

la Gazette de la Cloche



À TABLE ! L'HEURE DU REPAS QUAND ON EST À LA RUE

édito.

La gazette de la Cloche est rédigée lors d'ateliers d'écriture avec ses bénévoles, avec et sans domicile. Elle permet à chacun(e) de s'exprimer librement - et paraît deux fois par an !

«*On traîne tellement la galère avec toute sa splendeur que quand on trouve de quoi manger, la vie est moins pénible*» confie Hayat, bénévole parisienne. «*Avec les maraudes, on ne crève pas de faim en France*», ajoute-t-elle. Si l'accès à la nourriture ne semble pas être le souci principal des contributeur(rice)s, la question de l'alimentation n'en est pas moins centrale.

Que mange-t-on quand on est à la rue? Comment? Les goûts et le plaisir peuvent-ils toujours être de la partie? Qu'en est-il du partage, de l'échange autour d'une table et d'un même plat? Oui, l'alimentation dans la rue est un sujet complexe et intime et nos bénévoles concerné(e)s par la question se sont rassemblé(e)s autour de la table, non pas pour manger, mais pour écrire.

qui sommes-nous?

La Cloche agit contre l'exclusion des personnes en situation de précarité en donnant à chacun et chacune les possibilités de créer du lien social de proximité pour que toutes et tous puissent s'épanouir librement et être acteurs et actrices d'une société plus inclusive.

Implantée un peu partout en France, La Cloche crée et labellise des espaces inclusifs (commerçants Carillon, initiatives urbaines Clochettes...) et propose des événements et activités (chorale, théâtre, atelier cuisine...) entre voisin(e)s avec et sans domicile, afin de permettre à chacune et chacun de participer à la vie de quartier et de s'y épanouir.

sommaire.

– Pages 2 et 3 :

Le grand dossier : L'ALIMENTATION

- Dépasser l'idée de satiété
- Un bon repas pour tou(te)s
- Le partage, au cœur du repas

– Au verso :

- Les références des sonneurs
- Les recommandations
- Pour aller plus loin
- Mon mémo solidaire



LA CLOCHE
RÉSONNONS SOLIDAIRE

L'ALIMENTATION

Comment définir un bon repas? À cette question, autant de réponses que de personnes sondées: «*savourer*», «*les proches*», «*appétissant*», «*ambiance*», «*couscous*» ou encore «*équilibré*» et «*ensemble*». La réponse de Nico pourrait, d'une certaine manière, synthétiser tous ces points de vue. Pour lui, c'est le mot «*cochon*» qui symbolise le repas satisfaisant. «*C'est un mets convivial. À l'apéritif, on le consomme en saucisson*» et nul besoin de faire la liste de toutes les manières de manger du porc puisque «*tout est bon dans le cochon, il n'y a aucune perte*». Goût, convivialité, ne pas gâcher... L'alimentation est un sujet vaste et intime, mais il semble exister quelques ingrédients communs indispensables pour faire d'un simple plat un repas qui restera en mémoire.

Dépasser l'idée de satiété

«*J'ai toujours trouvé de quoi manger, toujours, toujours*» affirme Hayat. De nombreuses

distributions alimentaires sont organisées par des associations à destination des personnes dont l'accès à la nourriture est restreint. «*À Strasbourg, il y a beaucoup d'associations qui font des distributions de nourriture [...] On est chanceux(euses) car ce sont aussi souvent des particulier(e)s, des citoyen(ne)s qui préparent la nourriture et qui organisent ensuite les maraudes. C'est super, car on peut manger des repas chauds et qui viennent de plusieurs pays, selon la culture des personnes qui le préparent. On peut manger du couscous, du tagine... ce sont vraiment des plats excellents!*» explique Jean-Paul, ancien boulanger et fervent amateur de gastronomie.

Bien qu'elles permettent de se rassasier, ces distributions ne répondent pas forcément aux envies de chaque appétit. «*Dans les maraudes, on donne souvent à boire – du thé, du café – ou des aliments froids comme des sandwiches. Ce n'est pas trop adapté à ce qu'on veut vraiment, nous*» témoignent Philippe et Mika à l'unisson. «*La plupart du*

temps, c'est sandwiches, salade et c'est tout [...] tu ne manges pas forcément ce dont tu as envie».

