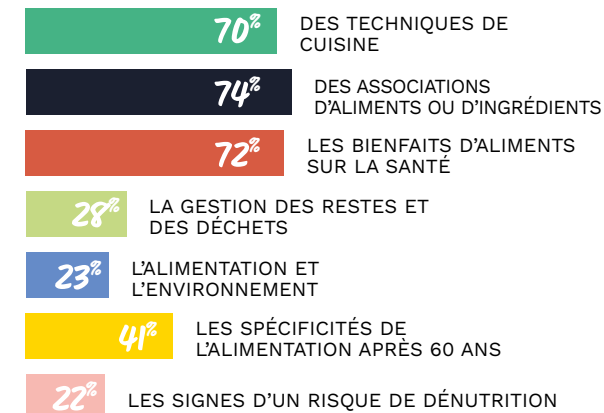


DOMAINES D'APPRENTISSAGE



des participants déclarent avoir appris des choses suite à leur participation.

Ces apprentissages concernent plus souvent des **associations d'aliments** (74%), des **bienfaits d'aliments** pour la santé (72%) et **des techniques de cuisine** (70%).



N = 900

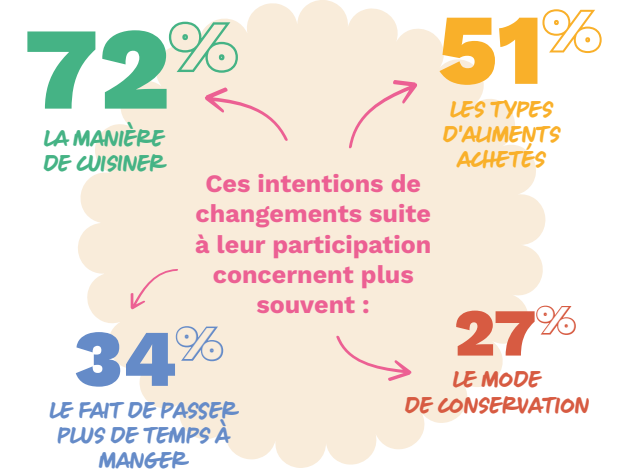
Les retours portent en majorité sur 2 points :
d'une part sur l'intérêt des actions proposées et d'autre part sur la bonne ambiance, la convivialité, qui y règne.

Enfin, **l'étude qualitative sur les ateliers de cuisine** a permis de mettre en lumière l'importance des rôles sociaux des personnes âgées dans la décision de participer à un atelier et dans ses effets (Mayer, 2023)
résumé : <https://www.mdpi.com/2504-3900/91/1/23>

INTENTIONS DE CHANGEMENTS D'HABITUDES ALIMENTAIRES DANS LES ATELIERS DE CUISINE



des participants des ateliers de cuisine déclarent qu'ils vont **changer des choses dans leur quotidien** suite à la participation à l'atelier.



Ces résultats confirment l'intérêt d'une approche mêlant savoirs en **diététique** et **savoir-faire culinaires**.

« UN BON MOMENT PARTAGÉ ENSEMBLE, + IDÉES DE RECETTES, INGRÉDIENTS QUE JE NE CONNAISSAIS PAS. »

Femme, 91 ans, atelier du 8/09/2023

Apprentissage dans les ATELIERS DE CUISINE

APPRENTISSAGE

95%

(N : 2894)

des enfants déclarent avoir appris quelque chose durant l'atelier auquel ils ont participé.

80%

JE ME SUIS AMUSÉE

71%

J'AI APPRIS DES CHOS

83%

J'AI ENVIE DE REFAIRE UN ATELIER COMME CELUI-LA

(N : 1707)

QU'AVEZ-VOUS APPRIS ?



Lorsqu'ils ont répondu oui, les enfants ont répondu à la question « Qu'avez-vous appris ? ». Les retours portent majoritairement sur la satisfaction des enfants d'apprendre à faire par eux-mêmes.

