

# les Coursives d'Empalot

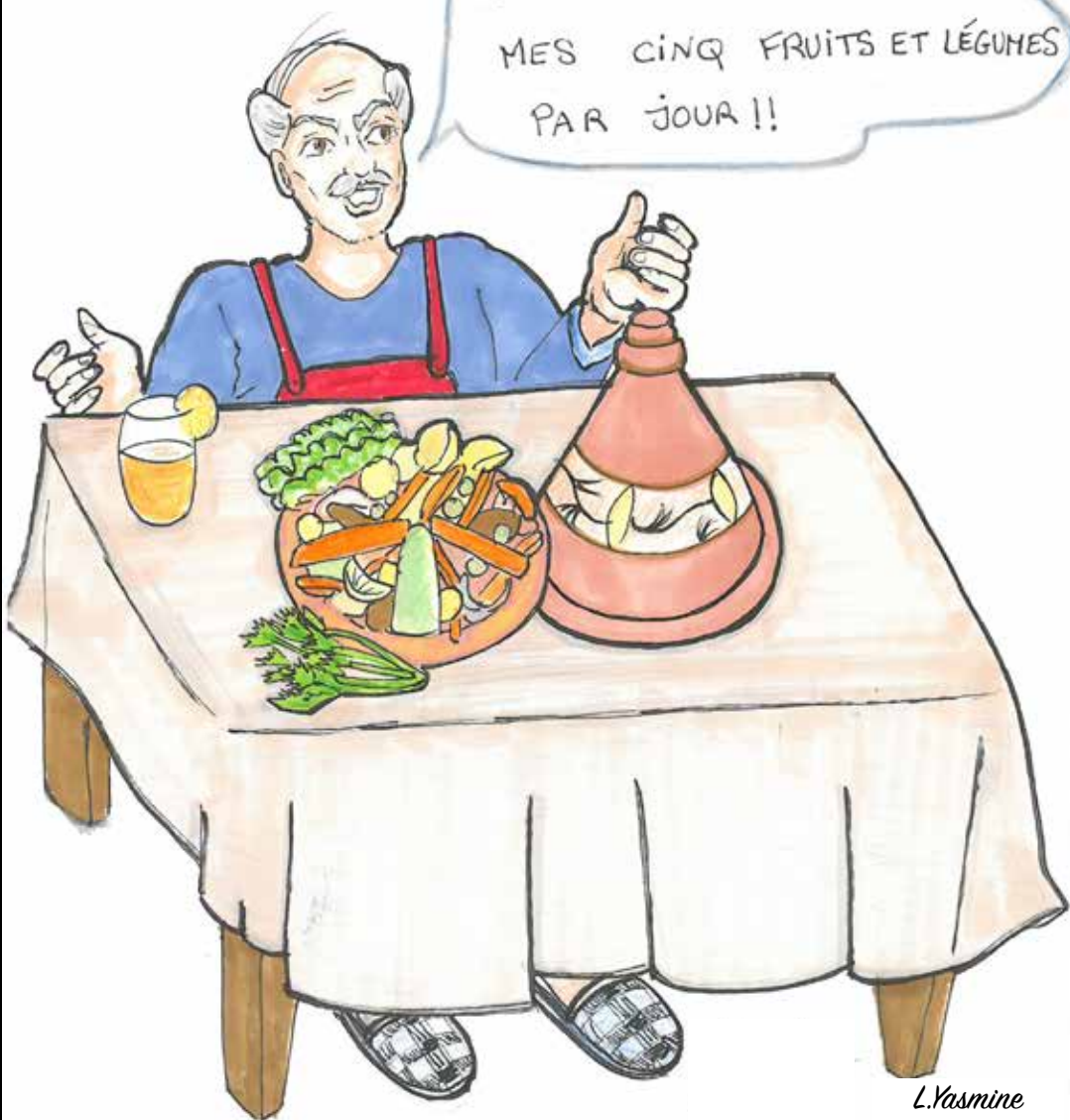
Vie d'un quartier  
dans la ville

Mieux manger dans les quartiers



**Festivités d'hiver**  
**Le Collectif Famille**

J'AI TOUJOURS EU  
MES CINQ FRUITS ET LÉGUMES  
PAR JOUR !!



## L'édito

L'Unesco a inscrit le repas gastronomique des Français au patrimoine culturel immatériel de l'humanité, mais dans les quartiers populaires, l'obésité raconte une autre histoire : celle de l'explosion de la malbouffe parallèlement à celle de la précarité et des inégalités. Celle des revenus qui stagnent ou baissent, et des prix alimentaires qui montent : plus 30 % depuis 2000 selon l'Observatoire de la formation des prix et des marges des produits alimentaires. Au classement des taux de pauvreté Empalot n'est pas en reste avec 43,2% selon l'INSEE. Pour autant des habitants et des acteurs de terrain ont pris à bras les corps ces problèmes pour réduire les inégalités alimentaires et changer les comportements.

