

DÉGUSTATIONS

ÉCHANGES

ATELIERS

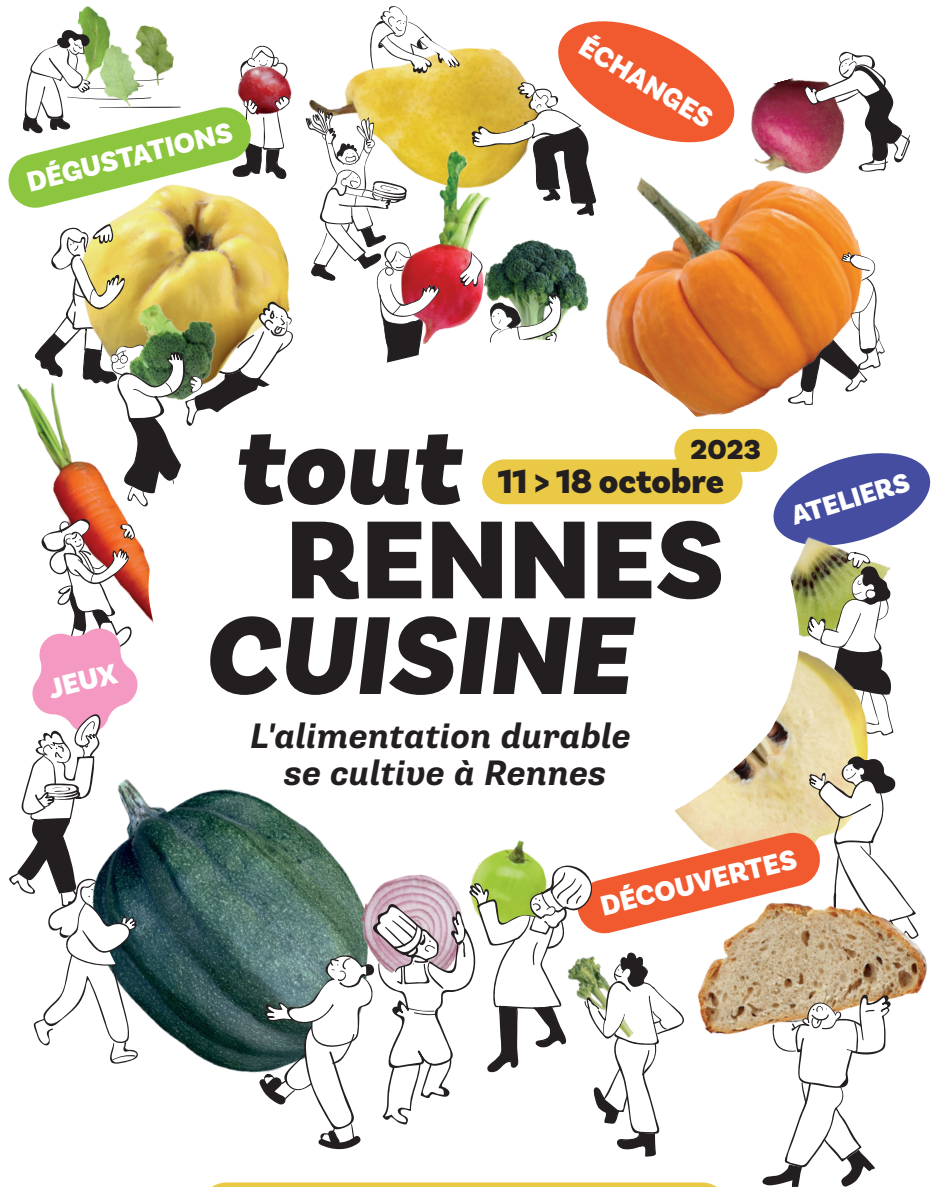
JEUX

DÉCOUVERTES

2023
11 > 18 octobre
tout
RENNES
CUISINE

*L'alimentation durable
se cultive à Rennes*

Rendez-vous dans les quartiers



ÉDITO

Tout Rennes Cuisine ! L'alimentation durable se cultive à Rennes.

Une semaine d'animations organisée dans le cadre du Plan Alimentaire Durable de la Ville, une semaine pour échanger autour de l'alimentation dans tous les quartiers rennais.

Bien manger est un enjeu majeur de santé publique. La Ville de Rennes œuvre en ce sens, de longue date et de manière volontariste, pour promouvoir et faciliter l'accès à une alimentation saine, équilibrée et durable pour toutes et tous.