SPECIAL - DE 25 ANS



CHANGEMENTS DANS LES HABITUDES ALIMENTAIRES



Les enfants répondant ont également dit pourquoi ils souhaitaient refaire cette recette chez eux. La raison qui ressort le plus étant l'appréciation gustative de la recette réalisée lors de l'atelier.

DÉCOUVERTE DE NOUVEAUX ALIMENTS

Lorsqu'ils ont répondu oui, les enfants ont répondu à la question « Quel est l'aliment que vous avez découverts ? ».

NOIX AMANDE MUSCADE
FÈVES CELERI RAVE
LEVURE FENOUIL FILO
CAROTTES POTIMARRON GINGEMBRE
DATTES ÉPEAUTRE ROULEAUX DE PRINTEMPS

Modules « aidants-aidés »

DE PREMIERS RÉSULTATS PROMETTEURS



En 2023, parmi les bénéficiaires, 1 190 sont aidants et 442 aidés. 180 actions ont été organisées.

Les modules aidants-aidés sont organisés sous forme de 4 ateliers, portant sur les besoins alimentaires, l'organisation en cuisine (et pour l'approvisionnement), les textures modifiées et le manger-mains.

Le nombre de répondants aidants en 2023 est inférieur à celui des années précédentes car nous avons migré à mi-année sur une nouvelle plateforme de mesure d'impact et fait évoluer en même temps les questionnaires.

Ainsi, les résultats qui suivent concernent un échantillon de 87 répondants aidants :

51,2% estiment avoir monté en capacité suite aux actions pour trouver des solutions concernant la perte ou la prise de poids de la personne aidée.

64,3% déclarent avoir trouvé des solutions pour mieux s'organiser et notamment gagner du temps pour les courses alimentaires.

81,6% ont gagné en motivation pour cuisiner.

61% estiment avoir monté en capacité pour varier les recettes.

72,2% estiment avoir monté en capacité pour ne pas systématiquement mixer les repas.

81,3% estiment avoir monté en capacité pour adapter les repas en manger-main.

Charte éco-responsable LES INSATIABLES



La charte éco-responsable de l'association est en place depuis la fin de l'année 2021.

+ de 80% de produits de saison

En 2023, l'objectif de + de 80% de produits de saison est atteint dans plus de 9 actions sur 10 (+6 points par rapport à 2022).

+ de 70% de produits Bio / labellisés et/ou locaux

En 2023, l'objectif de + de 70% de produits Bio/labellisés/locaux est atteint dans plus de 7 actions sur 10 (+6 points par rapport à 2022).



Les moments forts en 2023

Semaine Nationale de la Dénutrition

- 4^{ème} édition

Prévenir la dénutrition, des gestes simples au quotidien !

Les Insatiables se sont engagés pour la 4^{ème} édition de la Semaine nationale de la dénutrition. Cet événement s'inscrit dans le Programme National Nutrition Santé 2019-2023 et est soutenu par le Ministère des Solidarités et de la Santé.

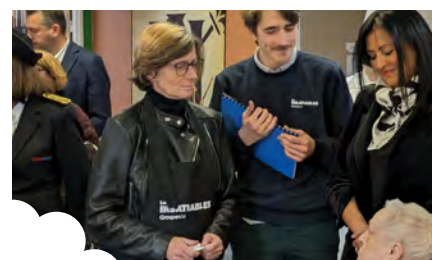
La lutte contre la dénutrition est au cœur des actions Les Insatiables depuis leur création en 2014. Pour cette nouvelle édition, l'objectif était de partager des gestes simples qui permettent de se prévenir de cette maladie silencieuse et faire reculer l'âge de la perte d'autonomie.



En partenariat avec le Collectif de Lutte contre la Dénutrition, nous avons proposé de nombreuses actions :

- Lancement du projet #CuisinesOuvertes2023 pour favoriser l'ouverture des cuisines des EHPAD et valoriser le travail des chefs (animations, concours,...). Ce projet était accompagné d'un livret gourmand de recettes et conseils mis à disposition des EHPAD, réalisé en partenariat avec Sysco et Eurotoques.
- 48 ateliers de sensibilisation dans les régions
- Ateliers de cuisine à Paris sur la Place de la Bastille en partenariat avec l'association Siel Bleu pour sensibiliser à l'activité physique et à l'alimentation.
- Un livret gourmand à destination des aidants proposant une recette de la marraine de la semaine, la cheffe Amandine Chaignot. Ce livret était accompagné

d'une vidéo de la recette, réalisée en collaboration avec les membres du Collectif.



