LES PETITES CANTINES

LES RENCONTRES ONT DU GOÛT

MESURE D'IMPACT SOCIAL

2025



AVANT-PROPOS

En 2026, Les Petites Cantines fêtent dix années d'existence.
Dix ans à démontrer, jour après jour, une intuition simple mais fondamentale : **le repas partagé est un formidable levier de transformation sociale et territoriale.**
Dans une époque traversée par l'isolement relationnel, la défiance institutionnelle et l'individualisation des modes de vie, nos cantines de quartier proposent **un espace de respiration, de mixité et d'engagement accessible à toutes et tous.**
Les résultats de cette nouvelle Mesure d'Impact Social témoignent de **la force de ce modèle**. En créant un cadre sécurisant où 95 % des convives se sentent à leur place, Les Petites Cantines permettent à chacun de d'être acteur plutôt que bénéficiaire. En cuisinant ensemble, en découvrant une alimentation durable et en expérimentant la coresponsabilité grâce au prix libre, les membres de notre réseau développent un sentiment d'utilité collective, tout en renforçant la confiance en soi et en l'autre.

Ces résultats témoignent de l**a vitalité de notre réseau.** Néanmoins, **un projet vivant est aussi un projet qui sait s'observer avec lucidité.** Soutenir un modèle fondé sur l'accueil inconditionnel, l'implication bénévole et le prix libre i**mplique d'assumer une part d'incertitude**. Pour consolider nos équipes salariées, préserver la santé de nos écosystèmes locaux et essaimer notre méthode sur d'autres territoires, nous devons continuer d'investir dans notre structuration et notre accompagnement.
Chers institutionnels, mécènes, partenaires de la première heure ou futurs alliés : cette mesure d'impact est aussi la vôtre. En soutenant Les Petites Cantines, vous ne financez pas seulement des repas, **vous investissez dans la cohésion sociale de nos quartiers, la santé globale de nos citoyens et la robustesse de nos territoires.**
Merci d'alimenter avec nous cette dynamique collective et de faire grandir ces espaces d'humanité dont notre société a plus que jamais besoin.

INTRODUCTION

Cette mesure d'impact social vise à **documenter**, **analyser** et comprendre les effets du projet sur les personnes, les collectifs et les territoires. Elle s'appuie sur une **combinaison de données quantitatives** issues de questionnaires soumis aux convives et de **données qualitatives** recueil- lies lors d'entretiens approfondis. Elle se révèle dans la continuité de la mesure d'impact menée en 2023, tout en approfondissant certains enjeux devenus centraux comme **le rapport à l'alimentation**, le **sentiment de sécurité** et de **confiance**, les **dynamiques d'inclusion**, **d'appartenance** et **d'action collective.**



SOMMAIRE



CRÉER DU LIEN SOCIAL AUTOUR DE LA TABLE 4-6

TROIS ENSEIGNEMENTS MAJEURS 7-9

LES RÉSULTATS 10-16

ET DEMAIN : TRANSMISSION ET POLLINISATION 16-17

TAILLER L'ARBRE : APPRENTISSAGES ET AXES DE PROGRESSION 19-20

LES PETITES CANTINES, CRÉER DU LIEN AUTOUR DE LA TABLE

1. DIX ANS D'ENGAGEMENT AU SERVICE DU LIEN SOCIAL

Les Petites Cantines sont nées d'un constat : nous avons tous.tes besoin d'être relié.es aux autres, de pouvoir compter sur les personnes qui nous entourent et de nous sentir partie prenante d'un collectif.

Alors comment imaginer une manière simple et concrète de recréer des liens de proximité?
Les Petites Cantines font le pari que cuisiner et manger ensemble crée naturellement des occasions de faire ensemble, de partager et de tisser des liens entre des personnes qui ne se seraient probablement pas rencontrées autrement.

LE PROJET REPOSE SUR QUELQUES PRINCIPES FONDATEURS :



CONTRIBUER SELON SES ENVIES ET SES CAPACITÉS



UNE ALIMENTATION DURABLE ET DE QUALITÉ



UN RESTAURANT DE QUARTIER, ANCRÉ LOCALEMENT



ACCUEIL, CONFIANCE ET RESPECT DE CHACUN



À PRIX LIBRE

ce qui interroge la valeur de l'argent et rend le lieu accessible à toutes et tous

Dix ans plus tard, ces principes restent inchangés.
En revanche, leur mise en œuvre s'est enrichie de **multiples apprentissages** nourris par **l'expérience des équipes**, des bénévoles et surtout des convives.



2. LE RÉSEAU DES PETITES CANTINES À FIN DÉCEMBRE 2025



En 2025, **Les Petites Cantines constituent un réseau structuré de cantines locales,** réparties sur plusieurs territoires. Chaque cantine partage un socle commun de valeurs avec toutes les autres, tout en conservant une forte autonomie d'adaptation aux réalités locales.

Le réseau s'appuie sur :

- **des équipes salariées**, garantes du cadre, de l'accueil et du fonctionnement quotidien
- **des bénévoles et maîtres·sses de maison d'un jour**, qui assurent la vie du lieu ;
- **une gouvernance associative** à différentes échelles (locale et réseau national).

Cette organisation hybride permet à la fois la fidélité au projet initial et l'expérimentation continue.