Nous profitons également de ce numéro pour vous souhaiter de bonnes fêtes...

Bonne lecture

## La citation

« Il est vrai que c'est en initiant les plus petites actions que l'on amorce de grands changements. Le minimum n'est jamais méprisable. Mais attention à l'illusion: on peut manger bio, recycler son eau, se chauffer à l'énergie solaire, et exploiter son prochain. Moi j'ai envie de dire: Rentrez chez vous, réconciliez-vous avec les gens que vous aimez, dissipez tout ce qui est toxique, tout ce qui crée du mal être et de la souffrance mutuelle. C'est là que vous trouverez le fondement de l'humanisme que vous souhaitez. » **Pierre Rabhi.**

## Le sommaire

<b>les brèves</b>	4
<b>le thème du mois</b>	6
Mieux manger dans les quartiers	
<b>Paroles de...</b>	10
<b>le thème du mois</b>	12
<b>Les initiatives...</b>	13
Festivités d'hiver	
<b>une fenêtre sur...</b>	14
Le collectif famille	
<b>l'agenda</b>	15

## À découvrir

### Noël à la Résidence Crampel

Noël est la fête la plus attendue de l'année. Mais pour beaucoup de personnes, cependant, Noël est un jour comme beaucoup d'autres... C'est l'une des périodes de l'année où le sentiment de solitude des personnes âgées est accentué par le souvenir d'êtres chers qui sont déjà partis et par des moments de joie vécus dans le passé. Pour cette raison le 24 Décembre au soir, la résidence Crampel, qui est une maison de retraite médicalisée (EHPAD) accueillant des personnes âgées autonomes, semi-valides et dépendantes en courts et longs séjours, invite les personnes âgées du quartier inscrites au CCAS à venir partager le repas de Noël avec ses résidents ainsi que le spectacle de Noël du 25 Décembre de 16h30 à 17h30.

**Réservation sur inscription avant le 12 Décembre. Résidence Crampel - Groupe ORPEA 100, Avenue Crampel - 31400 TOULOUSE**



## Départ



Arnaud fut notre interlocuteur au sein du nouvel équipement culturel qui est sorti de terre il y a quelques années « La Brique rouge ». C'est vrai que durant toutes ces années nous avons eu beaucoup de chance de bénéficier de son expertise, de son écoute et de sa gentillesse. Toute l'équipe de Karavan tenait à le remercier chaleureusement pour cette collaboration et nous lui souhaitons de relever les défis et les belles opportunités qui s'ouvrent à lui dans sa nouvelle aventure. ■

## un voyage Balkanique



© C. GORDAN

Une fois de plus, ce fut une réussite, haute en couleur, pour le festival Balkanica qui se déroulait au sein de la Brique Rouge. Deux jours où les petites mains de l'association « Rencontre Roms Nous » ont su nous faire voyager et découvrir une culture bien souvent

méconnue qui est celle des Balkans et plus précisément la culture tsigane. L'association par le biais de ce festival pluridisciplinaire casse les préjugés et donne surtout la parole aux Tsiganes eux-mêmes, comme propres ambassadeurs de leur culture. ■

## Rencontre



Les Scouts Musulmans de France d'Empalot vous invitent à une conférence sur le scoutisme, la spiritualité et la citoyenneté le samedi 21 décembre à partir de 16h à la Brique Rouge, 9 rue Maria Mombiola à Toulouse, métro Empalot. Il sera notamment question de la méthode scout SMF : un parcours civique pour les jeunes scouts Musulmans de France. Parcours constitué de valeurs, de savoirs, de pratiques et de comportements dont le but est de favoriser une participation efficace et constructive à la vie sociale et professionnelle animée d'une conscience spirituelle et dont l'objectif est de contribuer à fabriquer du vivre ensemble en paix et à bâtir une société meilleure. ■

## Petit papa Noël



Pause féérique avec le Père Noël qui viendra à la rencontre des petits et grands d'Empalot en calèche ou à pied, accompagné d'un lutin sculpteur de ballons le samedi 21 décembre de 14h à 16h30 devant Leader Price au rond-point d'Antibes et de l'avenue Jean Moulin. ■

## Le coup de ♥ de la Médiathèque



**Marion Brunet**  
**Sans foi ni loi**  
**Pocket Jeunesse.**

« Sans foi, ni loi » se situe dans les années 1920, dans l'Ouest américain. Un roman où l'on fait la rencontre d'Abigail Stenson, la femme que l'on rêve de voir

dans tous les westerns américains. De la force, du mystère et de la liberté, tout cela accentué par le son de ses éperons d'or. L'écriture sèche et claquante de Marion Brunet plonge le lecteur dans une ambiance à la Tarentino.