A cette occasion, l'EHPAD Camille St Saëns (Aulnay-sous-Bois) du Groupe SOS Seniors a étendu sa cuisine pour proposer une dégustation en différentes textures à Madame la Ministre de la Santé et de la Prévention de France Agnès Firmin Le Bodo et les équipes de l'établissement. L'occasion pour le chef de cuisine de partager son talent.

Les INSATIABLES GroupesOS

notre nouvelle identité



Le passage à la marque « **Les Insatiables** » a marqué le début d'un nouveau challenge pour notre association. Ce changement de nom a évidemment inspiré la création d'un nouveau logo et d'une charte graphique dynamique mais a également conduit à une refonte complète et à l'harmonisation de 68 supports pédagogiques clés, déployés pour nos bénéficiaires.

Cette transformation nous a permis de renforcer notre impact auprès du grand public, de nos partenaires et de nos financeurs, en offrant une expérience cohérente et engageante à toutes les parties prenantes.



Nos actions par public

Afin de proposer des actions pédagogiques adaptées à chaque public, nous multiplions les formats qui permettent de sensibiliser les bénéficiaires à une alimentation saine, durable et adaptée ! Fidèles à nos valeurs de convivialité et d'inclusivité, nos animations mettent l'accent sur le plaisir, le partage et la transmission et surtout, la bonne humeur !

BIEN SE NOURRIR EST L'AFFAIRE DE TOUTES ET TOUS :
le faire ensemble renforce le lien social autant que la santé !

Nos actions de prévention sont destinées à nos publics-cibles. Elles peuvent prendre différents formats :

- **Des formats courts** : actions collectives sur une thématique précise adaptée à un ou plusieurs territoires sous différents formats : atelier de cuisine, visite de ferme, conférence...
- **Des cycles complets** : parcours d'actions collectives permettant d'aborder l'ensemble des thématiques auprès du même groupe.
- **Un format itinérant** : le Camion Cuisine, cuisine mobile autonome, permettant de faire des ateliers pratiques dans les territoires les plus isolés.



Innover pour répondre aux besoins des publics : les nouveaux formats en 2023

Seniors à domicile

Encore majoritairement autonomes dans leur vie quotidienne et leurs déplacements, les seniors à domicile forment un public très hétérogène. En conséquence et au-delà de nos ateliers de cuisine, nous nous attachons à proposer des actions de pratiques variées et adaptées à leurs profils (jeunes retraités, retraités actifs, personnes âgées isolées et/ou précaires...).

• LUTTER CONTRE LE GASPILLAGE ALIMENTAIRE :

Atelier de conservation dans les Bouches-du-Rhône pour apprendre à conserver les aliments de saison grâce au procédé de lactofermentation.

• FAVORISER L'ALIMENTATION DURABLE POUR TOUS :

Atelier « Alimentation petit budget en Pays Foyen » proposant un mix d'ateliers : quiz nutrition, ateliers culinaires.

• VALORISER LES TERROIRS :

« **Cultivons la Bretagne** » : cycle de 5 actions de prévention auprès de 18 seniors à Saint Malo permettant de (re)découvrir la culture bretonne à travers un atelier culinaire et diverses activités.

• FAIRE DÉCOUVRIR L'ALIMENTATION SOUS TOUS SES ASPECTS :

Journée nutrition à Reims pour 64 allocataires de la Mutuelle Malakoff Humanis portant sur plusieurs thématiques : organisation en cuisine, cuisine végétale, gaspillage alimentaire, mémoire et alimentation, ...

Seniors en établissement

Accompagnement de résidents seniors ainsi que des équipes des établissements d'accueil pour personnes âgées.

