

Une journée conviviale autour de l'alimentation équilibrée à petit budget

11 février 2026

SE RENCONTRER, CUISINER, PARTAGER



Coopérative d'acteurs nutrition
de l'Est du Val d'Oise
Garges-lès-Gonesse, Gonesse,
Goussainville, Sarcelles, Villiers-le-Bel

Une démarche collective, au plus près des habitant·es

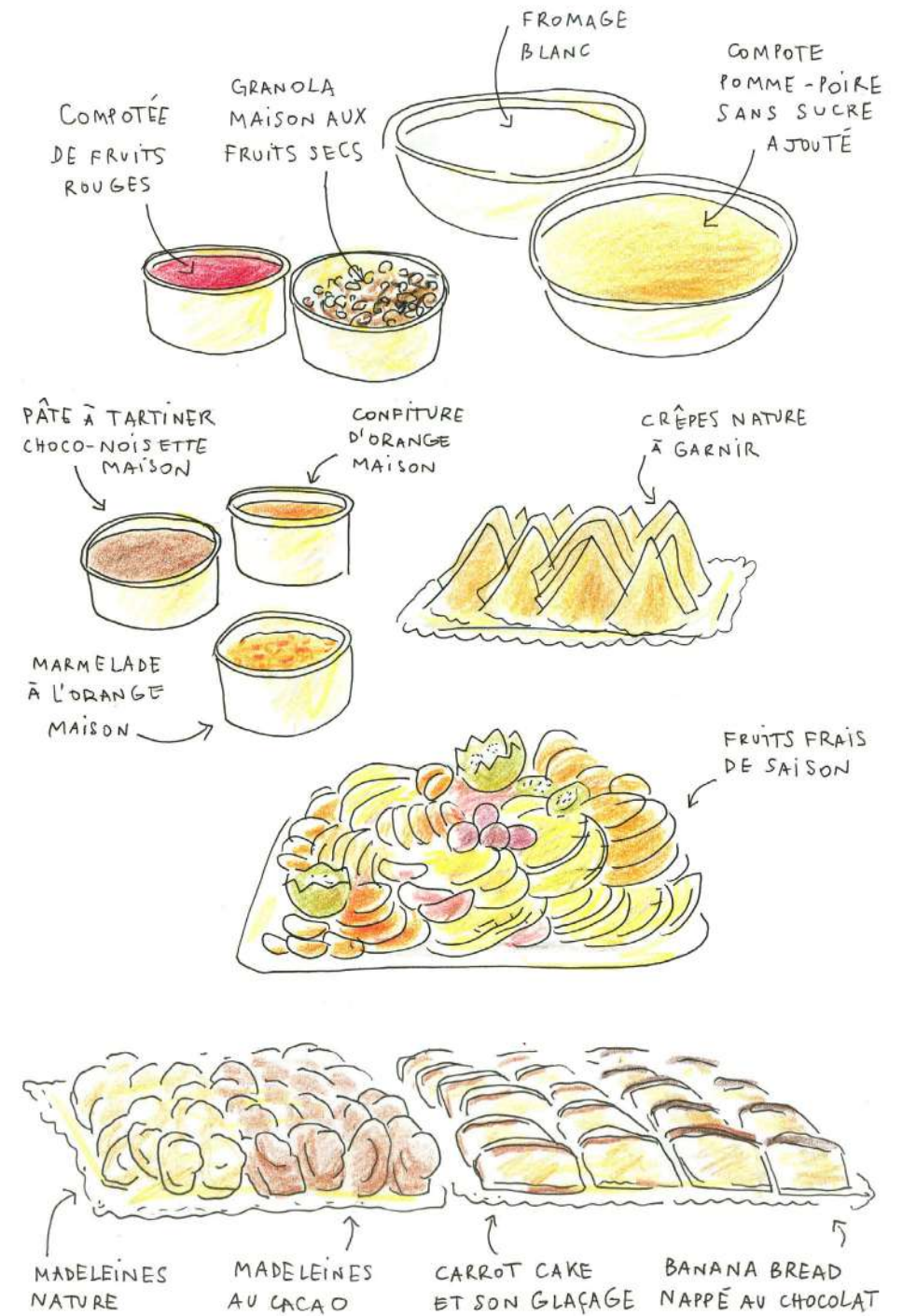
Créée en 2018 par la délégation départementale du Val d'Oise de l'Agence Régionale de Santé Île-de-France et coordonnée par le Pôle ressources ville et développement social, la coopérative d'acteurs nutrition de l'Est du Val d'Oise réunit des institutions, des associations, les communes de Garges-lès-Gonesse, Gonesse, Goussainville, Sarcelles et Villiers-le-Bel, ainsi que des structures de proximité et des habitant·es de ces villes. Ensemble, ces acteur·rices travaillent à la mise en place d'actions de prévention et de promotion de la santé adaptées aux réalités locales, afin de lutter contre la forte prévalence des maladies cardiovasculaires, du surpoids et de l'obésité au sein de ces territoires.