Suite à un braquage, la jeune Ab se réfugie dans une ferme où vit Garrett. Afin de s'enfuir, elle kidnappe le jeune homme en laissant derrière eux une scène ensanglantée où gît le père du jeune homme. Le duo Ab / Garrett va voir le jour. Car en effet, contrairement à ce que l'on peut penser, ce kidnapping n'est autre qu'une quête vers la maturité, vers la liberté... Garrett va découvrir la vraie vie, la liberté, l'amitié, l'amour et bien plus encore. Un roman avec tous les codes du western en passant du saloon au bordel, du shérif au « wanted » et Marion Brunet n'en fera jamais trop. Un récit vif, puissant qui se lit très vite. Une ambiance à couper le souffle. Hélène. ■

# Mieux manger dans les quartiers

Bonne appetit!



Jardin Empalox - Maison Jean Moulin Empalot

**B**ien manger est-il désormais réservé aux personnes les plus aisées? En théorie, non car adopter une alimentation plus équilibrée, moins riche en mauvaises graisses et en sucres, permet en fait des économies considérables. Les produits carnés figurent souvent en tête des dépenses alimentaires des Français. Pourtant, diminuer les excès de viande permet de composer des menus sains, voire bio, à budget constant selon de nombreux spécialistes comme l'agronome Marc Dufumier, qui a publié l'éclairant '50 Idées reçues sur l'agriculture et l'alimentation'.

Mais le message a parfois du mal à passer auprès des plus démunis. Il devient impossible de manger équilibré pour les faibles niveaux de revenus, avec moins de 3,50 euros par jour et par adulte. Mais ce n'est pas qu'une réalité comptable elle renvoie aussi au stress, à l'environnement émotionnel, au niveau de diplôme, à la possibilité de s'informer... qui font précisément, en matière d'alimentation, la différence. D'où une situation complexe, dont témoigne une enquête sur le lien entre obésité et fréquentation des grandes surfaces : plus on descend dans l'échelle des revenus, plus on se nourrit mal et plus le surpoids augmente, sauf pour les femmes de

niveau universitaire, qui peuvent fréquenter du superdiscount en se nourrissant correctement.

L'alimentation est donc un déterminant majeur de santé. Elle peut jouer comme un facteur de protection ou un facteur de risque, selon les aliments consommés. Une « mauvaise » alimentation est une alimentation déséquilibrée et peu variée ; elle comporte des aliments et boissons à forte teneur en gras saturés, en acides gras trans, en sucres libres et en sel. Les recommandations alimentaires portent principalement sur une plus grande consommation de fruits et légumes. La question du coût de l'alimentation est primordiale. La part du budget des ménages consacrée à l'alimentation a baissé : elle est passée de 34,6% en 1960 à 20,4% en 2014, comme l'a montré l'INSEE, notamment en raison de la hausse des niveaux de vie. Cette part est plus importante chez les ménages les plus pauvres ; où le budget consacré à l'alimentation est une variable d'ajustement par rapport à des postes de dépenses plus prioritaires (logement, électricité, transports, etc.).

Notons également que les habitudes alimentaires sont de plus en plus tournées vers des produits transformés (80% de la consommation) et le temps de préparation des repas à domicile a baissé de 25 % entre 1986 et 2010. Cinquante ans de consommation





alimentaire : une croissance modérée, mais de profonds changements, INSEE, 2015 ) <https://www.insee.fr/fr/statistiques/1379769>

### Les Alternatives

La restauration collective est une porte d'entrée privilégiée par les collectivités pour se saisir de la question alimentaire. En effet, comme l'a montrée une enquête du Commissariat général au développement durable, l'approche nutritionnante de la restauration collective permet de créer un important levier sur la production durable du territoire via la commande publique. C'est une entrée souvent privilégiée qui invite les collectivités à réfléchir sur leurs ambitions en termes de qualité alimentaire et de relocalisation de la production .

Les actions comme les jardins partagés mettent davantage en avant leurs bénéfices en termes de lien social et d'insertion sociale et professionnelle que sur les enjeux de santé publique liés à l'alimentation car les jardins nourrissent que ceux qui les cultivent et leurs familles et en quantité modeste.

Le renouvellement urbain intègre de plus en plus les questions liées à l'alimentation et à l'agriculture urbaine comme le fait depuis plusieurs années le bailleur sociale Toulouse Métropole Habitat. En effet, ces enjeux peuvent recouper des objectifs de création de lien social et d'amélioration du cadre de vie.