CHIFFRES À FIN 2025

17
CANTINES OUVERTES

35
SALARIÉS

19 120
ADHÉRENTS

66 200
REPAS SERVIS

3. MÉTHODOLOGIE

PHASE QUANTITATIVE

Un questionnaire principalement en ligne, envoyé via des campagnes d'emailing et sur les réseaux sociaux.
1060 réponses recueillies entre mai et juillet 2025 dans les 14 Petites Cantines ouvertes sur cette période, soit un taux de réponse de 5.8%.
Parmi ces répondant.es, 82% étaient des convives et le reste des répondant.es rassemblait des administrateur.ices, des partenaires et des salarié.es.
Thématiques concernées : alimentation, confiance, lien social.

PHASE QUALITATIVE

Objectifs : représenter la diversité des parcours et compléter les données quantitatives.
• 20 entretiens (19 individuels + 1 collectif) dans 7 Cantines, auprès de différent.es acteurs.rices de ces dernières (convives ; « maître.sses de maison d'un jour » ; responsables de cantine ; volontaires en service civique ; administrateur·ices)

DONNÉES COMPLÉMENTAIRES

• **Logiciel de caisse** (nb d'adhérent.es; prix moyen des repas...).
• **Étude des factures alimentaires d'un mois dans 3 Cantines** (Bruz, Grenoble, Paris) et analyse approfondie de 5 mois de consommation (Villeurbanne).

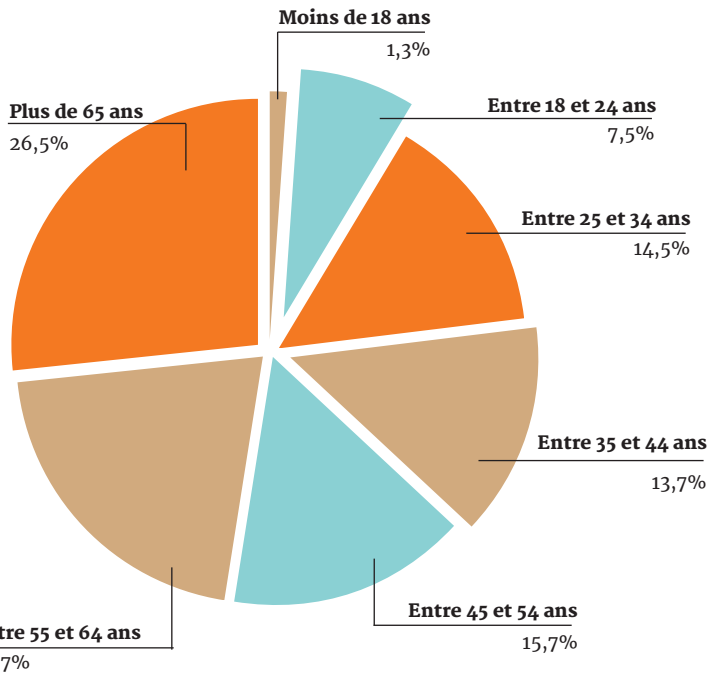
ÂGE DES PARTICIPANT.ES À LA MESURE D'IMPACT

Les convives sont majoritairement des personnes habitant à proximité de la cantine, ce qui confirme son rôle de lieu de vie de quartier. Les âges sont variés, avec une représentation importante de personnes retraitées (plus d'un quart des répondant.es), d'actifs.ves (13% des répondant.es viennent avec des collègues), mais aussi de familles (22% des répondant.es déclarent venir en famille) et de jeunes adultes (23% ont moins de 35 ans).

Les situations sociales sont hétérogènes :

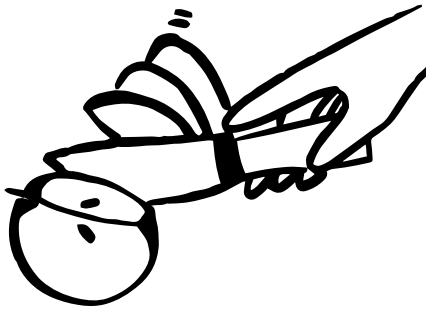
Certaines personnes vivent des situations de précarité économique*, sociale ou émotionnelle, tandis que d'autres disposent de ressources stables. Ce qui les rassemble n'est pas un statut, mais une recherche de lien, de sens et de convivialité.

Cette diversité constitue à la fois une richesse et un enjeu central du projet.



15% des répondants affirment ne pas venir autant qu'ils le souhaiteraient pour des raisons financières.

TROIS ENSEIGNEMENTS MAJEURS



1. UNE INTENSIFICATION DE L'IMPACT AUTOUR DE L'ALIMENTATION

Par rapport à la mesure d'impact 2023, l'enjeu alimentaire apparaît en 2025 de manière plus affirmée. Les Petites Cantines ne sont pas seulement des lieux où l'on mange : ce sont des espaces où l'on apprend, expérimente et transforme son rapport à l'alimentation.

Les convives évoquent en particulier :

- la **découverte d'une cuisine végétarienne accessible et savoureuse** ;
- **l'apprentissage de nouvelles pratiques culinaires** ;
- une **attention accrue à la provenance des produits** (bio, locaux, circuits courts).

L'alimentation devient ainsi un support de discussion, de transmission et de coopération, bien au-delà de la simple consommation.