• PROMOUVOIR LES PRODUITS :

Création de potager en EHPAD en 4 ateliers de la plantation à la cuisine des aliments.

• STIMULER LES SENS :

Les sens s'invitent à table : kit d'animation, sur la thématique des sens, à destination des résidents et du personnel, déployé dans 30 établissements en Nouvelle-Aquitaine. Il permet, à travers 4 ateliers clés en main, de renforcer le dialogue entre les cuisines et les résidents ainsi que stimuler la créativité des équipes d'animation tout en offrant un moment de convivialité aux bénéficiaires.

« **Bien dans ma bouche, bien dans mon assiette** » : action de prévention, réalisée avec la Mutualité Française dans le Var, sur l'importance d'une bonne santé bucco-dentaire, associée à une alimentation de qualité, adaptée et savoureuse, dans le cadre de la prévention à la dénutrition.

« **Cuisine Mobile** » : projet étendu sur 2 ans visant à déployer des cycles de 5 ateliers dans 14 résidences autonomes du Centre d'Action Sociale de la Ville de Paris. 226 bénéficiaires en 2023 ont pu être sensibilisés à une alimentation plus respectueuse de la nature et de leur santé et bénéficier de moments privilégiés pour pérenniser les interactions et le lien social entre résidents.

Aidants

Afin de prévenir l'épuisement physique et psychologique des aidants familiaux et les accompagner sur la thématique de l'alimentation, Les Insatiables proposent de nouvelles approches pour cette année 2023.

• **Cycle pour les aidants** avec l'organisation de 10 ateliers culinaires pour 79 bénéficiaires des Hauts-de-Seine en partenariat avec la Fondation Aulagnier afin de donner des astuces du quotidien pour gagner du temps tout en prenant soin de sa santé.

• **Cycles d'ateliers intergénérationnels** dans les Landes alliant activité physique, alimentation et échanges entre seniors et jeunes.

• **Projet « Graine d'ami » avec France Alzheimer** : accompagnement de 72 aidants dans leur quotidien avec la réalisation de petits-déjeuners et de pique-niques en textures modifiées ainsi que 15 élèves en Bac pro Services aux personnes et aux territoires, apprenant notamment à s'occuper de résidents d'EHPAD.

“ **ACTIVITÉ TRÈS AGRÉABLE PERMETTANT UN BEAU MOMENT DE PARTAGE ET DE COMPLICITÉ AIDANT/AIDÉ. UNE ÉQUIPE IMPLIQUÉE, SOURIANTE ET À L'ÉCOUTE. MERCI !** ”



Jeunesse



Cette année 2023 nous a permis de développer nos actions à destination du public de 0 à 20 ans, en travaillant des formats courts ou des formats sous forme de cycle pour renforcer les apprentissages.

• EDUQUER À L'ALIMENTATION DANS LES ÉCOLES :

Cycles de 5 ateliers auprès de 30 classes en Occitanie et dans les Hauts-de-France pour sensibiliser les jeunes, de la maternelle à l'école élémentaire. Projet soutenu par la Fondation Carrefour.

• ALLER À LA RENCONTRE DES PUBLICS :

Ateliers cuisine multi-partenarial : Lyon Métropole, Quiétalis et la Fondation Carrefour, pour sensibiliser des jeunes des Quartier Prioritaire de la Ville.

Ateliers de cuisine à la Cité de la Gastronomie à Lyon, à destination des jeunes de QPV de la métropole Lyonnaise (partenariat Métropole, Quiétalis, Carrefour).



Parentalité



Les connaissances nutritionnelles acquises par les parents peuvent permettre d'influencer les comportements alimentaires de leurs enfants. **Le rôle des parents dans la consommation d'aliments variés est important, leur présence favorisant le processus d'appropriation** de normes sociales et culturelles liées à l'alimentation, qui deviendront des habitudes de vie.