Pour améliorer la qualité et la durabilité de

l'alimentation, des associations, des citoyens et des collectivités se sont engagés dans des dynamiques de circuits courts et de proximité. Des alternatives apparaissent face à la grande distribution : la vente directe, l'organisation en association pour le maintien de l'agriculture paysanne (AMAP), la mise en place de groupements d'achat... Ces modes de distribution misent sur la transparence de la provenance des aliments et la création d'un lien plus fort entre producteurs et consommateurs. L'aide alimentaire s'en inspire de plus en plus, et renouvelle ainsi ses modes de distribution avec des modalités moins stigmatisantes comme c'est le cas dans les associations SoliSol et Aidons-nous à Empalot. C'est aussi le « scoop » de la récente enquête NutriNet-Santé des équipes de l'Inserm : la consommation de bio dépend plus du niveau d'études que des revenus. Les plus modestes, quand ils sont éduqués, s'informent de mieux en mieux via les nombreux magazines de santé et choisissent le « bien manger ».

#### Ressources :

[https://www.fabrique-territoires\\_sante.org/sites/default/files/dossier\\_alimentation\\_et\\_territoires.pdf](https://www.fabrique-territoires_sante.org/sites/default/files/dossier_alimentation_et_territoires.pdf)

**Cinquante ans de consommation alimentaire: une croissance modérée, mais de profonds changements, INSEE, 2015 )** <https://www.insee.fr/fr/statistiques/1379769>

Suite P°12...





Témoignages sur le thème du mois :  
«Mieux Manger dans les quartiers populaires»

## **Cathy. Vrac Toulouse**

L'antenne toulousaine est toute récente, nous avons eu les premières distributions en octobre dans les quartiers de Soupetard et Bellefontaine dans les centres sociaux et nous allons également arriver aussi sur Trois Cocus. Sur 2020, nous allons continuer sur Bagatelle, Reynerie Mirail Université ensuite nous avons vocation à avoir un point de distribution dans les quartiers prioritaires de la métropole, mais aussi à la demande des habitants, des acteurs des quartiers et nous en face nous essayons de répondre à leurs demandes.

## **H. 32 ans**

On fait attention à ce que l'on mange bien sûr, mais je vous avoue que parfois quand je n'ai pas envie de cuisiner, je fais des sandwiches vite fait pour les enfants.

## **Josiane. 48 ans**

'accélère de manière inquiétante depuis le début de l'année 2019, n danger ont besoin de plus de moyens, de logemètes.



Animation semaine du goût Aseer Avenue J Moulin





**Bertrand Desgranges. Jardinier-Maraîcher – La milpa , en charge du potager urbain des Izards-Trois Cocus**

C'est avec le bailleur social Toulouse Métropole Habitat que l'idée de se réapproprier ces friches en attendant parfois des reconstructions que l'on pouvait exploiter ces espaces pour faire des potagers. L'idée est de développer cette « agriculture urbaine » au plus grand nombre pour montrer qu'il est possible, en échangeant, en prenant place sur certains petits terrains, qu'il est possible de manger mieux, de créer du lien avec les habitants, on s'échange certaines graines. Après, il faut être réaliste ces petits potagers n'ont pas vocation à nourrir tout un quartier, mais d'améliorer la qualité de vie et l'environnement de créer du lien et nous essayons de répondre à leurs demandes.

**T. 14 ans**

J'aime manger de tout, mais les légumes, j'ai du mal, je suis plus pâtes ou frites après je mange des légumes sauf le chou ça vraiment, je n'aime pas du tout...

**Carine Dubuisson. (Agence nationale de sécurité sanitaire de l'alimentation) coordinatrice de l'étude de l'agence sur l'alimentation des Français.**

... Alors ce que l'étude a mis en évidence, en se basant sur le niveau d'études des individus, c'est qu'il y a effectivement des différences de consommation, que l'on retrouve dans l'ensemble de la population, sur les boissons sucrées et les fruits frais avec une consommation plus importante de boissons sucrées lorsqu'on a un niveau d'études qui va du primaire au collège comparativement aux individus qui ont un niveau d'études bac +4 ou plus qui vont consommer davantage de fruits frais et moins de boissons sucrées...

**Bernard. 63 ans**

Les jeunes ne font plus à manger comme avant ils ont été habitués au tout-fait, après il n'y a pas que les jeunes, c'est sûr que c'est plus simple de sortir une barquette du frigo et la mettre dans le micro onde et en trente seconde c'est prêt, mais franchement qu'est ce que c'est pas bon...