63%
AFFIRMENT AVOIR RÉDUIT LEUR CONSOMMATION DE VIANDE

34%
DISENT QUE LE RAPPORT AU REPAS A CHANGÉ DEPUIS QU'ILS FRÉQUENTENT LES PETITES CANTINES

87%
ONT DÉCOUVERT DE NOUVEAUX INGRÉDIENTS OU RECETTES

31%
ONT REPRODUIT DES RECETTES CHEZ EUX

> Maintenant, je mange de tout, mais pour moi, ici, ça a été un changement, car on mange beaucoup de légumes. Avant, j'étais plus pâtes et viande.
>
> MICHEL, CONVIVE À GRENOBLE

> C'est différent de ce que je mange chez moi. Comme je suis seule, je ne cuisine plus beaucoup et ça me permet de manger des choses plus élaborées que je ne fais plus chez moi.
>
> BRIGITTE, CONVIVE À BRUZ

2. SENTIMENT D'ACCUEIL, SÉCURITÉ ET CONFIANCE : UN SOCLE INDISPENSABLE

Cet aspect apparaît de manière très nette dans les résultats de l'enquête :
95% des répondant·es déclarent se sentir en sécurité et **bien accueilli·es** au sein des Petites Cantines, **un score particulièrement élevé au regard de la diversité des publics accueillis.**

Ce sentiment repose sur plusieurs éléments :
- **un accueil attentif et personnalisé ;**
- **un cadre clair dans lequel chacun.e est libre ;**
- **une posture des équipes fondée sur la bienveillance et le respect.**

La confiance n'est pas une récompense à mériter, elle se donne, c'est un point de départ : elle met en mouvement, transforme nos façons d'être avec les autres et parfois avec nous-mêmes.
La confiance n'est pas un sentiment qui mûrit, c'est un acte !
Elle constitue le préalable à toute forme d'implication et de prise d'initiative.

3. INCLUSION : UN ÉQUILIBRE SUBTIL

Les Petites Cantines accueillent des personnes aux situations sociales variées et avec des parcours très différents, y compris des personnes en situation de handicap, de précarité ou de fragilité psychique or **beaucoup de convives perçoivent le lieu comme plus inclusif que d'autres espaces de sociabilité du quotidien.** Cette inclusion n'est ni spontanée, ni automatique.

Les entretiens montrent en effet que l'inclusion réussie repose sur un équilibre fin entre :
- **ouverture à toutes et tous ;**
- **cadre sécurisant pour le collectif ;**
- **attention individualisée aux besoins spécifiques.**

L'inclusion est ici envisagée comme un processus, nécessitant observation, ajustement et parfois médiation.



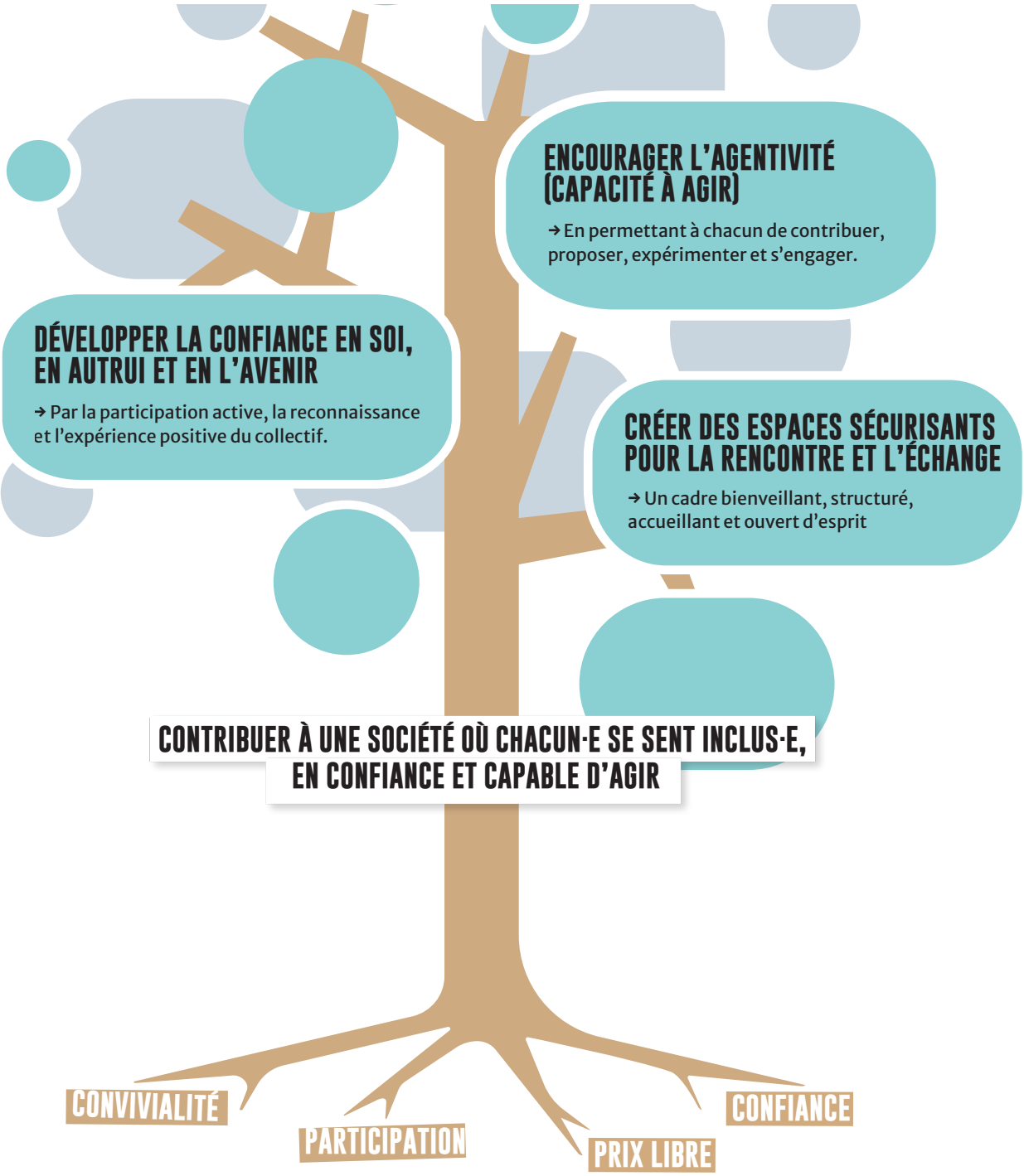
4. DES RACINES AUX PREMIÈRES BRANCHES : COMMENT LE CHANGEMENT S'OPÈRE.