La démarche est fondée sur la volonté d'associer les habitant·es à la construction des projets afin de valoriser leurs expériences et leurs pratiques, de les rendre acteur·rices de leur santé et de proposer des actions qui correspondent à leurs envies et leurs besoins. Tout au long de l'année, ces partenaires se sont réuni·es pour échanger, partager et construire ensemble la troisième édition de la coopérative dédiée à l'alimentation équilibrée à petit budget, en partant des réalités, des idées et des expériences des habitant·es. Ces réflexions, en cours depuis janvier 2025, ont permis la conception d'ateliers de cuisine dans chacune des villes de la coopérative. Elles ont également donné lieu à une journée intercommunale à Goussainville, réunissant plus de 100 personnes, visant à partager ces recettes et rassemblant les participant·es autour d'activités variées : préparation des recettes élaborées par chaque ville, dégustation, activités physiques et ateliers de plantation de semis. Une ludothèque et une crèche étaient présentes tout au long de la journée afin de proposer des activités adaptées aux enfants et de permettre aux parents de profiter pleinement de l'événement. Celui-ci a constitué un moment convivial et fédérateur, qui a reflété l'engagement de l'ensemble des acteur·rices dans le projet.

Ce livret de dessins propose de retracer cette journée. Il met en lumière les temps forts, les interactions, et l'énergie collective qui l'ont marquée.

9h30

Accueil petit déjeuner



10h

Discours institutionnels



MERCI AUX HABITANTES ET HABITANTS QUI S'INVESTISSENT DANS CETTE DÉMARCHE. EN TANT QU'ASSOCIATION QUI ACCOMPAGNE LES ACTEURS ET ACTRICES DU TERRITOIRE SUR LES QUESTIONS DU DÉVELOPPEMENT SOCIAL ET TERRITORIAL, ON EST RAVI DE PARTICIPER À L'AVENTURE. ON PEUT TOUTES ET TOUS SE FÉLICITER DE CETTE DÉMARCHE RÉSOLUMENT PARTICIPATIVE !



CAROLINE DUMAND,
PÔLE RESSOURCES
VILLE ET DÉVELOPPEMENT SOCIAL,
DIRECTRICE ADJOINTE

CE QUI FAIT LA FORCE DE CETTE DÉMARCHE, C'EST QU'ELLE EST CO-CONSTRUITE AVEC LES COMMUNES, LES ASSOCIATIONS, LES STRUCTURES DE PROXIMITÉ, MAIS SURTOUT LES HABITANTES ET LES HABITANTS.



SÉVERINE CHARENTON,
ADJOINTE AU MAIRE
NOUVELLES SOLIDARITÉS
ET TROISIÈME ÂGE
MAIRIE DE GOUSSAINVILLE

À L'ARS, NOUS PROMOUVONS LA PRÉVENTION PAR UNE ALIMENTATION ÉQUILIBRÉE ET L'ACTIVITÉ PHYSIQUE, DEUX DÉTERMINANTS ESSENTIELS DE LA SANTÉ. NOUS ABORDONS LE SUJET SOUS L'ANGLE DE L'ALIMENTATION À PETIT BUDGET, DANS UN CONTEXTE DE PRÉCARITÉ ALIMENTAIRE CROISSANTE.