Afin de permettre cette dynamique au sein des familles, Les Insatiables ont proposé cette année deux types d'actions :

- **« Quartier d'été »** : sensibilisation des parents et enfants du Quartier Prioritaire de la Ville la Haie Griselle dans le Val-de-Marne à l'alimentation équilibrée, faite-maison et durable à travers la découverte des 5 sens, de la saisonnalité, des épices, des typologies de cuisson et d'un atelier de cuisine.
- **Ateliers et jeux culinaires** : cycle de 8 actions en Isère à destination des enfants et parents : le développement de nouveaux formats à destination des 6-12 ans.

Précarité alimentaire

Nous proposons un ensemble d'actions permettant de travailler sur différents axes d'accompagnement : l'approvisionnement en denrées, la prévision et préparation des menus, la favorisation de moments partagés, la réduction des déchets alimentaires...

- **Formation de salariés et bénévoles dans des épiceries sociales et centres sociaux, formation de formateurs** dans plusieurs régions (Auvergne-Rhône Alpes, Grand Est, Bretagne et Nouvelle Aquitaine) avec le financement de matériel de cuisine et la transmission d'une boîte à outil afin d'animer des ateliers de cuisine et savoir transmettre les messages clés de nutrition et de santé.
- **« De la graine à l'assiette »** : cycle intergénérationnel de 5 ateliers de prévention pour lutter contre la précarité alimentaire auprès de 52 locataires de logements sociaux sur la thématique de l'alimentation équilibrée à petit budget. Ce projet a été déployé dans plusieurs départements notamment dans le Var et les Bouches-du-Rhône de juin à novembre 2023.



Alimentation durable

Nous proposons en 2023 plusieurs projets dédiés à la transition écologique en abordant la thématique de l'alimentation durable.

• ENGAGER LES ÉTABLISSEMENTS DANS LEURS TERRITOIRES :

Papilles intergénérationnelles au Parc Régional du Gâtinais Français : cinq agriculteurs et cinq structures d'accueil pour personnes âgées du territoire du Parc du Gâtinais participent à cette action pour former 5 binômes et animer 10 ateliers de sensibilisation auprès de 104 bénéficiaires directs et 320 résidents touchés indirectement dans les établissements. A l'issue de ce projet, un rapport sur l'expérimentation du développement de l'approvisionnement des établissements du médico-social du Parc du Gâtinais Français auprès de filières locales a été rédigé.

• CRÉER UNE DYNAMIQUE LOCALE :

Projet Alimentaire Territorial auprès des parents et enfants de la Communauté de Communes Plaines et Monts de France en Seine-et-Marne. Au travers des visites d'exploitation, ils ont pu découvrir les productions locales accessibles près de chez eux et comprendre le processus de production. Ils ont également pu cuisiner les produits des exploitations et recevoir des messages clés de prévention sur la nutrition tout en découvrant de nouvelles recettes.



JE VAIS REFAIRE LA RECETTE
CHEZ MOI CAR LES RECETTES
SONT SIMPLES À FAIRE ET SONT
TRÈS APPÉTISSANTES. J'AI
APPRIIS À PLIER DES SAMOSSAS
ET À COUPER LES ALIMENTS EN
TRANCHES FINES.

Manzo



Camion Cuisine



Notre école ambulante du bon a continué sa route en 2023 avec plusieurs cycles et actions proposés sur le territoire.

Les actions phares du Camion Cuisine :

- **Journée à la Fondation Michelin avec l'ASM Omnisport** sur le thème du sport et de l'alimentation pour les jeunes. 60 jeunes accueillis pour la réalisation de barres énergétiques et de smoothies.
- **Démonstrations culinaires à Paris**, sur la place de la Bastille, lors du lancement de la Semaine de la Dénutrition.
- **Tournée drômoise pour « aller vers » les seniors isolés** dans le cadre de la Semaine de l'Alimentation de la Drôme. En partenariat avec l'ADMR et les communes hôtes, quiz nutrition et ateliers de cuisine petit budget étaient proposés.
- **Tournée normande** dans les communautés de communes de l'Eure, en Côte Fleurie, au Havre et dans l'Orne auprès de 679 élèves au sein de 16 écoles bénéficiaires.
- En 2024, le Camion repart sur les routes pour proposer des actions dans de nouvelles régions comme la Provence...