«*Ce n'est pas parce qu'on a faim qu'il faut manger n'importe quoi*» reprend Arnaud. Anna, bénévole lors de maraudes en région lilloise, reconnaît que les associations n'ont pas forcément les moyens humains et matériels de proposer de bons repas. «*Ce n'est pas toujours très bon et très appétissant et du coup, on a aussi du mal à apporter aux gens cet échange autour de quelque chose d'agréable*».

Mika voit également un problème dans l'organisation des maraudes: «*C'est bien, mais il y a trop de monde [...] il faut attendre 2 ou 3 heures [...] Elles devraient durer plus longtemps, qu'il y en ait plusieurs par semaine pour qu'il y ait moins de monde*».

Un bon repas pour tou(te)s

Quand on demande ce qu'est un bon repas, la première réponse est presque toujours la même: un repas chaud, «*évidemment!*» s'exclame même Philippe. C'est «*le principal*» pour Jean-Paul. Hayat, elle, aime «*tout ce qui est chaud-brûlant*». Alors, «*ne pas pouvoir chauffer [son] repas à la température qu'on veut*», c'est une contrainte. Parce que, comme le rappelle Philippe, «*il n'y a pas de micro-ondes dans la rue*». Cependant, manger chaud n'est pas l'unique besoin pour savourer un repas.

Pour Anna, le plus important, c'est le goût, et Zora approuve puisque, à ses yeux, un repas doit être savoureux. «*Dans un repas, toutes les saveurs créent beaucoup de possibilités de goût*». Un bon repas est donc littéralement un repas «*bon*», pour elles deux. Pour d'autres, il s'agit de plats particuliers. Dominique adore le pot-au-feu et le rôti d'agneau accompagné de haricots. Pourquoi? Parce que ce fameux rôti «*représente la fête de Pâques en famille*». Il est d'ailleurs rejoint par beaucoup sur ce point, notamment Hadji. Lui n'aime pas manger seul, «*ça ne donne pas envie de manger, car manger, c'est aussi pour se changer les idées [...] quand on partage un repas avec des ami(e)s, on oublie les problèmes*». Dominique renchérit en parlant de commensalité. Jean Anthelme Brillat-Savarin, gastronome et auteur culinaire français du milieu du XVIII^e siècle – qui donnait son nom



**« L'alimentation procure des émotions. J'aimerais qu'on ne soit pas exclu de ça, ça nous aiderait à nous sentir humain(e)s. »
- Arnaud**

à un fromage! — définit la commensalité comme « *le fait de manger ensemble et de partager* » explique Dominique. Il complète : « *je suis convaincu que c'est une valeur universelle, que partout, on retrouve ça ; dans toutes les cultures* ».

Quels que soient les goûts de chacun(e), les envies et les régimes alimentaires, qu'on aime le couscous, les quiches ou le gratin de chou-fleur...

Le partage, au cœur du repas

La définition d'un bon repas est intrinsèquement liée aux souvenirs et aux goûts. « *J'ai un souvenir de jeunesse d'une paëlla préparée par une famille espagnole. C'était un grand partage. Il y avait la préparation des légumes, des aliments, la cuisson [...] ça créait une ambiance familiale avec beaucoup de partage, autant dans le fait de manger que dans les conversations* », se rappelle Zora.

Un bon repas renvoie ainsi à des valeurs positives, à la chaleur des proches. « *J'aimais bien les repas de famille* » confie Pascal, « *maintenant qu'il n'y a plus de famille, il y a La Cloche et les autres associations* ».

Anna a même l'impression que le bon goût d'un plat est un prétexte au lien social. Lors de distributions alimentaires, elle a remarqué que « *finalement, que ce soit bon,*



ça permet de commencer à échanger quelque chose, à partager le repas d'une certaine façon. Si on partage un repas qui n'est pas bon, on n'échangera pas de la même manière, comme si la convivialité naissait aussi de la saveur des aliments qu'on a dans l'assiette. Jean-Paul va même plus loin dans l'importance capitale du partage : « *parfois, à cause du Covid, on n'a pas le droit de manger à l'intérieur quand ce sont des assos qui font les repas. Et puis il fait froid et ce n'est pas facile, mais finalement on n'y fait même plus vraiment gaffe, car on est tou(te)s ensemble, tout le monde finit par se connaître et aller déjeuner ensemble dans les mêmes endroits pour se retrouver* ».