© A. Gores

## Boris Tavernier

Association VRAC

(Vers un Réseau d'Achat en Commun)



### Comment est né VRAC?

VRAC est né du constat que quand on n'a pas d'argent, on oriente sa consommation vers le moins cher à défaut de la qualité, à défaut de la santé. C'est un phénomène qui est marqué d'autant plus dans les quartiers populaires parce que c'est la double peine, même si on a envie de bien consommer on n'a pas forcément les moyens ou l'offre sur son territoire. Donc notre objectif est de lutter contre les discriminations sur l'alimentation, sur les inégalités alimentaires et que tout le monde puisse avoir le choix de manger aussi de bons produits.

### Comment enraye-t-on cela ?

Nous avons fait le choix, pour rendre accessibles ces produits là, de les vendre à prix coûtant et surtout de s'appuyer, de construire ça avec les habitants. VRAC fait juste une avance de trésorerie aux habitants et tout le projet est fait avec eux. Il y a énormément de bénévoles sur les prises de commandes mais également sur les moments de distributions où on crée une épicerie éphémère dans un centre social, dans une régie de quartier ou dans un local qui nous a été prêté et on joue à la marchande en fait. C'est vraiment en achetant ensemble en grande quantité, en direct, sans intermédiaire, que nous arrivons à avoir des prix intéressants. Nous avons un principe également qui est de ne pas négocier avec les producteurs et les paysans parce que ce sont aussi des personnes qui galèrent, mais par contre certains producteurs d'eux même baissent certains prix sur leurs

produits parce qu'ils croient au projet et qu'ils veulent que leurs bons produits puissent être mangés dans les quartiers populaires également. Pour des structures un peu plus grosses, des grossistes en bio c'est nouveau pour eux car c'était un circuit de distribution qu'ils n'avaient pas, donc c'est intéressant pour eux. Et pour les producteurs par exemple sur un apiculteur nous lui achetons presque la moitié de sa production donc il ne fera plus les marchés, il ne gagnera pas forcément mieux sa vie mais travaillera moins et ce n'est pas rien quand on connaît parfois les charges de travail qu'ils ont. Il y a une vraie solidarité avec les habitants qui me demandent souvent si ces producteurs sont bien payés. Je trouve ça très intéressant cette solidarité entre galériens...

### Y a t-il un accompagnement éducatif pour mieux manger ?

L'objectif n'est pas de vendre le plus de produits bio dans les quartiers, mais que chacun se réapproprie sa consommation et se questionne parce que on ne sait plus comment sont fabriquées les choses, on ne sait plus comment se fait la farine, comment se fabrique un fromage, donc c'est plus de l'échange. Je n'aime pas trop le côté «éduquer» il y a de nombreuses personnes qui savent beaucoup plus de choses que moi sur la cuisine ou sur l'alimentation. Donc c'est plutôt partager des moments, visiter notre producteur de fromage, un producteur de jus de fruits, comment ils travaillent et de se reconnecter avec la terre, ça c'est intéressant. ■

## Martine Calmes

Association Aseer

(Association Socio Éducative Empalot Ranguéil)



**Mange-t-on moins bien dans un quartier populaire ?** Non ! Il y a effectivement des moments où l'on mange moins bien, mais souvent, on mange bien. Les femmes dans les quartiers populaires cuisinent beaucoup et avec beaucoup de légumes et avec toutes les règles d'hygiène que nous n'avons même pas. Ces femmes lavent les légumes avant de les éplucher, puis les relavent après, même la viande est lavée. Alors après est-ce que parfois c'est gras, je ne sais pas, mais concernant l'équilibre alimentaire, si vous prenez le couscous, c'est équilibré. Après il faut faire attention avec les gâteaux maghrébins qui sont hyper sucrés et hyper gras.

**Comment faites - vous pour changer les comportements?** Cela fait une dizaine d'années que nous proposons « Manger-Bouger », il y a aujourd'hui une meilleure connaissance de ce qu'est l'équilibre alimentaire. Après est-ce que cela produit quelque chose au quotidien dans les familles, je dirais oui. Les gens ont conscience de ce qu'ils mangent. Je me bats, et ce n'est pas lié à un quartier populaire, sur les goûters des enfants où les enfants mangent des chips, des pâtes chinoises crues agrémentées du petit sachet d'épices. Les boissons sucrées également, j'ai du mal à faire comprendre qu'une bouteille de cola ou du jus d'orange, c'est la même quantité de sucre dedans et nous nous battons pour qu'ils mangent des fruits. Nous menons de nombreuses discussions avec les parents, des actions phares où l'on met des panneaux