Chaque automne, l'organisation de l'événement *Tout Rennes Cuisine* nous permet de valoriser les initiatives en faveur d'une alimentation vertueuse, qu'elles soient portées par des associations ou des actrices et acteurs locaux.

Autant de projets qui proposent des idées de bien manger personnalisées et adaptées à la diversité de niveaux de vie, de cultures et de besoins. Chaque action s'appuie ainsi sur les recommandations nationales en matière de nutrition, avec l'objectif de les porter à la connaissance de chacun, les expliquer et donner des clés pour une mise en pratique au quotidien.

L'accès à une alimentation saine et de qualité reste bien souvent une source d'inégalités, à l'origine de problématiques de santé importantes. Et l'événement *Tout Rennes Cuisine* entend justement susciter la réflexion et le débat en sensibilisant le grand public aux bienfaits d'initiatives locales originales, variées et solidaires pour le progrès social et environnemental.

La programmation de cette sixième édition est riche d'une dizaine d'événements ouverts à toutes et tous et complétée par un grand nombre d'animations proposées aux enfants dans les écoles et centres de loisirs municipaux.

Nous tenons à remercier les partenaires qui ont permis cette programmation et nous vous souhaitons, à toutes et tous, une bonne semaine de l'alimentation durable !

Nathalie Appéré
Maire de Rennes

Yannick Nadesan
Adjoint délégué à la santé

MERCREDI 11 OCTOBRE

QUARTIER LE BLOSNE

Visite à la ferme

14h - 17h30

Sortie chez Martine et Michel Verger, à la ferme de la Chuplinois à Chavagne, pour découvrir de façon ludique et conviviale leur travail et leurs productions : les bio'zoeufs, les volailles, les veaux et les légumes.

Proposée par Terres de Sources, la Collectivité Eau du Bassin Rennais et les partenaires du « Blosne en équilibre ».

Départ collectif en car de l'Espace Social Commun du Blosne - 7 boulevard de Yougoslavie

Nombre de places limité

Infos et inscription : Ville de Rennes
m.donnard@ville-rennes.fr / 02 23 62 20 67

QUARTIER MAUREPAS

Cantine solidaire

12h30 - 14h

Venez déjeuner dans une cantine engagée et solidaire !

Dans les assiettes, une nourriture saine, en circuit court, qui favorise une alimentation durable sur le quartier.

Et en cuisine, des personnes souffrant de troubles psychiques et des bénévoles aux profils variés pour les soutenir et les aider.

Repas à prix libre qui comprend l'achat des denrées alimentaires, les charges et la gratification des cuisinières et des cuisiniers.

Au Timbre de Maurepas
1 place d'Erlangen

Infos et réservation : 07 83 42 08 20
lafraterieduquartier@gmail.com



JEUDI 12 OCTOBRE

QUARTIER LE BLOSNE

Le pré des Cols Verts

10h - 12h30

Déambulation en douceur pour aller découvrir ou redécouvrir le pré de l'association Les Cols Verts et ses nombreuses cultures et surprises. C'est la saison des courges, hautes en couleurs et en saveurs, l'occasion de tester ateliers et dégustations pour reprendre des forces pour le chemin du retour.

Départ à pied du Centre de Santé
1 place du Banat

Infos et inscription : Ville de Rennes
m.donnard@ville-rennes.fr / 02 23 62 20 67



VENDREDI 13 OCTOBRE

QUARTIER CLEUNAY

En cuisine pour une alimentation saine et gourmande !

12h30 - 15h

Venez passer un moment festif dédié à l'alimentation à travers des rencontres, des échanges, des jeux, une table à regarder et à déguster. Il y aura même un peu d'activité physique !

L'occasion de discuter et de vous informer auprès des structures du quartier pour partager vos expériences de l'alimentation, vos recettes, goûter des produits locaux et de saison et d'en apprendre plus sur la culture des légumineuses.

Bâtiment à Modeler
2, rue André Trasbot

Infos : Ville de Rennes
m.donnard@ville-rennes.fr
02 23 62 20 67



VENDREDI 13 OCTOBRE

QUARTIER CENTRE

La diversification alimentaire

18h - 20h

La diversification alimentaire est une étape importante du développement de l'enfant. Elle représente pourtant parfois un véritable casse-tête pour les parents et les professionnels de la petite enfance ! La diversité et l'évolution des régimes alimentaires amènent de nombreuses questions quant aux apports nécessairement présents dans les assiettes des enfants pour s'assurer d'un impact favorable sur leur santé et sur l'éducation au goût.