Depuis qu'il vit dans la rue, Mika ne peut plus cuisiner, mais c'est un plaisir qu'il retrouve notamment lors des ateliers cuisine de La Cloche. « *Ce qu'on mange est bon, on découvre de bonnes choses ! J'ai appris à faire des tacos !* » Jean-Paul, de son côté, utilise la cuisine pour s'exprimer. Les ateliers cuisine permettent « *aux personnes de s'exprimer autrement qu'avec des mots [...] moi, je suis un solitaire, mais ici, je viens voir des personnes et ensemble on forme un petit groupe qui se retrouve chaque semaine pour cuisiner* ». Il en est de même pour Pascal qui aime les ateliers où il peut cuisiner des plats venant de différents pays : « *On découvre de nouveaux plats, de nouvelles recettes et ça permet de se voir, de discuter entre nous, de passer des moments ensemble* ». Enfin, Hayat, elle, retrouve son humanité en cuisinant, « *je me sens un être humain quand je rentre dans une cuisine où je fais des choses [...] il y a de la joie, du partage, de la bonne humeur... On n'est pas seul(e)* ».

**« Si on partage un repas qui n'est pas bon, on n'échangera pas de la même manière, comme si la convivialité naissait aussi de la saveur des aliments qu'on a dans l'assiette. »
- Anna**

Les problématiques liées à la nourriture sont multiples et extrêmement individuelles. Diversité, qualité et chaleur des repas, affluence lors des distributions alimentaires, possibilité de cuisiner ou encore partage du repas, il y a autant de points essentiels que de personnes qui mangent. Mais l'accès à une alimentation variée et de qualité n'est pas uniquement une question de santé publique. Comme le dit si bien Philippe « *il ne faut pas limiter la question seulement à la bouffe et à comment accéder à la bouffe, car il y en a, en vrai, de la bouffe. Il y en a partout. Il faut rajouter du culturel, avec des films intelligents, du théâtre, de la musique... Faut pas prendre les gens pour des ventres !* » ●

UN PEU D'ÉTYMOLOGIE

« Se taper la cloche, vous connaissez ? » Cela signifie faire un bon repas, mais que vient faire une cloche là-dedans ?

Les origines de cette expression sont confuses et lointaines, mais ce dont nous sommes sûr(e)s, c'est que dans le langage familial, cloche est synonyme de tête : on peut dire de quelqu'un(e) qu'on trouve peu intelligent « *quelle cloche* » ! Se taper la cloche pourrait venir de l'expression « *se taper la tête* » qui signifie « *manger* » tout simplement. Mais les sources divergent : se taper la cloche aurait dans un premier temps voulu dire « *s'enivrer* », « *boire beaucoup* ». Or, quand on boit beaucoup, on remplit son estomac, certes, mais aussi sa tête au point qu'elle tourne. Se taper la cloche serait donc une association d'idées !

Source : Expressio

**« Quand t'es à la rue, tu passes ton temps à dire merci... à l'assistante sociale, au riverain qui te donne une pièce ou au bénévole qui te sert le café... Avec La Soupe Impopulaire*, on inverse les rôles : pour une fois, c'est à nous qu'on dit merci ! Cela m'apporte beaucoup de plaisir et même de la fierté d'être enfin celui qui offre ! »
— Giovanni**

*Inspirée par la célèbre soupe populaire, La Soupe Impopulaire inverse les rôles : les équipes de La Cloche et les bénévoles avec et sans domicile de l'association se rassemblent pour collecter des invendus et les transformer en soupe. Cette soupe est ensuite offerte aux habitant(e)s du quartier dans le but d'engager la discussion et de créer du lien social.

les références des sonneurs.



CINÉMA

– **Le Grand Restaurant** « Ce film représente pour moi la gastronomie française, son prestige, mais aussi ses exigences parfois tyranniques qui sont tournées à la dérision avec brio par Louis de Funès dans le rôle du patron d'un grand restaurant » Jean-Paul.