LAUREEN JALLAMION,
AGENCE RÉGIONALE DE SANTÉ
(ARS) ÎLE-DE-FRANCE,
DIRECTRICE DE LA DÉLÉGATION
DÉPARTEMENTALE DU VAL D'OISE

DEPUIS LA CRÉATION DE LA COOPÉRATIVE D'ACTEURS NUTRITION EN 2018, NOUS SOUTENONS DES ACTIONS DE PRÉVENTION AUPRÈS DES ENFANTS ET DE LEURS FAMILLES. PARMI ELLES, LA CO-CONSTRUCTION MET TIEN PARTICULIÈREMENT À CŒUR. CONÇUE PAR ET POUR LES HABITANTS, ELLE EST AU SERVICE DE LEUR SANTÉ.



DORRA BELAÏD,
AGENCE RÉGIONALE DE SANTÉ
(ARS) ÎLE-DE-FRANCE,
CHARGÉE DE MISSION
PRÉVENTION ET PROMOTION
DE LA SANTÉ

MERCI À CELLES ET CEUX QUI SE SONT MOBILISÉ·ES TOUT AU LONG DU PROJET POUR PRÉPARER CETTE RENCONTRE. VOS IDÉES ET VOTRE MOTIVATION ONT PERMIS DE FAIRE VIVRE CETTE DÉMARCHÉ COLLECTIVE, RÉUNISSANT LES HABITANT·ES ET LES PARTENAIRES DU TERRITOIRE.



TEODORA RANGELOVA,
PÔLE RESSOURCES VILLE
ET DÉVELOPPEMENT SOCIAL,
CHARGÉE DE MISSION

10h30

Début des sessions de cuisine !

AVEC LES DIÉTÉTICIENNES - NUTRITIONNISTES
BÉATRICE EULALIE (POUR GONESSE ET VILLIERS-LE-BEL)
AUDE DA SILVA (POUR SARCELLES ET GOUSSAINVILLE)
ET LA DIÉTÉTICIENNE
AGNÈS GUICHAOUA (POUR GARGES-LÈS-GONESSE)





Pendant ce temps, tout au long de la journée
Ludothèque pour les enfants

AVEC LA LUDOTHÈQUE
À VOS JEUX !!

