

Une cantine de quartier pour rompre la solitude et mieux manger

Le réseau associatif des Petites Cantines tente de lutter contre l'isolement qui touche de plus en plus de Français en proposant aux convives de préparer et partager un repas ensemble.

Marie Gréco

UN AIR DE FUNK s'échappe du boulevard Vincent-Auriol, dans le XIII^e arrondissement de Paris. À deux pas de la station de métro Nationale, des femmes et des hommes vêtus de tabliers bleus coupent quelques courgettes et font cuire une compote d'abricot en musique. Il est bientôt midi et le repas doit être servi dans moins d'une heure. Mais, derrière les fourneaux, aucun professionnel.

Tous sont bénévoles à la Petite Cantine de Paris, un restaurant associatif où la cuisine est participative et les repas à prix libre. Entre eux, ils se nomment « convives ». Une appellation qu'ils trouvent plus humaine. « Notre objectif est de tisser du lien social autour du repas, donc on essaie d'être chaleureux le plus possible », détaille Jessica, une des deux responsables (les seules salariées) de cette cantine de quartier.

Chacun se sert

Selon un rapport de la Fondation de France de 2022, près de 20 % de la population française souffrent de solitude, un chiffre qui a doublé par rapport à 2010. En créant une



première Petite Cantine en 2016 à Lyon (Rhône), Diane Dupré la Tour et Étienne Thouvenot ont voulu combattre cet isolement. Pour eux, partager un repas favorise la rencontre. Depuis, une dizaine d'autres Petites Cantines sont nées un peu partout dans

le pays, de Grenoble (Isère) à Strasbourg (Haut-Rhin) en passant par Croix (Nord).

C'est la première fois qu'Isabelle vient à la Petite Cantine de Paris. Amatrice de cuisine à ses heures perdues, elle se lance dans la préparation du dessert, une tarte à la

pêche et à l'abricot. La quarantenaire est aidée par Lucie, 26 ans, une habituelle. Malgré leur génération d'écart, les deux convives n'en finissent pas de se raconter. L'une confie ses envies de voyage, l'autre raconte en quoi consiste son travail.

Le réseau des Petites Cantines assure que 88 % des convives ressentent de la confiance vis-à-vis des personnes qu'ils rencontrent dans ces restaurants solidaires, y compris lors de la première rencontre. Un chiffre qui ne surprend pas Emmanuelle Turquet, fondatrice de Cuisine Thérapie, des ateliers de développement personnel basés sur la cuisine : « On a tous un rapport singulier avec la nourriture, par notre éducation et notre histoire. Ainsi, lorsque l'on cuisine et que l'on mange, on se révèle à l'autre. C'est pour ça que, pour moi, on ne connaît pas une personne tant qu'on n'a pas partagé un repas avec elle. »

« Je ne cuisinais pas avant »

Après plus d'une bonne heure et demie de préparation, Isabelle et Lucie sortent leurs tartes du four. Les gâteaux sont bien ronds et colorés. Tout le monde les regarde du coin de l'œil. « Miam, ça donne faim », lance un convive tout en faisant la vaisselle. Isabelle affiche un large sourire et ses yeux brillent. « C'est ma première pâte brisée faite maison, confie-t-elle. On peut être fières de nous ! »

À 12 h 30, le repas est prêt. Aux Petites Cantines, pas de besoin d'avoir cuisiné pour déguster le menu du jour. Une femme s'installe ainsi avec les chefs de la matinée, autour d'une grande table en bois. Ici,

Paris (XIII^e), ce vendredi. Une dizaine de ces restaurants participatifs à prix libres ont vu le jour en France.

pas de service, chacun se sert. Alors, les plats vont et viennent avec toujours la même réaction de la part des convives : « Il faut que je refasse ça chez moi ! » lâchent-ils tour à tour, que ce soit en dégustant les concombres à la crème, la ratatouille ou les tartes d'Isabelle et Lucie.

Au-delà de créer du lien social, les Petites Cantines tentent de promouvoir une alimentation saine et durable. Pour cela, celle de Paris s'approvisionne dans une épicerie du quartier qui propose des fruits et légumes considérés comme « moches ». Des produits que les agriculteurs ne peuvent pas vendre en grandes surfaces. « Une façon de montrer qu'on lutte aussi contre le gaspillage alimentaire », souligne Jessica.

Les menus sont ensuite décidés par les deux responsables de cantines. « Mais les convives proposent aussi des idées. Une des bénévoles a des origines asiatiques, alors elle nous apprend parfois des recettes. C'est ça aussi, le partage », raconte Jessica.

Assis près d'elle, Juba, le « service civique de l'association », montre fièrement une photo sur son smartphone : un gratin épinards, saumon, chèvre. « Avant les Petites Cantines, je ne cuisinais pas, confie le jeune homme de 21 ans. Maintenant, je reproduis certains plats chez moi. » Ce jour-là, c'est la tarte qui a la cote. La plupart des convives notent la recette. « Il va falloir que je déménage pour la refaire parce que, dans mon studio, je n'ai pas la place pour un four ! », sourit Lucie, entre deux bouchées.



On ne connaît pas une personne tant qu'on n'a pas partagé un repas avec elle

Emmanuelle Turquet, fondatrice de Cuisine Thérapie

FEDERATION FRANCAISE DE TENNIS

GREENWEEZ PARIS MAJOR PREMIER PADEL 2^e EDITION

03 > 10 sept. 2023

AU STADE ROLAND-GARROS

Animations
DJ set
Street food
Chill out
Exhibitions

parispadelmajor.com

GREENWEEZ ALPINE VEOLIA WILSON BNP PARIBAS CETW FUI Le Parisien major Set Padel STADE ROLAND-GARROS SUIVEZ-NOUS X