Accompagnement sur-mesure des professionnels

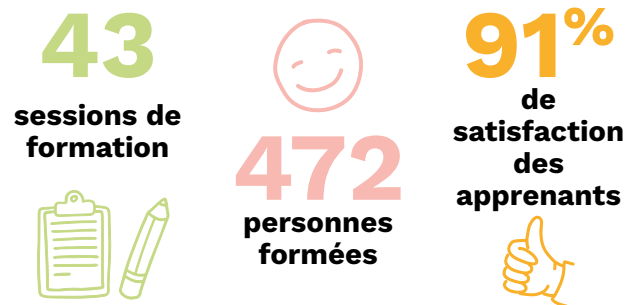


Conscients des enjeux majeurs liés à la montée en compétence des professionnels de l'alimentation qui sont en lien au quotidien avec des publics vulnérables, Les Insatiables ont proposé leur premier catalogue de formation basés sur 4 domaines de compétences.

Forts de nos expériences opérationnelles depuis plusieurs années, nous avons cartographié l'écosystème pour proposer des accompagnements sur-mesure en liens avec les enjeux des milieux professionnels spécifiques : petite enfance, scolaire, médico-social, sanitaire...

Nous proposons ainsi 14 modules de formation afin de permettre le développement des compétences nécessaires à l'accompagnement à destination de publics sensibles pour que chacun ait accès à une alimentation saine et durable.

L'IMPACT SUR 1 AN :



Les formations Les Insatiables sont portées par l'organisme de formation Transition Ecologique Formation. Cet organisme développe et met en œuvre depuis 2016 des formations à destination des professionnels de la transition écologique (Alimentation, agroécologie, paysage...). Il est certifié Qualiopi depuis novembre 2020.

Les programmes de formations basés sur 4 domaines de compétence

TECHNIQUES CULINAIRES

- Textures modifiées
- Manger-mains
- Pâtisserie
- HACCP
- Techniques de cuisson
- Les protéines végétales
- Cuisinier en EHPAD
- Chef gérant

ALIMENTATION DURABLE

- Réduire le gaspillage alimentaire
- Loi EGAlim

NUTRITION

- Mieux manger pour tous
- Nutrition 360°

SERVICE HÔTELIER ET AIDE À LA PERSONNE

- Service hôtelier
- Formation des aides à domicile



Nos médias d'influence

En 2023, Les Insatiables présentent leur identité, leurs couleurs et affirment leur mission : Du bon ; Du beau ; Durable.

Dans leurs actions et en ligne, ils ont continué de s'engager dans la promotion d'une alimentation durable pour leurs différents publics : les moins de 25 ans, les plus de 60 ans, les aidants, les personnes atteintes de handicap et les personnes en situation de précarité.

La communication fut rythmée par de nombreux temps forts parmi lesquels :

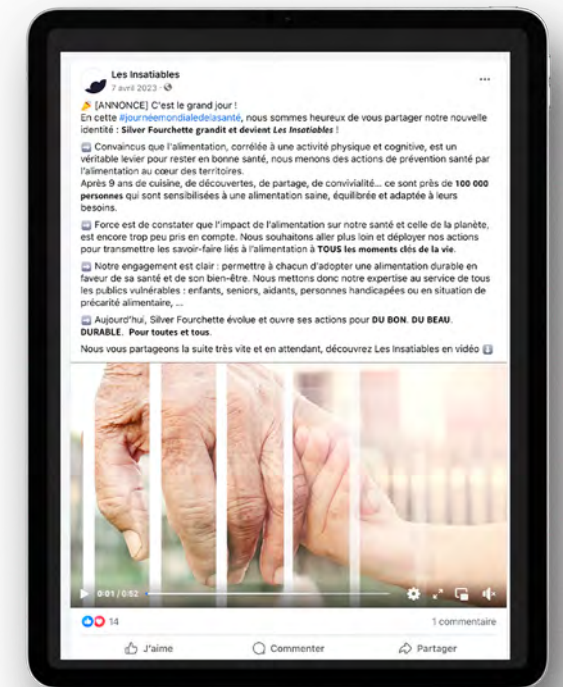
• La 4^{ème} édition de la Semaine Nationale de Lutte contre la Dénutrition

avec la réalisation d'un livret gourmand spécialement adapté aux besoins des EHPAD ainsi que la valorisation de la restauration collective avec l'organisation d'un concours de cuisine au sein des EHPAD