Les apprentissages présentés ci-dessus s'inscrivent dans la **théorie du changement des Petites Cantines**, que l'on peut représenter sous la forme d'un arbre.

NB: Une théorie du changement est une méthode qui explique comment une intervention donnée ou un ensemble d'interventions sont censés conduire à un changement précis sur le plan du développement, grâce à une analyse des liens de cause à effet fondée sur les éléments de preuve existants. (source Groupe des Nations Unies pour le Développement)

Les racines correspondent aux valeurs et principes fondateurs.
Le tronc représente la vision des Petites Cantines.

La cuisine n'est pas une finalité : elle est un levier concret, universel et accessible pour restaurer le lien social.





C'est à partir de ce tronc commun que se déploient les différentes branches d'impact, détaillées dans la partie suivante du rapport.

LES RÉSULTATS

Les résultats présentés ci-dessous illustrent concrètement la manière dont cette théorie du changement se déploie sur le terrain.

1. CONSTATS PRÉALABLES

CRISES PERSONNELLES ET COLLECTIVES

Ces données 2025 s'inscrivent dans un contexte marqué par :

• **L'isolement relationnel**, notamment chez les personnes retraitées, en transition de vie ou nouvellement arrivées dans un quartier

11% DES FRANÇAIS.ES SONT EN SITUATION D'ISOLEMENT RELATIONNEL

32% SONT ISOLÉ.ES OU PROCHES DE L'ISOLEMENT

Source : Étude Solitudes 2025 CRÉDOC / Fondation de France auprès de 3000 personnes

• **Une défiance croissante** envers les institutions et **un besoin de retisser des relations de confiance** dans les espaces de proximité

26% SEULEMENT FONT CONFIANCE À LA POLITIQUE MAIS,

61% FONT CONFIANCE À LEUR MAIRE CE QUI TEND À MONTRER QUE **LA PROXIMITÉ CONSERVE UNE CAPACITÉ À CRÉER DELA CONFIANCE**

Source : Baromètre de la confiance politique 2025 – CEVIPOF / Sciences Po

• **Un appauvrissement des espaces de mixité sociale réelle**

• **Une transformation du repas en acte individuel et fonctionnel**

34% DES +65 ANS MANGENT GÉNÉRALEMENT SEUL.ES LE SOIR

Source : CRÉDOC / Quand la solitude pèse sur le plaisir de manger

Parmi les répondant.es de notre **Mesure d'impact, 56% viennent seul.es manger ou cuisiner**, ce qui confirme que la cantine constitue souvent une **porte d'entrée vers le collectif.**



Les Petites Cantines interviennent ainsi dans un contexte où **les liens de proximité se raréfient et où les espaces d'engagement simples et accessibles sont peu nombreux.** Elles répondent à une **transformation profonde de la sociabilité quotidienne, en utilisant le repas comme outil de reconnexion.**

Dans ce contexte, les besoins exprimés par les convives, bénévoles et équipes convergent autour de trois dimensions fondamentales :

(RE)CRÉER DU LIEN SOCIAL DE PROXIMITÉ, DANS UN CADRE SIMPLE ET ACCESSIBLE

74 % des répondants déclarent venir aux Petites Cantines spécifiquement pour « les rencontres »

(RE)TROUVER LA CONFIANCE EN SOI, EN L'AUTRE ET DANS LA CAPACITÉ DU COLLECTIF À FONCTIONNER

• **Confiance en soi :**
55% des convives déclarent avoir « renforcé leur confiance en eux » et 19% affirment avoir pris confiance dans leurs capacités grâce à la cuisine partagée.

• **Confiance en l'autre et dans le collectif :**
94% des membres de la communauté apprenante/bénévoles/équipes affirment que « qu'en cas de difficulté, ils savent pouvoir compter sur l'entraide et l'intelligence collective »

FAVORISER L'INCLUSION ET L'ACTION COLLECTIVE, SANS CONDITION DE STATUT, DE RESSOURCES OU DE COMPÉTENCES

98% des répondant.es déclarent que « Il y a des personnes très différentes les unes des autres » aux Petites Cantines (dont 62 % «tout à fait d'accord»).
Cette **diversité sociale** et la **mixité** s'accompagnent du **sentiment de pouvoir participer librement : 92% déclarent pouvoir « être eux-mêmes »** et 90% des équipes/bénévoles jugent que « la demande d'engagement est adaptée à leur capacité d'investissement ».

CELA CONFIRME QUE LE BESOIN N'EST PAS UNIQUEMENT ALIMENTAIRE : IL EST RELATIONNEL, SYMBOLIQUE ET CITOYEN.



Je pense que la confiance, c'est contagieux. Le fait de faire confiance aux autres, ça leur permet de faire confiance à d'autres ensuite. C'est comme une chaîne, un cercle vertueux.