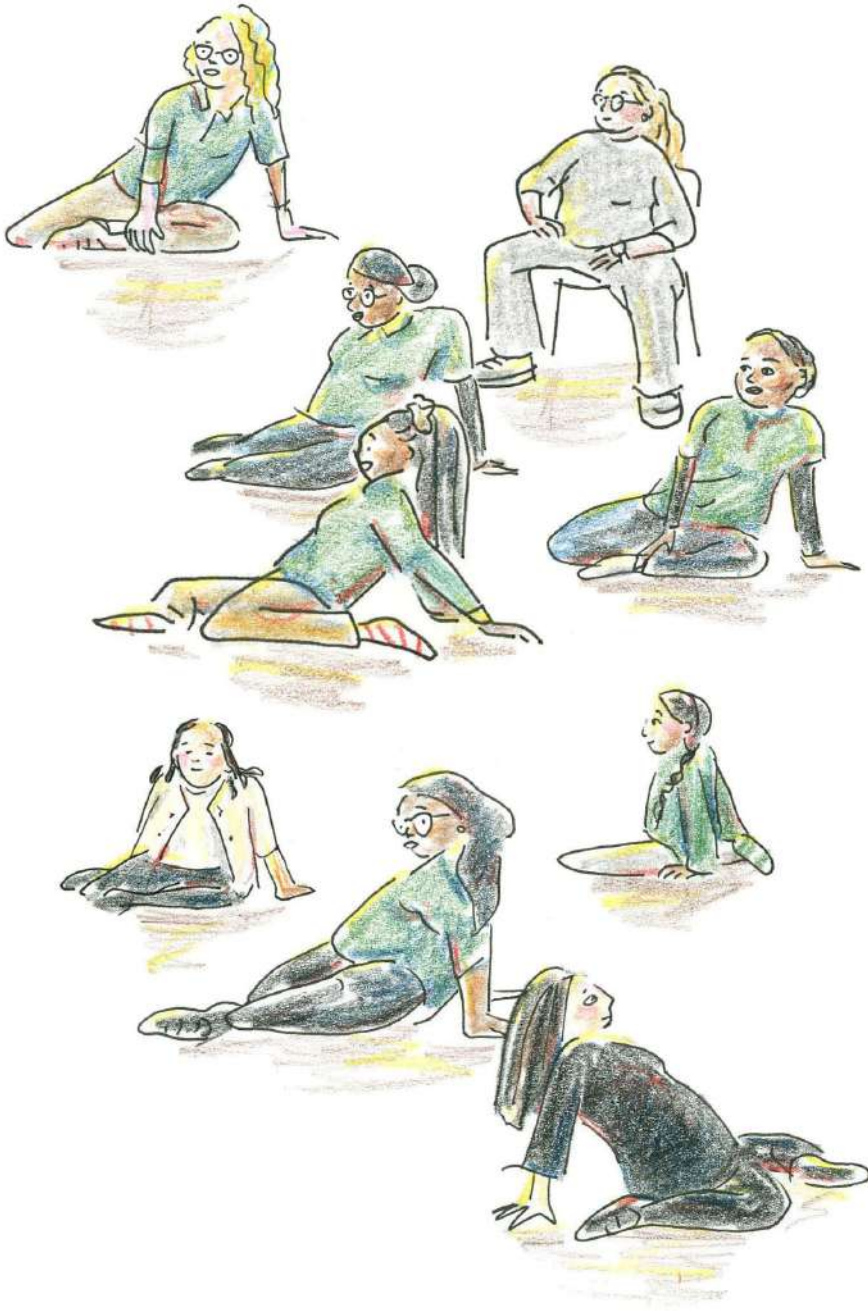


En parallèle de la cuisine
Atelier danse parents-enfants



AVEC MÉLANIE,
PAS DE DANSE

Pendant ce temps, tout au long de la matinée
Crèche pour les tout-petits



AVEC LA GARDERIE ÉPHÉMÈRE
E2S2 SCOP PETITE ENFANCE

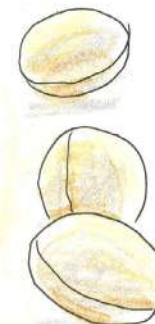
13h30

Présentation des plats et dégustation !

COMMENT FAIRE MANGER
DES LÉGUMES AUX ENFANTS?
AVEC NOTRE BIRYANI
VÉGÉTARIEN AUX LÉGUMES
ET POIS CHICHES !



VILLIERS-LE-BEL,
ASSOCIATION ENSEMBLE POUR
LE DÉVELOPPEMENT HUMAIN
+ CENTRE SOCIAL CAMILLE CLAUDEL



VOICI UN SANDWICH
POULET ET LÉGUMES (OIGNON,
POIVRON, TOMATE ET SALADE)
AU PAIN SEMOULE. ET EN
DESSERT, UNE SALADE DE
FRUITS !



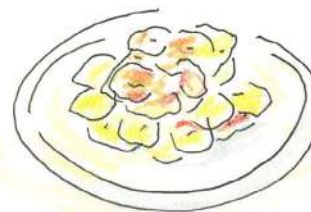
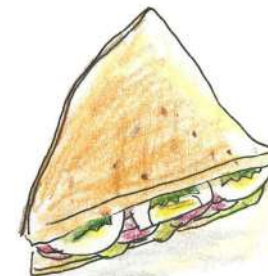
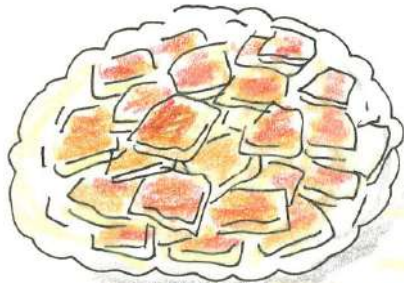
SARCELLES,
ASSOCIATION AGIR POUR
UN ENGAGEMENT CITOYEN