#CUISINESOUVERTES2023

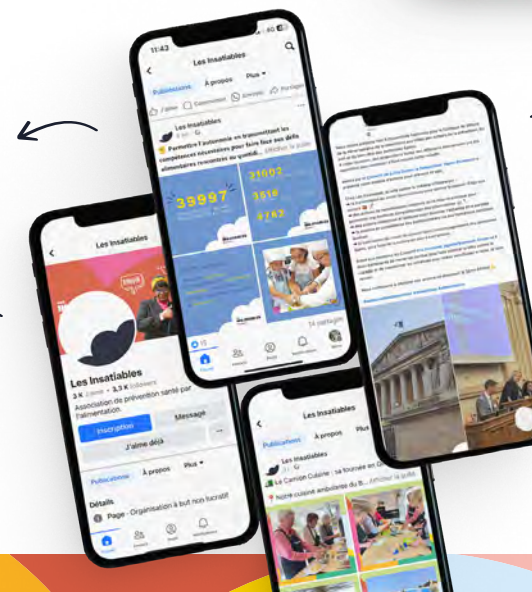


• Le lancement de la 5^{ème} édition du concours Le Bon en Avant.



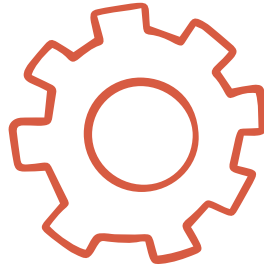
256
ARTICLES DE PRESSE
EN 2023.