FLORE, CONVIVE À GRENOBLE

2. AXES STRATÉGIQUES

ACTIONS

- Création d'un cadre **clair, structuré** et bienveillant
- **Prix libre** favorisant **l'accessibilité**
- **Rituels simples** (présentation par le prénom, tables communes)
- **Accompagnement individualisé** lorsque nécessaire (ex. personnes en situation de handicap)
- **Posture d'animation favorisant l'écoute et l'expression**

Les équipes jouent un rôle central dans la sécurisation du cadre. **L'inclusion n'est pas laissée au hasard : elle est pensée, accompagnée, ajustée.**

EFFETS ATTENDUS

- Sentiment de **sécurité** et d'**acceptation**
- **Réduction de l'isolement**
- **Possibilité d'être soi-même sans** performance sociale

95% SE SENTENT EN SÉCURITÉ

1 ACCUEIL SÉCURISANT

Lorsque ce cadre sécurisant est posé, il devient possible pour les convives de s'impliquer davantage et de passer progressivement du simple fait d'être accueilli au sentiment de faire partie d'un collectif.

2 APPARTENANCE DU «JE» AU «NOUS»

ACTIONS

- **Cuisine participative** (60% viennent cuisiner)
- **Responsabilisation dans les tâches** (préparation, service, plonge, accueil...)
- **Valorisation** des compétences et talents
- **Moments festifs** et **intergénérationnels**
- **Implication progressive** dans la vie du lieu

67% DES CONVIES SE SENTENT FAIRE PARTIE D'UNE COMMUNAUTÉ

20% ONT PROGRESSÉ EN CUISINE

La participation transforme le statut de consommateur en contributeur.

- Renforcement des **liens sociaux**
- **Sentiment d'utilité et de contribution**
- Sentiment d'**appartenance à une communauté**

Ce sentiment d'appartenance, nourri par la **participation** et la **reconnaissance**, ouvre alors la voie à **une implication plus active**, où les convives ne se contentent plus de participer mais commencent à **agir ensemble**.

ACTIONS

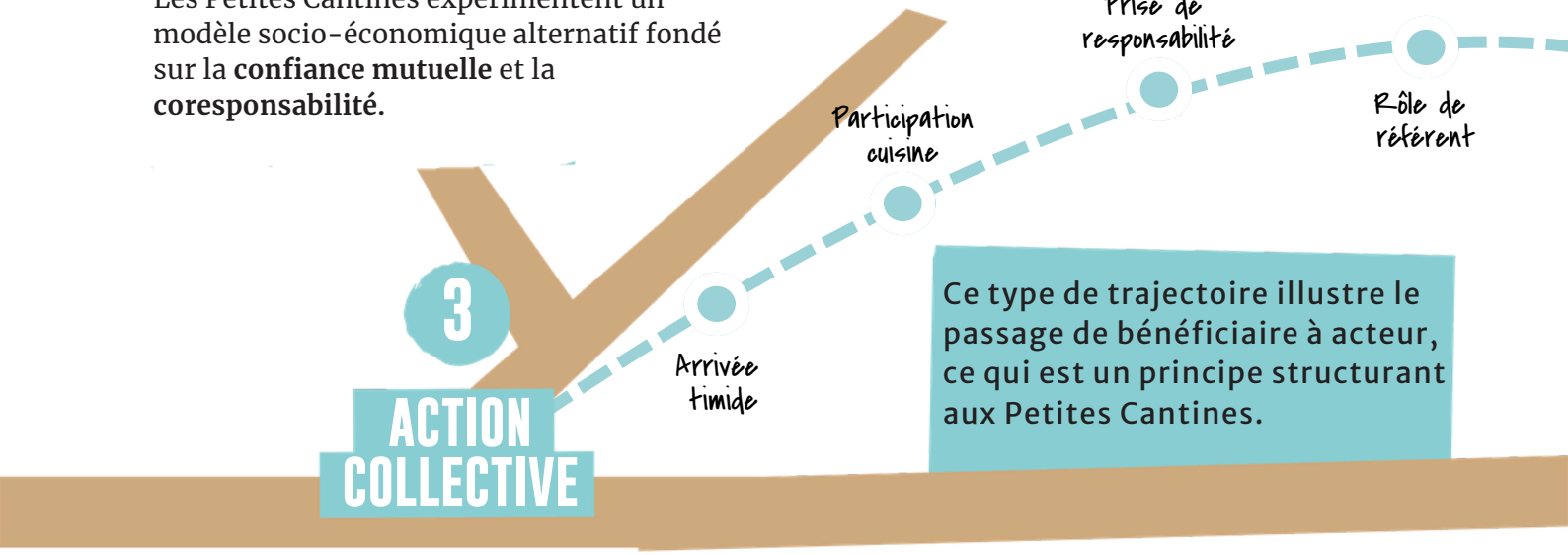
- **Participation active à la préparation des repas**
- **Animation d'ateliers divers** (aquarelle, fresques, cuisine thématique...)
- Implication dans la **gouvernance locale**
- Expérimentation du **prix libre** *(NB: la contribution moyenne est de 12 €)*
- Développement de **partenariats territoriaux**

Les Petites Cantines expérimentent un modèle socio-économique alternatif fondé sur la **confiance mutuelle** et la **coresponsabilité.**

EFFETS ATTENDUS

- **Développement de compétences (culinaires, relationnelles, organisationnelles)**
- **Sentiment d'efficacité collective**
- **Dynamiques locales positives**

Exemple marquant : un convive orienté par une structure d'accompagnement, initialement en retrait, est progressivement devenu autonome et référent hygiène, accueillant les nouveaux arrivants.



Ce type de trajectoire illustre le passage de bénéficiaire à acteur, ce qui est un principe structurant aux Petites Cantines.