pour expliquer pourquoi les chips ce n'est pas bon, pourquoi les gâteaux sucrés, c'est bon au goût oui, mais il ne faut pas en manger trop, c'est aussi par rapport aux enfants qui sont en surpoids, que je dirige vers des spécialistes de l'obésité à Purpan. À chaque fois que nous faisons des ateliers de cuisine, on essaie d'expliquer tel ou tel intérêt d'un aliment. La difficulté que je trouve sur le quartier, c'est que les gens ont du mal à s'ouvrir à d'autres cultures culinaires. Souvent, quand je discute avec eux, ils ne mangent que ce qu'ils connaissent. Nous avons fait un travail également autour du nutriscore, grâce à une lettre et à une couleur, il informe les consommateurs sur la qualité nutritionnelle d'un produit, mais après, ce n'est pas parce que c'est mauvais qu'on ne le fait pas. Les gens sont tout de même très réceptifs. Nous travaillons sur la nutrition pas que sur l'alimentation. Dans la nutrition il y a le volet activité physique, car manger bien, c'est bien mais il faut que ça soit accompagné d'une activité physique donc le «Bouger».

**Après 17 année de présence sur le quartier, vous allez vous diriger vers d'autres aventures, que restera-t-il de votre passage ?** Ce n'est pas à moi qu'il faut poser la question ! Après j'ai une très grande satisfaction d'avoir mis en place de nouvelles actions, d'avoir développé le partenariat, d'avoir intéressé les habitants et c'est toute la reconnaissance qu'ils m'apportent tous les jours. Je me suis battue pour que des choses existent... Mais même si je ne suis plus là, ça va continuer... ■



Visite Jardin Marie Louise - Karavan nov 2019

## Actions Empalot

Menées de front par le Programme National Nutrition Santé, les actions de prévention en nutrition représentent aujourd'hui un vrai levier éducatif auprès du grand public en matière d'alimentation. Que ce soit au travers du PNNS mené par le ministère de la santé ou encore du Programme National pour l'Alimentation mené par le ministère de l'agriculture, de l'agroalimentaire et de la forêt, les actions sont nombreuses pour améliorer l'état de santé de la population et favoriser l'accès à tous à une alimentation équilibrée. Mais les initiatives ne s'arrêtent pas là et au contraire se multiplient grâce à de nombreux acteurs de tous horizons notamment dans les quartiers Populaires.

### Vrac Toulouse

Rendre accessible aux populations les plus précaires des produits sains et de qualité, c'est possible. C'est en tous cas le défi que relève l'association Vrac (Vers un réseau d'achat en commun) dans les quartiers populaires de la métropole lyonnaise depuis 5 ans, mais aussi à Strasbourg, Bordeaux, et plus récemment à Toulouse et Paris. Créée fin 2013 à l'initiative du bailleur social Est Métropole Habitat et de la Fondation Abbé-Pierre, Vrac repose sur une dynamique collective qui fédère de multiples acteurs : associatifs, citoyens, institutionnels. Ouverte à tous sans condition de ressource ni de lieu d'habitation, elle compte aujourd'hui

de nombreux adhérents sur tout le territoire.  
**VRAC Toulouse : [toulouse.vrac-asso.org](http://toulouse.vrac-asso.org)**

### Manger-Bouger avec l' Aseer

l'Association Socio Éducative Empalot Rangueil mène depuis maintenant une dizaine d'années « Manger-Bouger » une action s'inscrivant dans le temps. « Manger-Bouger » vise à accroître les connaissances nutritionnelles des habitants, petits et grands et à améliorer leurs attitudes dans le domaine de l'alimentation, de l'activité physique et du sommeil afin qu'ils puissent en comprendre les enjeux au niveau de leur santé et modifier leurs habitudes, si nécessaire. « Manger Bouger » se renouvelle chaque année et permet aux habitants d'intégrer petit à petit les recommandations nutritionnelles. En tout cas, aujourd'hui, ils savent quelles sont les bonnes pratiques, même s'il ne les respectent pas, mais c'est en s'inscrivant dans le temps que cette action permettra à tous d'en comprendre les enjeux au niveau de leur santé. Manger-Bouger se décline en plusieurs moments sur toute l'année comme les ateliers et concours de cuisine, le rallye sport et santé, les sorties cueillettes de pommes, les sorties en nature, les soirées ciné-débat.