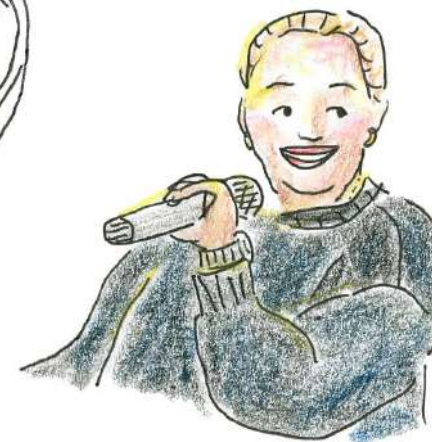
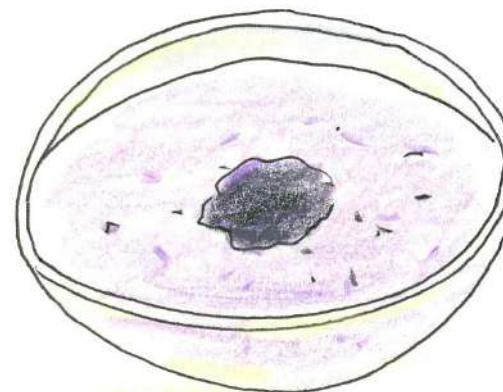
RÉGALEZ-VOUS
AVEC NOTRE TIEB AUX
LÉGUMES, À DÉGUSTER
AVEC UN RIZ PILAF.
ET POUR LE DESSERT,
UN FLAN COCO!



GOUSSAINVILLE,
ASSOCIATIONS
MOSAÏQUE CITOYENNE,
PÔLE TERRITORIAL
DE COOPÉRATION ÉCONOMIQUE
+ CENTRE SOCIAL EMPREINTE



NOUS AVONS
PRÉPARÉ DES SANDWICHES
POUR UN REPAS SAIN SUR
LE POUCE: OEUFS CRUDITÉS
OU HOUMOUS CRUDITÉS; ET
POUR LE DESSERT, UN
CRUMBLE AUX POMMES
ET UN FROMAGE BLANC
AU COULIS DE MYRTILLES!

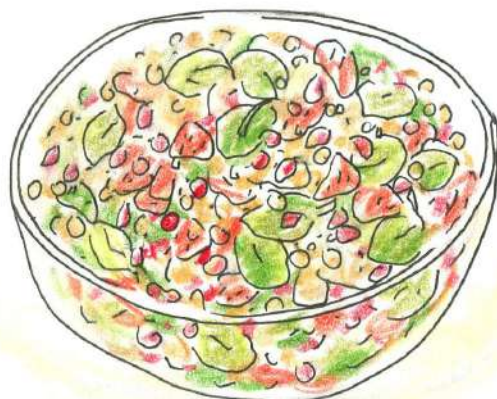


HABITANTES DE
GARGES-LÈS-GONESSE



ET VOICI LA SALADE
VITAMINÉE BLÉ, POTIMARRON
ET GRENADE, ACCOMPAGNÉE
D'UNE VINAIGRETTE À
L'ORANGE!

BON APPÉTIT!



GONESSE,
ATELIER SANTÉ VILLE

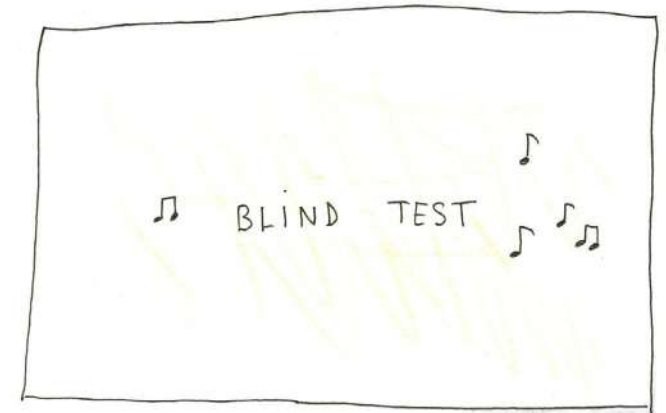


14h30

Quizz et blind test



♪ TSAMINA MINA, EH, EH
♪ WAKA WAKA, EH, EH ♪



15h

Atelier yoga



AVEC ANDRÉA LUSIGNANO,
SAMSARA YOGA FRANCE

Atelier semis



AVEC LE COLLECTIF
LA LANTERNE

16h30

Le mot de la fin !