> « Le fait de s'investir, ça te booste. Tu te remets en question, tu apportes quelque chose aux autres. C'est une reconnaissance et tu sers à quelque chose. »
>
> **EVELYNE, CONVIVE À BRUZ**

3. SYNTHESE EFFETS ET IMPACTS

EFFETS À COURT ET MOYEN TERME

INDIVIDUELS



AMÉLIORATION DE L'ESTIME DE SOI

- 55% DES CONVIVES DÉCLARENT AVOIR RENFORCÉ LEUR CONFIANCE EN EUX
- 79% SE SENTENT DAVANTAGE CAPABLES DE SORTIR DE LEUR ZONE DE CONFORT
- 19% INDIQUENT EXPLICITEMENT AVOIR PRIS CONFIANCE DANS LEURS CAPACITÉS GRÂCE À LA CUISINE PARTAGÉE

RÉDUCTION DE LA MÉFIANCE ET OUVERTURE

- 63% DES CONVIVES DÉCLARENT AVOIR PLUS CONFIANCE EN L'AVENIR
- 54% VOIENT LEURS CONVICTIONS ÉVOLUER SUITE AUX RENCONTRES FAITES À TABLE.





ACCÈS À UN REPAS DE QUALITÉ

- 98% DES RÉPONDANT·ES QUALIFIENT LES REPAS DE MOMENTS DE PLAISIR ET DE QUALITÉ
- 97% JUGENT LES REPAS PROPOSÉS ÉQUILIBRÉS
- 93% TROUVENT LES REPAS TRÈS BONS OU BONS
- 87% DÉCLARENT DÉCOUVRIR DE NOUVEAUX ALIMENTS OU RECETTES GRÂCE AUX REPAS.
- 20% ONT LE SENTIMENT D'AVOIR PROGRESSÉ EN CUISINE (200 PERSONNES).

DEVELOPPEMENT DE COMPÉTENCES PROFESSIONNELLES

PARMI LES MEMBRES ENGAGÉ.ES (260 PERS.):

- 77% DÉCLARENT AVOIR ACQUIS DES COMPÉTENCES VALORISABLES DANS LE MONDE PROFESSIONNEL
- 53% ONT DÉVELOPPÉ DES COMPÉTENCES ENTREPRENEURIALES ET DE GESTION D'EXPLOITATION D'UNE PETITE ENTREPRISE OU D'UN TIERS-LIEU.



COLLECTIFS



RENFORCEMENT DES LIENS SOCIAUX

- 89 % DES CONVIVES DÉCLARENT SE SENTIR RELIÉS AUX AUTRES
- 73% VIENNENT AVANT TOUT AUX PETITES CANTINES POUR FAIRE DES RENCONTRES (753 CONVIVES).

MIXITÉ INTERGÉNÉRATIONNELLE ET DIVERSITÉ SOCIALE:

- 98% DES RÉPONDANT.ES S'ACCORDENT À DIRE QU'IL Y A AUX PETITES CANTINES DES PERSONNES TRÈS DIFFÉRENTES LES UNES DES AUTRES

Les données de fréquentation montrent une répartition homogène entre toutes les tranches d'âge (des étudiants aux plus de 65 ans)



SENTIMENT D'APPARTENANCE

- 67 % DE L'ENSEMBLE DES CONVIVES ONT LE SENTIMENT D'APPARTENIR À UNE COMMUNAUTÉ SUR LAQUELLE ILS PEUVENT S'APPUYER

Ce chiffre monte à 90% chez les membres de la communauté apprenante / bénévoles réguliers

EXPÉRIENCE CONCRÉTE DE COOPÉRATION

- 60% DES CONVIVES DÉCLARENT PARTICIPER ACTIVEMENT À L'ATELIER DE CUISINE COLLABORATIVE AVANT LE REPAS
- 82% DES CONVIVES DÉCLARENT AVOIR LE SENTIMENT D'ÊTRE UTILES EN PARTICIPANT À LA VIE DE LA CANTINE (PRÉPARATION, VAISSELLE, ACCUEIL).
- 86% DES MEMBRES ENGAGES METTENT QUOTIDIENNEMENT EN PRATIQUE LA POSTURE ET LES OUTILS DE COOPÉRATION.



PLAISIR PARTAGÉ

- 98% CONFIRMENT QUE LES REPAS SONT DES MOMENTS DE CONVIVIALITÉ ET DE PLAISIR

LES CANTINES DEVIENNENT DES POINTS D'ANCRAGE RELATIONNELS DANS LES QUARTIERS.

> Les Petites Cantines, c'est vraiment un mouvement auquel on adhère. On fait partie d'une communauté qui permet de cuisiner, de participer à des ateliers, des soirées etc.
>
> JULIA, RESPONSABLE DE CANTINE À GRENOBLE

IMPACTS À LONG TERME

À long terme, la dynamique vise :

- Une société plus **résiliente** et **robuste**
- Des **citoyens acteurs** plutôt que consommateurs
- Une **réduction des crises personnelles** par un **tissu social renforcé**
- Des **territoires plus solidaires**

L'impact recherché est structurel : restaurer la capacité des individus à faire société.

ET DEMAIN : TRANSMISSION ET POLLINISATION

RÔLE DES ABEILLES

Les participant.es ne sont pas seulement bénéficiaires : ils deviennent des vecteurs de diffusion en:

- Transmettant des savoir-faire culinaires
- Reproduisant des pratiques conviviales dans leur sphère privée
- Parlant des cantines autour d'eux
- S'engageant dans d'autres initiatives locales

TRANSMISSION

La cuisine est un support de transmission mutuelle :

- 21 % déclarent avoir transmis un savoir,
- Des convives animent des services en endossant le rôle de maître.sse de maison d'un jour,
- Des partenariats se créent avec des structures sociales, éducatives et culturelles
- Chaque cantine devient un nœud d'un réseau plus large.