**A.S.E.E.R 38, avenue Jean Moulin,  
31400 Toulouse Tel : 05.61.14.26.12**

### Du Bio dans mon frigo avec NatuRespect31

La toute jeune association NatuRespect 31, promeut un mode de vie sain respectueux de l'environnement et de la biodiversité tout en favorisant l'autonomie, l'ouverture sur le monde des citoyens et en créant du lien social et de la convivialité. L'association en partenariat avec le centre social d'Empalot met en place un groupement d'achat. S'inscrire sur <http://app.cagette.net/group/3399> Commandez les produits et les quantités, venez régler et récupérer votre commande le mardi soir au centre social à la Maison Jean Moulin. La cotisation annuelle à l'association est de 9€. ■



## Festivités d'Hiver

### Feux d'artifices solidaires



#### Jours 2 Fête

**Du 11 au 13 décembre à La Brique Rouge – 9 Rue Maria Mombiola 31400 Toulouse.**

Le centre d'animation 'La Brique Rouge', le Centre social d'Empalot,

le LAEP 'la Bobine', la Régie de quartier 'Empalot Services', Générations Solidaires et Hasure offrent des spectacles à tous les habitants du quartier avec 3 jours de spectacles. Marionnettes pour les tout petits Cirque & Magie pour les plus grands les mercredi et jeudi. Pour le final le vendredi goûter et concert Musiques d'aujourd'hui et d'antan.

**Résa Spectacles 05 61 25 64 45**

**Résa Goûter Concert 05 61 52 72 38**



#### Marché de la Solidarité

**Samedi 14 décembre 10 – 17h Avenue Jean Moulin 31400 Toulouse**

**KARAVAN** organise sur le quartier d'Empalot le Marché de la Solidarité rassemblant de nombreuses associations,

de notre quartier et d'ailleurs, pour la vente de leurs produits ou de leurs créations, et surtout la valorisation du travail effectué par leurs adhérents tout au long de l'année. Il est aussi

l'occasion de rendre accessible aux habitants du quartier la possibilité d'acheter des présents à petit prix juste avant les fêtes de Noël.

[www.karavan.org](http://www.karavan.org)



#### Soirée Solidaire

**Mercredi 18 décembre à partir de 18h30 Au Chapiteau République du Conseil Départemental (métro Canal du Midi)** L'association Aifomej vous propose de passer une soirée festive et solidaire avec

un apéritif dînatoire, des spectacles et une animation musicale pour finir en beauté.

**Infos/Réservation: 5, impasse des Hérons - TÉL: 05 61 53 52 34**



#### Le Loto de la MJC

**Vendredi 20 décembre à 19h à La Brique Rouge – 9 Rue Maria Mombiola 31400 Toulouse.**

Cette année encore, la MJC d'Empalot proposera une nouvelle édition de son loto de fin d'année. De nombreux lots sont à gagner.

L'argent récolté lors de cette soirée servira à alimenter les fonds de la Junior Association, une association de jeunes mineurs du quartier, qui assurera la buvette ce soir là. ■

## Le Collectif Famille

Ça fait moins quartier ghetto. Empalot, C'est comme un village...



Face à une culture de consommation, il est important d'initier et de valoriser l'implication des habitants à la mise en place de projets collectifs. Toute personne a une réelle capacité à être acteur, à condition qu'elle trouve les espaces où s'informer, s'exprimer, comprendre, faire des choix et agir avec d'autres dans un souci de tolérance, de respect et d'échanges réciproques. C'est rendre chacun acteur de la réflexion, de l'élaboration et la mise en œuvre de projets ; reconnaître chaque parent comme partenaire à part entière dans une dynamique éducative. Sur du long terme, l'implication des familles contribue à une reconnaissance au sein d'un groupe, une dynamique d'entraide favorisant l'estime de soi, mais aussi sa capacité à agir.

Alors qu'en mai 2015 le centre social relance sa commission famille, la validation de la démarche de diagnostic participatif et partagé avec Accolades se fera en octobre 2017 ; en Janvier 2018 la MJC d'Empalot deviendra porteuse du projet. Après plusieurs mois d'accompagnement à la démarche participative, d'enquêtes, dans le cadre du projet « familles du territoire », le centre social d'Empalot, en lien et en complémentarité avec les partenaires et acteurs du territoire, auront à accompagner à la rencontre et le vivre ensemble au travers du « Collectif Famille ». Permettre la rencontre et la mixité pour se

connaître, se respecter, vivre ensemble et s'enrichir mutuellement sera un enjeu majeur: la mixité sociale et économique ; la mixité des âges ; la mixité des origines. Des empalotins installés depuis des décennies, mais parfois isolés et des personnes récemment arrivés seront à accompagner, tant pour répondre aux besoins de tous que pour permettre la rencontre de ces différents publics et pour favoriser l'accueil et l'intégration des nouveaux venus dans un quartier qu'ils ne connaissent pas et qui est en pleine mutation urbaine.