– **Charlie et la Chocolaterie** « À la fin, on peut dire que ce film fond dans la bouche » Christian T.



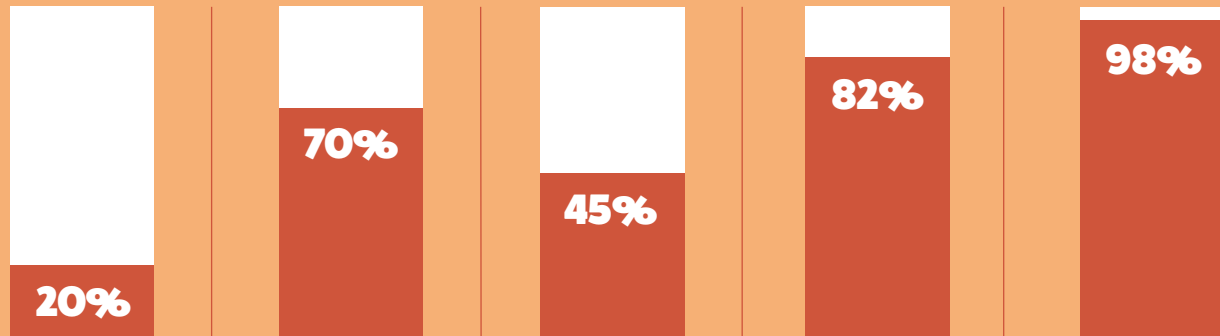
Charlie et la Chocolaterie



Le Grand Restaurant

recommandations.

Depuis le début de la crise du Covid, les publics des Banques Alimentaires ont beaucoup évolué. Voici le détail :



Personnes bénéficiaires ayant un emploi
+3 points par rapport à 2018

Personnes bénéficiaires qui sont des femmes
+1 point par rapport à 2018, ce chiffre est stable depuis 2012

Personnes bénéficiaires ayant plus de 50 ans
+5 points par rapport à 2018

Personnes bénéficiaires de nationalité française
+4 points par rapport à 2018

Personnes bénéficiaires ayant un logement
chiffre stable par rapport à 2018
86% parmi ces personnes ont un logement stable
+2 points par rapport à 2018

pour aller plus loin.

Au micro de La Cloche, les personnes sans domicile ont la parole ! Retrouvez *Les Sons de la Cloche* sur Ausha, iTunes, Spotify, Deezer. Au programme, des webradios et des podcasts : **Passé Moi L'Micro**, qui met en valeur les témoignages des personnes sans domicile de la France entière sur des thématiques variées et **Parcours**, pour découvrir le parcours d'hommes et de femmes sans domicile à travers la visite de leur quartier.

mon mémo solidaire.

Pensez à créer du lien dans votre quartier : un sourire, un bonjour et un peu d'écoute c'est déjà agir pour améliorer le quotidien des personnes sans domicile ! Vous pouvez aussi agir avec La Cloche en **prépayant des produits en attente** chez les commerçants du Carillon, en **particiant à nos événements** et activités inclusives, en devenant **bénévole** ou en nous soutenant avec un **don**.

rejoignez-nous dans 10 régions.



MERCI AUX CONTRIBUTEUR(RICE)S

Cette gazette a été réalisée en étroite collaboration avec l'antenne Hauts-de-France et le siège de La Cloche. Merci à Hayat, Pascal, Anna, Dominique, Zora, Lena, Hadji, Nico, Célia, Déborah de Endémik, Mika, Philippe, Jean-Paul, qui ont participé à la rédaction de ce numéro à travers l'atelier d'écriture organisé à Lille. Un grand merci aussi à *Usbek & Rica* grâce à qui nous publions cette gazette.

envie d'agir ?

@lacroche.asso

La Cloche

La Cloche

contact@lacroche.org

www.lacroche.org

Une fois lue, passe la gazette à tes voisin(e)s !

@Association La Cloche. SIRET 809 267 370 000 25 – 8, rue du Général Renault, 75011, Paris
Ne pas jeter sur la voie publique. Publication gratuite.