POLLINISATION TERRITORIALE

Les partenariats locaux et l'essaimage du modèle contribuent à :

- Diffuser les valeurs de confiance et de contribution
- Inspirer d'autres lieux alternatifs
- Créer un réseau de communautés reliées

Les « abeilles » relient les arbres : les cantines forment un écosystème vivant.



EFFETS ATTENDUS

Diffusion des valeurs et méthodes des Petites Cantines

- Création d'un réseau solide de communautés partenaires
- Interconnexion entre territoires
- Renforcement de la résilience sociale locale

Lorsque les convives emportent avec eux ces manières de faire et d'être, l'impact des Petites Cantines dépasse le repas partagé pour **diffuser**, pas à pas, **une vision sociétale fondée sur la confiance, l'inclusion et l'action collective.**

LES PETITES CANTINES PEUVENT ÊTRE VUES COMME UN ARBRE VIVANT : ENRACINÉ DANS DES BESOINS SOCIAUX PROFONDS, NOURRI PAR LES RENCONTRES ET PORTÉ PAR LES ACTIONS COLLECTIVES QUI S'Y DÉPLOIENT.

Les feuilles et les fruits que nous observons aujourd'hui témoignent de dynamiques bien réelles : des **personnes qui se rencontrent**, qui reprennent **confiance** et qui **participent à la vie d'une communauté de citoyen·nes.**

Comme dans tout écosystème vivant, un arbre ne se résume pas seulement à ses racines, ses branches et ses fruits. Il **évolue**, **s'adapte** et nécessite parfois d'être observé avec attention pour continuer à grandir dans de bonnes conditions. **La démarche de mesure d'impact s'inscrit dans cette logique :** comprendre ce qui fonctionne, mais aussi identifier ce qui mérite d'être ajusté. Car pour qu'un arbre reste vivant et robuste, il faut l'entretenir.





ENTRETENIR L'ARBRE : APPRENTISSAGES ET AXES DE PROGRESSION

LES LIMITES DE CETTE ÉTUDE

Comme toute démarche de mesure d'impact reposant en partie sur des questionnaires et des témoignages, cette étude comporte certaines limites.

La première concerne la **représentativité** des personnes interrogées. Les répondants aux questionnaires et aux entretiens sont majoritairement des personnes déjà présentes dans les cantines, souvent celles qui les fréquentent régulièrement et qui s'y sentent suffisamment à l'aise pour partager leur expérience. **De ce fait, certaines voix peuvent rester moins audibles :** celles de personnes qui fréquentent plus occasionnellement les cantines, ou qui ne s'y sentent pas encore pleinement intégrées.

La diversité des profils constitue également un enjeu d'observation. Si les Petites Cantines cherchent à favoriser la mixité sociale et la rencontre entre des personnes aux parcours variés, **il reste difficile de mesurer avec précision dans quelle mesure cette diversité se traduit concrètement dans les publics touchés.** Enfin, certains effets des cantines sont par nature difficiles à quantifier. Les transfor- mations liées à la confiance, au sentiment d'appartenance ou à l'engagement collectif s'inscrivent souvent dans des trajectoires in- dividuelles longues et complexes. **La mesure d'impact permet d'en capter des signaux, mais ne peut prétendre en rendre compte de manière exhaustive.**

Ces limites n'enlèvent rien à la valeur des enseignements tirés de cette étude ; elles rappellent simplement que la compréhension des effets sociaux d'un projet comme celui des Petites Cantines **nécessite une observation continue et plurielle.**

LES FRAGILITÉS IDENTIFIÉES DANS LE MODÈLE

L'analyse des données et des témoignages ainsi que notre propre courbe d'expérience mettent également en lumière certaines fragilités inhérentes au modèle des Petites Cantines.

La première tient à la place centrale de la mobilisation collective. Les cantines reposent sur l'engagement de communautés locales composées de convives, de bénévoles, de partenaires et d'équipes salariées. **Cette dynamique collective constitue la force du projet : c'est elle qui permet de créer un cadre chaleureux et vivant.** Mais elle suppose également un **investissement humain important et constant pour faire vivre la communauté**, accueil- lir de nouvelles personnes et maintenir une dynamique participative dans la durée.

La seconde fragilité concerne **la charge qui peut peser sur les équipes salariées des cantines.** Les responsables et équipes locales jouent un rôle clé dans l'animation des lieux, la gestion quotidienne, l'accueil des convives et la coordination des bénévoles. Cette multiplicité de missions demande des compétences relationnelles, organisationnelles et parfois émotionnelles importantes. **Le bien-être et la pérennité des équipes constituent donc un enjeu central pour la solidité du modèle.**

Enfin, **l'équilibre économique des cantines reste structurellement fragile.** Le choix du prix libre, au cœur du projet des Petites Cantines, permet de rendre les **repas accessibles à tous.tes et de favoriser la mixité sociale.** Il constitue également un symbole fort de confiance et de responsabilité collective.

Cependant, ce modèle implique une incertitude économique permanente, qui nécessite de trouver des équilibres complémentaires à travers les partenariats, les soutiens publics ou privés et l'engagement des communautés locales.

Ces fragilités ne doivent pas être perçues comme des anomalies du modèle, mais plutôt comme la contrepartie de ses choix fondamentaux. Les Petites Cantines reposent sur des principes forts (le prix libre, la confiance, la participation et l'implication des communautés locales) qui introduisent nécessairement une part d'incertitude.

