

**Appel général !
ASSEMBLEE GENERALE 2026**

SAMEDI 29 AVRIL - 16h30-19h
Lieu "Plan B"- arrêt Lauriers tram ligne 1



La revoilà ! L'assemblée générale de VRAC Nantes aura lieu le **mercredi 29 avril de 16h30 à 19h à Plan B**, le nouveau lieu incontournable sur Bellevue (juste à l'arrêt Lauriers, ligne 1).

Moment important pour l'association, c'est l'occasion de revenir sur l'année écoulée, faire le bilan et se projeter ensemble sur la suite. La participation d'un maximum d'adhérent.e.s est essentielle.

Alors, sortez les agendas, calez la date et retrouvez toute l'équipe pour l'AG 2026, qui sera suivi d'un pot convivial.

C'est nouveau !

UN PARCOURS CUISINE ET DIETETIQUE A VENIR

DATES A VENIR, INSCRIPTION EN COURS



Altersoin est une association nantaise qui propose de rendre accessible des soins complémentaires de qualité à des personnes en précarité. Psychologue, Sophrologie, ostéopathie... et diététicienne !

C'est donc avec beaucoup d'envie que VRAC et Altersoin ont voulu travaillé ensemble en proposant un petit parcours atelier cuisine et intervention avec une diététicienne regroupant des adhérent.e.s de VRAC et des adhérent.e.s d'Altersoin.

Envie d'en savoir plus ? Parlez-nous en vite, les ateliers arrivent bientôt.

**projet réservé aux personnes au quotient familial inférieur ou égal à 700€*

ÇA S'EST PASSÉ À VRAC

Reprise des ateliers cuisine



Le 16 février dernier, Le premier atelier cuisine de l'année a eu lieu. Le principe ?

Un.e adhérent.e vient partager une de ses recettes en animant un atelier cuisine. Vrac mobilise d'autres adhérent.e.s, trouve une cuisine et amènent des produits de qualité. On apprend, on échange, on passe un bon moment...et on partage un repas tous ensemble !

Merci à Khadouma d'avoir proposé sur cet atelier un couscous végétarien.

Et vous, c'est quand que vous nous partagez une recette autour d'un atelier ? Parlez en à Diane !

Odysea, la course solidaire



La course Odysea, c'est l'évènement sportif solidaire incontournable qui revient chaque année !

Et depuis 5 ans, Vrac y participe avec le soutien d'Harmonie Mutuelle. Le 8 Mars, une dizaine d'adhérent.e vont /ont donc marché/marcher ou couru/courir pour soutenir la lutte contre le cancer du sein. L'inscription a été pris en charge par Harmonie Mutuelle.

On recommence l'an prochain ?

Journée des bénévoles



VRAC ne serait rien sans ses bénévoles joyeu.se.s, motivé.e.s et engagé.e.s !

Chaque année, une journée de formation et de remerciement est organisée. Fin décembre, une vingtaine d'entre eux et elles ont donc participé à un atelier cuisine encadré par une nutritionniste et un atelier de sensibilisation à la lutte contre les inégalités par l'observatoire des inégalités. Encore merci à tou.te.s les bénévoles à nos côtés !

VRAC EN CHIFFRE

Les tablées de VRAC, ces grands banquets organisés par VRAC ou des adhérent.e.s d'un quartier qui cuisinent ensemble et invitent ensuite les adhérent.e.s des autres quartiers à partager un repas convivial, ont rassemblé 177 personnes au total en 2025 sur Malakoff, Bottière et Bellevue !

177

Elections municipales LES PROPOSITIONS DE VRAC NANTES

Le 15 et 22 mars prochain, toutes les villes voteront pour leur nouveau ou nouvelle maire. Les politiques de lutte contre la précarité alimentaire, pour une meilleure alimentation pour tout.e.s, pour le soutien à l'agriculture vertueuse ou bien encore le soutien aux associations sont aussi une responsabilité des villes et de la métropole.

