



Créé
en 2021

par la Fédération française
des Banques Alimentaires

Des cycles de **4 à 6**
ateliers thématiques
avec un même groupe de
participants ayant recours
à l'aide alimentaire

Des ateliers menés
par des **animateur.trice(s)**
formés par la FFBA qui
interviennent au sein des
associations partenaires

Des outils pédagogiques
conçus sur mesure, **gratuits**

METHODOLOGIE



Évaluer l'évolution
des **habitudes,**
des **pratiques** et
des **connaissances**
des **personnes**
en matière
d'alimentation

- Un questionnaire unique au 1^{er} et au dernier atelier auprès des participants
- Des ateliers « Bons gestes & bonne assiette », de **8 banques alimentaires**

• PROFILS DES PARTICIPANTS ET RISQUES ASSOCIÉS



Personnes
seules
ISOLEMENT



Familles
Monoparentales
**INSUFFISANCE
ALIMENTAIRE**



Personnes
+ de 60 ans
DÉNUTRITION



21%
consommant
de la viande



15%
consommant
des œufs

une fois
par jour
ou +



8%
consommant
des produits
laitiers

trois fois
par jour

Surpoids
ou obésité



30%

Maladie cardio-
vasculaire



35%

Problèmes
dentaires



34%

Diabète



15%

Absence
de sport



70%

Deux repas
par jour



+1/3

Manque
d'équipements
de cuisine



== Frein pour
adopter de
bonnes pratiques
alimentaires

• RÉSULTATS DU PROGRAMME



QUALITÉ SOMMEIL



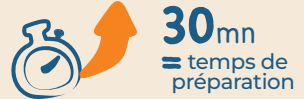
ÉTAT DE SANTÉ



CONNAISSANCES



« Cuisiner soi-même est un moyen de manger sain. »



Connaissance des critères de choix :



PERSONNES CONSOMMANT DEUX PORTIONS DE PRODUITS LAITIERS



CONSOMMATION DE PRODUITS GRAS, SALÉS ET SUCRÉS



SÉLECTION DE FRUITS ET LÉGUMES DE SAISON



SÉLECTION DE POISSONS EN CONSERVE



CONSOMMATION DE LÉGUMES SECS

4 ATTITUDES IDENTIFIÉES SELON LES TRAJECTOIRES ET CONTRAINTES DE VIE



LES PLUS DES ATELIERS BGBA

Banques Alimentaires

- TRANSMISSION SAVOIRS CULINAIRES
- LIEUX DE CONVIVIALITÉ
- RECONNAISSANCE, POUVOIR D'AGIR



Ils illustrent **une évolution** de l'aide alimentaire : au-delà de l'apport en denrées, ils rappellent que **l'accès digne à l'alimentation suppose reconnaissance, sociabilité et possibilité de choix.**

SOURCE

- Etude perception et effets sur les pratiques alimentaires et la santé des personnes accueillies : étude sur les ateliers Bons gestes & bonne assiette, réalisée en 2026, par les Banques alimentaires