La solidité du projet ne tient donc pas à la suppression de ces incertitudes, mais à sa capacité à les traverser et à s'y adapter. Autrement dit, **la robustesse du modèle repose moins sur des équilibres parfaitement stabilisés que sur la vitalité des relations humaines, la confiance entre les personnes et la capacité collective à ajuster le fonctionnement des cantines au fil du temps.**

Dans cette perspective, les Petites Cantines peuvent être comprises comme un projet vivant, dont la pérennité dépend de l'attention portée à ces dynamiques collectives et à l'écosystème qui les soutient.

DES PISTES D'AMÉLIORATION POUR LA SUITE

Nous avons identifié plusieurs pistes prioritaires pour consolider et faire évoluer le modèle des Petites Cantines dans les années à venir.

Un premier axe concerne **la structuration et le renforcement du réseau** en tant que communauté apprenante. À mesure que de nouvelles cantines voient le jour, la mutualisation des ressources, des outils et des apprentissages apparaît comme un levier essentiel. Le partage d'expériences entre cantines, la circulation des bonnes pratiques et le développement d'outils communs peuvent contribuer à soutenir les dynamiques locales et à réduire certaines fragilités organisationnelles.

Un deuxième enjeu réside dans **l'accompagnement des personnes qui portent le projet** au quotidien. Les administrateurs des associations locales et les équipes salariées jouent un rôle déterminant dans la vitalité des cantines. Renforcer leur accompagnement, soutenir leurs compétences et veiller à leur équilibre dans la durée constitue un investissement essentiel pour la pérennité du projet.

Enfin, la **poursuite de la démarche de mesure d'impact** permettra d'affiner progressivement la compréhension des effets du projet. Mieux documenter les parcours des convives, observer les évolutions dans la durée et analyser l'ancrage territorial des cantines pourront contribuer à enrichir cette lecture et à orienter les évolutions futures.

Car prendre soin d'un projet comme les Petites Cantines, c'est aussi accepter qu'il reste en apprentissage. Comme un arbre en croissance, son développement dépend de l'attention portée à ses racines, à ses branches, à ses repousses et à l'écosystème qui l'entoure.



SYNTHÈSE

(RE)CRÉER LE LIEN

Un repas partagé peut être un puissant point de départ pour recréer du lien social.

ACCUEILLIR POUR INCLURE

L'inclusion devient possible lorsque chacun se sent accueilli dans un cadre sécurisant.

CONTRIBUER POUR APPARTENIR

Le sentiment d'appartenance naît lorsque les personnes peuvent contribuer et être reconnues.

FAIRE ENSEMBLE

À partir de ces expériences simples se construit progressivement la capacité d'agir ensemble

DIFFUSER DANS LES TERRITOIRES:

Les dynamiques créées dans les cantines dépassent leurs murs et se diffusent dans les territoires.



Les Petites Cantines démontrent qu'un repas partagé, lorsqu'il s'inscrit dans un cadre sécurisant, participatif et accessible, **peut devenir un puissant levier de transformation sociale.**
Elles répondent à des besoins sociaux contemporains majeurs : **recréer de l'appartenance, répondre au besoin de se sentir reliés et redonner aux individus une capacité d'agir collectivement.**

À ce titre, les Petites Cantines s'inscrivent pleinement dans une dynamique de **transition sociale juste**, entendue comme un **processus de transformation progressive des modes de vie et des relations**, où l'**engagement citoyen**, la **coopération** et la **solidarité** deviennent des piliers d'un **modèle de société plus inclusif** et **résilient**.

Ainsi, l'impact des Petites Cantines dépasse le cadre du lieu pour **contribuer à une société plus inclusive, plus confiante et plus capable de faire ensemble.**

Ce modèle repose néanmoins sur des choix forts, comme le prix libre, l'accueil inconditionnel et la participation des convives, q**ui introduisent une part d'incertitude.** Sa robustesse ne tient donc pas à la recherche d'un équilibre parfaitement stabilisé, mais à la **capacité des communautés locales à faire vivre ces principes dans la durée** et à **ajuster collectivement le projet.**
À l'heure où les liens sociaux se fragilisent et où les territoires cherchent des réponses concrètes et humaines, **l'expérience des Petites Cantines montre que des espaces simples, accessibles et participatifs peuvent durablement renforcer la cohésion sociale et la confiance dans notre capacité à faire société ensemble.**

Ainsi, comme un arbre nourri par ses racines et animé par les liens qui l'entourent, les Petites Cantines continuent de grandir grâce aux personnes qui les font vivre, aux communau- tés qui les portent et aux graines de confiance qu'elles sèment bien au-delà de leurs tables.

REMERCIEMENTS

ILS ONT CONTRIBUÉ À CETTE MESURE D'IMPACT

Diane Dupré La Tour, co-présidente, pour le pilotage de cette Mesure.
Camille Bordas-Fournel, chargée de mission pour la coordination du projet, le recueil des données et leur structuration.
Hélène L'Huillier, chercheuse et consultante en évaluation de projets à impact social et environnemental, pour son expertise et ses conseils méthodologiques.
Les convives, administrateur.ices, bénévoles et salarié.es de notre réseau qui ont accepté de répondre à cette étude.

ILS SOUTIENNENT NOTRE ACTION



@LESPETITESCANTINES

WWW.LESPETITESCANTINES.ORG

61 CRS DE LA LIBERTÉ, 69003 LYON

LES PETITES CANTINES
LES RENCONTRES ONT DU GOÛT

© Photos : Sylvie Donati, Justine Nérini & Ninon Prugne