Nous vous proposons un temps d'échange avec Christine Zalejski, Docteure en biologie, fondatrice du site «Cubes et Petits pois», dédié à l'alimentation, la nutrition et la cuisine pour bébés. Des professionnels de la nutrition et de la petite enfance partageront également leurs expériences afin de mieux comprendre les nouvelles recommandations et partager des astuces pour une diversification réussie.

Proposé en partenariat avec l'association Parenbouge, la Maison de la Nutrition et du Diabète, et la Maison de la Consommation et de l'Environnement.

4 Bis - Cour des Alliés

Infos et inscription :
Ville de Rennes
m.donnard@ville-rennes.fr
02 23 62 20 67



4

LUNDI 16 OCTOBRE

QUARTIER CENTRE

Cantine solidaire

12h30 - 14h

Venez déjeuner dans une cantine engagée et solidaire !

Dans les assiettes, une nourriture saine, en circuit court qui favorise une alimentation durable sur le quartier, et en cuisine des personnes souffrant de troubles psychiques et des bénévoles aux profils variés pour les soutenir et les aider.

Repas à prix libre qui comprend l'achat des denrées alimentaires, les charges et la gratification des cuisinières et des cuisiniers.

Hôtel Pasteur - 2 Place Pasteur

Infos et réservation : 07 83 42 08 20
lafraterieduquartier@gmail.com

QUARTIER BRÉQUIGNY

Tous ensemble en cuisine !

18h - 21h30

Atelier culinaire nourricier

Sensibilisation à une alimentation diversifiée, savoureuse, durable et économique, pour (re)devenir acteur de son alimentation. Comment pratiquer la cuisine « végé-t'as-plus », les légumineuses, les céréales ? Comment les utiliser ? L'atelier se terminera par un repas autour d'un buffet découverte ouvert à tous (dans la limite des places disponibles) à partir de 20h.

Animé par Stéphanie Morisset, cuisinière Humaniste Alimentation Durable, formatrice en cuisine Former, Animer pour une Transition Alimentaire.

MJC Bréquigny, 15 avenue Georges Graff

Atelier réservé aux personnes de plus de 16 ans

Nombre de places limité (12 personnes maximum)

Infos et inscription : Ville de Rennes

m.donnard@ville-rennes.fr / 02 23 62 20 67

MARDI 17 OCTOBRE

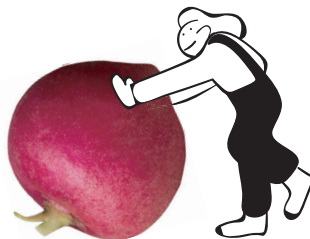
QUARTIER LE BLOSNE

Le Blossne en équilibre

16h - 20h

Ouvrez grands les yeux : vous allez sûrement croiser dans le quartier de drôles de vélos transportant des fruits et légumes frais ainsi que quelques surprises culinaires. Les élèves du Collège des Hautes Ourmes ainsi que les professionnels du Centre Départemental d'Action Sociale et du Relais vous inviteront à croquer et déguster des fruits et légumes frais autour de leurs vélos triporteurs.

Infos : Centre Départemental d'Action Sociale du Blossne / anne-valerie.amans@ille-et-vilaine.fr



MERCREDI 18 OCTOBRE

QUARTIER VILLEJEAN

Tous ensemble en cuisine !

14h - 16h30

Vous êtes invités à une dégustation de gâteaux lors d'un moment ludique et convivial. Des professionnels du quartier et des bénévoles seront présents afin de vous informer et d'échanger pour une cuisine plus durable, écoresponsable et favorable à votre santé.

Sous le kiosque de la Dalle Kennedy

Cours du Président John Fitzgerald Kennedy

Infos : Centre Social Ker Yann Villejean
oceane.lorand@assoarcs.com / 02 23 46 85 70

QUARTIER LE BLOSNE

Le Blossne en équilibre

14h - 17h

Venez discuter, échanger, cuisiner et vous informer auprès des structures du quartier : dégustations, jeux et autres animations autour de l'alimentation et de l'activité physique.

La Rambla, Espace Social Commun du Blossne
7 boulevard de Yougoslavie

Infos : Centre Départemental d'Action Sociale
du Blossne / anne-valerie.amans@ille-et-vilaine.fr

QUARTIER BRÉQUIGNY

Visite à la ferme

14h - 17h30

Sortie chez Bruno Durand à Maxent pour une visite ludique et conviviale. L'occasion de découvrir l'élevage laitier, la culture du blé meunier et du sarrasin. Un moment pour échanger autour de l'agriculture, de ses métiers et des produits locaux.

Proposée par Terres de Sources, la Collectivité Eau du Bassin Rennais en partenariat avec la MJC Bréquigny.