3280
FAN FACEBOOK

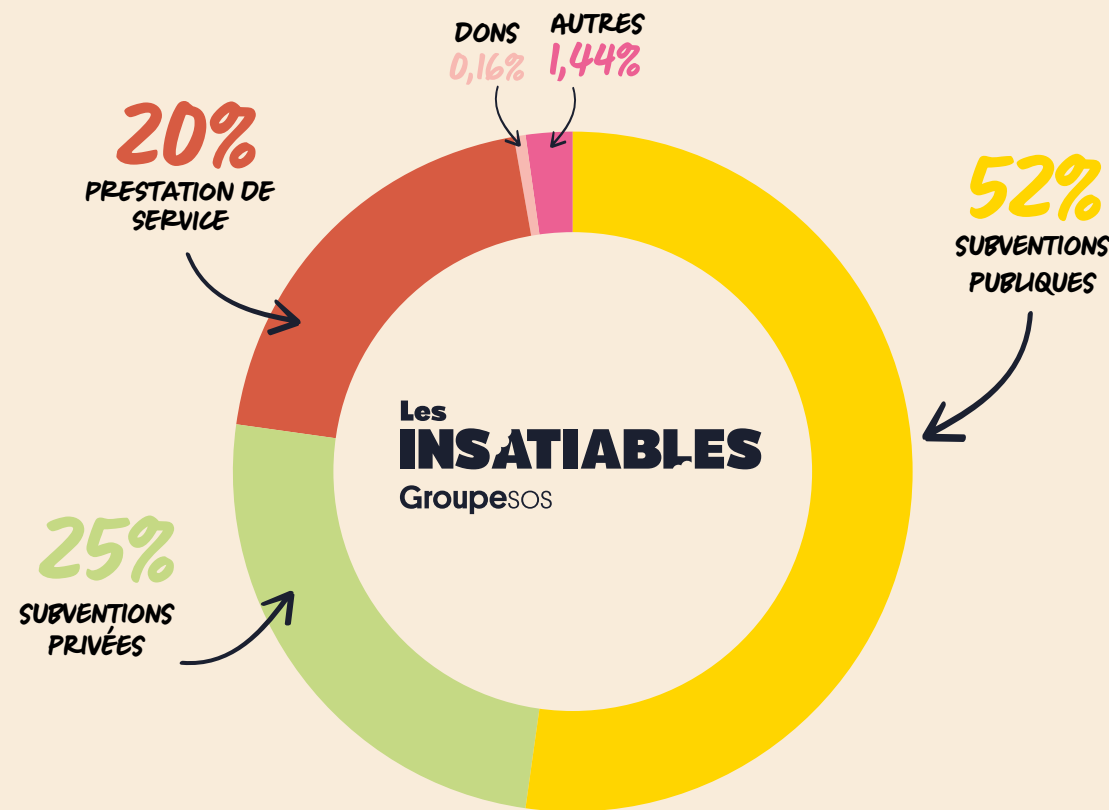


2065
FAN LINKEDIN
19826
IMPRESSIONS

Notre budget



RÉPARTITION DES PRODUITS REÇUS PAR LES INSATIABLES EN 2023



Gouvernance

En 2020, la marque Les Insatiables (anciennement programme Silver Fourchette) a été rattachée aux structures juridiques : Transition Ecologique France (TEF) et Transition Ecologique et Territoires (TET), 2 associations du Groupe SOS.

Le Groupe SOS, fondé en 1984 pendant les « années sida », **est un acteur associatif majeur de la cohésion sociale**, en France et dans le monde.

Le Groupe SOS intervient principalement dans les champs de la solidarité, de la jeunesse, de la santé et des seniors, en gérant des établissements destinés aux personnes marginalisées, ainsi que des crèches, hôpitaux et EHPAD associatifs ouverts à toutes et tous, guidé par la conviction que ces domaines ne doivent pas être motivés par le profit.

GroupeSOS
Entreprendre au profit de tous

Conscient que les exclusions prennent diverses formes, **le Groupe SOS agit également dans les domaines de la transition écologique, des exclusions territoriales, des commerces durables et de la culture pour toutes et tous.**

Le Groupe SOS occupe également une position de premier plan dans le domaine de l'insertion par l'emploi. Il offre une opportunité aux personnes en situation de précarité en leur permettant d'accéder à un contrat ou à une formation au sein de ses structures.

Fort de 22 000 salarié·e·s et de son expertise de terrain, **le Groupe SOS prend régulièrement position** sur des sujets sociaux et environnementaux.

Il n'existe pas, à ce stade, d'associations comparables en termes de taille, de portée et de diversité d'interventions.

Nos partenaires

En 2023, Les Insatiables ont bénéficié du soutien :

- Des Agences Régionales de Santé Grand-Est, Île-de-France et Nouvelle Aquitaine
- De la Conférence des Financeurs de la Prévention de la Perte d'Autonomie :

Ain, Alpes-Maritimes, Ardèche, Aube, Bouches-du-Rhône, Calvados, Côtes d'Armor, Dordogne, Doubs, Drôme, Eure, Eure-et-Loir, Finistère, Haute-Garonne, Gironde, Haute-Loire, Hérault, Ile-et-Vilaine, Mayenne, Meurthe-et-Moselle, Meuse, Morbihan, Landes, Loire, Loiret, Lot-et-Garonne, Pyrénées-Atlantique, Pyrénées-Orientales, Rhône, Haute-Saône, Sarthe, Haute-Savoie, Paris, Seine-et-Marne, Yvelines, Territoire de Belfort, Vaucluse, Var, Vienne, Vosges, Essonne, Hauts-de-Seine, Seine-Saint-Denis, Val-de-Marne, Val-d'Oise, Île de la Réunion, Collectivité Européenne d'Alsace, Métropole de Lyon, Tarn.



Les
INSATIABLES
GroupeSOS

Du bon. Du beau. Durable.
Pour toutes et tous.



POUR EN SAVOIR PLUS

www.lesinsatiables.org     