Le projet repose donc sur une réalité de terrain : les habitants du territoire expriment des besoins, des envies et des projets. En amont de toute démarche de projets, l'idée ici est de pouvoir concevoir et piloter une démarche « aller vers » partagée avec l'ensemble des acteurs du projet. Tendre vers une interconnexion, une démarche collective et partenariale notamment autour des problématiques de parentalité. Aller à la rencontre des familles, être en veille continue sur leurs attentes et besoins, leur permettre d'exprimer des besoins et leur donner la possibilité de devenir actrices investies sur ce qui fait sens pour elles, voilà le défi que le collectif famille aura à relever. ■



## Du 1er décembre 2019 au 3 janvier 2020 La piste aux étoiles du Père Noël

Pour cette sixième édition de Noël enchanté, le Père Noël vous accueille sur sa piste aux étoiles dans un univers fabuleux de 400 m2 où se côtoient lutins acrobates et lutins emballeurs de cadeaux, lutine à barbe ou encore elfe canon ! Explorez l'entrée des artistes et capturez vos souvenirs dans le studio photo du Père Noël ! Rédigez le vœu qui vous tient le plus à cœur et accrochez-le dans la forêt enchantée.

**Square du Général de Gaulle M<sup>o</sup>Capitole - Programme complet sur [www.toulouse.fr](http://www.toulouse.fr)**

## Jeudi 19 décembre 2019 à 19h30 Ciné Club de la Diversité

Dans le cadre du ciné-club de la Diversité, Karavan vous propose une soirée avec le film d'Isabelle Vayron de La Moureyre « Le Carnet de Janina » le jeudi 19 décembre à 19 h 30. Suivi d'un débat sur ce documentaire, en présence de la réalisatrice, qui revient sur le parcours de Yanina Altman : sa famille ayant été décimée par les Nazis, elle a connu, à 13 ans, l'expérience du camp de Yanowska en Pologne ; d'où elle a réussi à s'évader, aidée par des résistants polonais. Elle coucha alors sur le papier ses souvenirs d'enfant. Depuis, installée en Israël, elle milite pour la paix. Entrée libre. **À l'Espace des diversités et de la laïcité - 38 rue d'Aubuisson Toulouse M<sup>o</sup>: F.Verdier - Rens 06 62 70 13 73**

## Du 20 au 31 décembre 2019 à 20h30 Folle Amanda [au théâtre ce soir]

45 ans après sa première diffusion sur Antenne 2 dans l'émission « Au Théâtre Ce Soir », le Théâtre du Pavé reprend cette pièce mythique de Barillet et Grédy, immortalisée par Jacqueline Maillan.

**Théâtre du Pavé 34, rue Maran 31400 Toulouse - 05 62 26 43 66.**

**[www.theatredupave.org](http://www.theatredupave.org)**

## Les Coursives d'Empalot est édité par l'association Karavan

Directrice de publication **Bahia Benhamid**  
Superviseur **Ahmed Lrhzaj, F.Raczymow.**  
Rédacteur **Abdelkrim Makouf**  
Comité de rédaction **A.Genssler(Aseer)**  
**S.Garros (Hasure) F.Benhocine(Karavan),**  
**F.Gourmala(ADS).**

Maquette et photos **A.Makouf, Unsplash**

**Couverture: Artiom Vallat - Unsplash**

**Dessin Page 2 : Yasmine.L**

Impression **Imprimerie Graphitti 12/2019**

### Imprimé sur papier recyclé

Pour écrire au journal,  
contacter l'association Karavan,  
34 boulevard des Récollets, 31400 Toulouse.  
t. 05 62 26 56 33 – f. 09 85 81 60 21  
[coursives@karavan.org](mailto:coursives@karavan.org) –  
Les Coursives sont téléchargeables  
sur [www.karavan.org](http://www.karavan.org)

Votre avis nous intéresse,  
pour apporter témoignages et remarques,  
n'hésitez pas à nous contacter.

Le journal gratuit du quartier vous donne rendez-vous tous les débuts de mois.  
Vous le trouverez chez les commerçants,  
dans les administrations d'Empalot et aussi  
sur internet à l'adresse [www.karavan.org](http://www.karavan.org).  
Pour recevoir directement Les Coursives d'Empalot  
chez vous, merci d'adresser  
un chèque de 12 euros à l'association Karavan



## Le thème du prochain numéro

Une Nouvelle année en perspective



**KARAVAN**  
Association Loi 1901  
*Accès à la culture pour tous*

14<sup>ème</sup> Édition

# MARCHÉ DE LA SOLIDARITÉ



Entre le Métro et  
la Médiathèque d'Empalot

Le 14 décembre  
de 10h à 17h



Renseignements  
**05 62 26 56 33**  
**WWW.KARAVAN.ORG**

**Vente: Produits artisanaux et exotiques  
fabriqués par des adhérent-e-s**  
**Animations: Danse, Musique et animations pour les enfants**