Départ en transport en commun de la MJC Bréquigny,
15 avenue Georges Graff
Nombre de places limité.

Infos et inscription : Ville de Rennes
m.donnard@ville-rennes.fr / 02 23 62 20 67

ET AUSSI

QUARTIER MAUREPAS

Avec les centres de loisirs

Les enfants de plusieurs centres de loisirs rennais participeront à un après-midi dédié à l'alimentation durable et à la santé à l'École Municipale de Cuisine. Différents professionnels de l'animation, de la cuisine et de l'agriculture seront présents pour répondre à leurs questions et proposer des ateliers leur permettant de tester des recettes, de goûter des produits locaux, de jouer et de s'informer sur la nutrition.

Ils s'impliquent également dans les quartiers...

BRÉQUIGNY

MJC Bréquigny / Centre Social des Champs Manceaux

CLEUNAY

Les Ami.e.s de Perma G'Rennes / Centre Social de Cleunay / La Basse Cour / Le Cercle Paul Bert / Le BAM (Bâtiment à Modeler) / Maison de la Nutrition et du Diabète

LE BLOSNE

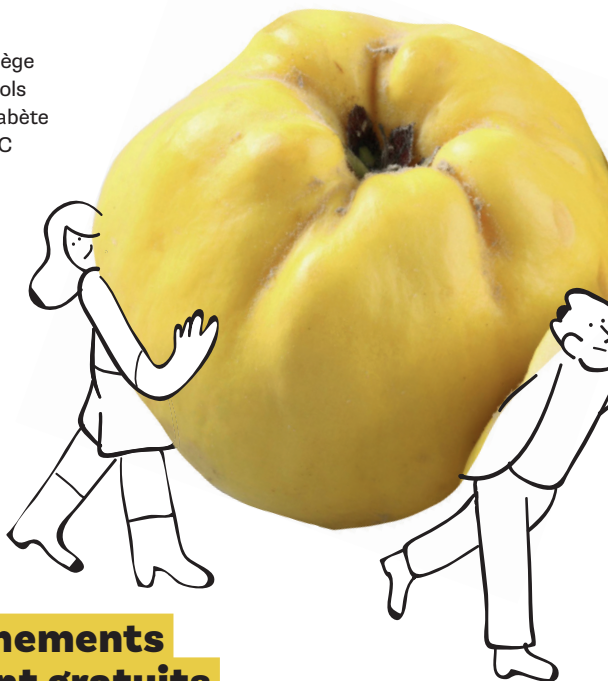
Carrefour 18 / Centre Départemental d'Action Sociale / Centre de Santé du Blosne / Centre Social Ty-Blosne / Collège des Hautes Ourmes / Le Relais / Les Cols Verts / Maison de la Nutrition et du Diabète / Maison des Squares / UFOLEP / VRAC (Vers un Réseau d'Achat en Commun)

MAUREPAS - PATTON LES GAYEULLES

La Fraterie du Quartier / La Loupiote / Vert le Jardin / Maison de la Consommation et de l'Environnement / SCIC Terres de Sources

VILLEJEAN

Avenir Santé Villejean Beauregard / Centre Social Ker Yann / Parenbougé / Épicerie Gratuite / ESS Cargo / Association 3 Regards Léo Lagrange



**Tous les événements
proposés sont gratuits**

Les écoles

Des animations sont proposées tout au long de la semaine dans les écoles engagées pour une alimentation saine, plaisir, durable, équilibrée et accessible à toutes et tous.

BRÉQUIGNY

École maternelle et élémentaire Les Clôteaux / École maternelle Clemenceau

CENTRE

École maternelle Pasteur / École maternelle Louise Michel / École élémentaire Ille

CLEUNAY - LA COURROUZE

École maternelle Moulin du Comte / École élémentaire Mauconseil

LE BLOSNE

École maternelle Torigné / École maternelle Pascal Lafaye / École élémentaire Marc Sangnier / École élémentaire Carle Bahon

MAUREPAS - PATTON LES GAYEULLES

École maternelle les Gantelles / École maternelle Trégain / École maternelle Jean Rostand / École Toni Morisson

LA POMMERAIE

École élémentaire Robert Doisneau

SUD GARE

École élémentaire Oscar Leroux / École maternelle Villeneuve

VILLEJEAN - BEAUREGARD

École élémentaire Andrée Chedid / École élémentaire Sonia Delaunay / École maternelle Jean Moulin





*Dans le cadre
du Plan Alimentaire Durable
de la Ville de Rennes*