Association engagée, VRAC Nantes et son conseil d'administration propose donc plusieurs propositions qui vont dans ce sens : proposer des paniers bios à prix accessibles, garantir une alimentation saine pour les femmes enceintes, ouvrir des cuisines partagées, monter un plan non stigmatisant de sensibilisation à l'obésité ou organiser une fête des associations : 16 propositions importantes pour nos villes à découvrir sur le site internet de Vrac Nantes : <https://nantes.vrac-asso.org>

Caisse commune de l'alimentation LA CAISSE COMMUNE GRANDIT



C'est désormais près de 200 personnes qui participent à la caisse commune de l'alimentation, ce projet local de sécurité sociale de l'alimentation que porte VRAC et une dizaine d'autres structures.

Près de 70 foyers cotisent chaque mois en fonction de leurs moyens et reçoivent tous la même allocation pour faire leurs achats alimentaires dans aujourd'hui une vingtaine de lieux de vente conventionnés en fonction de critères de qualité et d'accessibilité. Il est encore possible de s'inscrire* ! plus d'infos sur <https://www.cca44.fr/>

*réservé aux habitant.e.s de Bellevue, Chantenay, Sainte-Anne et Saint-Herblain est

"Qu'est ce qu'on mange?" UNE GRANDE ETUDE SUR VRAC



Depuis 2 ans, VRAC France travaille sur une grande étude pour mettre en lumière ce qui fait l'apport de VRAC au delà de l'accès à l'alimentation de qualité : relations humaines, liens sociaux, confiance, estime des personnes, lutte contre les injustices, solidarités.

Une plongée dans le quotidien des associations VRAC à découvrir ici.

BRIC
à vrac

VRAC METROPOLE NANTES

LA NEWSLETTERS DES ADHÉRENT.E.S

numéro #19

PRINTEMPS 2026

VRAC
METROPOLE
NANTES
Vers un réseau
d'achat en commun

Tarification à -50% UN MAINTIEN EN QUESTIONNEMENT



Depuis plus de 2 ans, VRAC propose les produits non plus à prix coutant mais avec un tarif adapté aux revenus des adhérent.e.s. Un tarif rendu possible grâce à une subvention de l'Etat (*Fond Mieux Manger pour Tous*)

Mais cette enveloppe est limitée. En 2025, le nombre d'adhérent.e.s a augmenté, les paniers de courses se sont étoffés et il est important de ne pas dépasser la somme de subvention versée. Plusieurs associations VRAC en France sont déjà passés à un tarif doux à -30% maximum. A Nantes, jusqu'en juin, le conseil d'administration a choisi de garder un tarif à -50%. Un tarif que nous ne pouvons garantir pour la suite. Nous vous tiendrons bien sûr informé.e.s.

Des acteurs du logement engagés LES BAILLEURS SOCIAUX, SOUTIENS DE VRAC



Les liens sont nombreux entre logement et alimentation. Entre pouvoir d'achat, loyer et budget alimentaire. Depuis 3 ans, l'ensemble des bailleurs sociaux à Nantes Métropole soutenaient, notamment financièrement, VRAC. Et très bonne nouvelle : ils s'engagent à nos côtés pour 3 nouvelles années. Merci à eux !

EN BREF !

UNE NOUVELLE ARRIVEE DANS L'EQUIPE



Audrey a rejoint l'équipe pour remplacer Liza le temps de son congé maternité. Salariée agricole en maraichage et volaille jusqu'à l'été dernier et militante écologique, Audrey a pour projet de s'installer prochainement et être paysanne à temps plein.

En attendant, vous la retrouverez sur les épiceries jusqu'en juin. Bienvenue à elle !

UNE NOUVELLE ASSOCIATION VRAC

VRAC Tours a vu le jour et est venue en février à la rencontre de VRAC Nantes pour échanger, voir les épiceries et la logistique qu'il y a derrière ! Autour d'habitant.e.s, d'associations et de structures paysannes motivées, le lancement des premières épiceries est prévue dans quelques mois. .