

The logo for 'shakti 21' features the word 'shakti' in a colorful, lowercase font where each letter is filled with a different color (s: blue, h: green, a: yellow, k: red, t: blue, i: yellow). The number '21' is in red. A yellow sun is positioned behind the 'sh'.A detailed line drawing of a community scene. In the top left, a man with curly hair and a beard is cooking on a stove, holding a bowl of food and a spoon. A woman in a patterned dress stands next to him. In the center, a man with a beard and glasses points upwards. To his right, a woman in a patterned dress holds a small object. In the foreground, a woman in a patterned dress is holding a large, golden, ornate object. A young girl in a patterned dress is walking towards the right. A white cow is in the middle ground. The background shows a field with a red flower and a small dog. The text 'Rapport d'activités' is written in a large, orange, cursive font across the middle of the illustration.

Rapport d'activités

2021

Merci à nos financeurs



Cette année 2021 Mot de la présidente

Malgré une reprise compliquée dans un contexte de crise sanitaire encore vif (événements annulés, partenariats freinés du fait du travail en distanciel, craintes des publics,...) l'année 2021 est venue conforter la quasi-totalité de nos axes d'action.

En effet cette crise n'a fait que rappeler la pertinence de nos projets de lutte contre la précarité énergétique et alimentaire, de promotion de la capacité d'agir des citoyen.nes en faveur d'une meilleure alimentation, d'une meilleure prise en compte des enjeux de santé environnementale,...

Conscient de ces enjeux, les collectivités territoriales (villes et EPT Plaine commune, Conseil Départemental 93, Etat) ayant mobilisé des enveloppes financières exceptionnelles en réponse aux effets de la crise sanitaire ont largement participé au maintien et parfois au développement de nos projets et nous les en remercions, ainsi que la fondation Castorama.

Enfin je tenais évidemment à remercier l'équipe de salarié.e.s de Shakti21 qui s'est agrandie au cours de cette année 2021 et à saluer l'intérêt grandissant des habitant.e.s de Plaine commune et plus largement de Seine St Denis pour nos actions et pour notre association qui est en premier lieu tournée vers eux.

Bonne continuation et merci à Fantine pour son engagement dans notre association et bienvenue à Cécile !

Table des matières

MERCI A NOS FINANCEURS	0		
LA PETITE HISTOIRE	3		
L'ÉQUIPE	3		
LE CONSEIL D'ADMINISTRATION	3		
LES SALARIE.E.S	3		
LUTTE CONTRE LA PRECARITE ENERGETIQUE DANS LE LOGEMENT	4		
« Confort thermique et économies d'énergie, j'adopte ! »	4		
« EcEAUnome »	4		
Ayyem Zamen – Paris 18ème	4		
Médiathèque Persépolis – Saint Ouen (93)	4		
Salle Saint Bruno – Paris 18ème	4		
PROMOTION DE L'ECOCITOYENNETE ET DE LA TRANSITION ECOLOGIQUE	11		
« Bien chez soi, bien dans son quartier : s'engager pour son cadre de vie »	11		
« Pour mon budget, ma santé et celle de la planète, j'agis en écocitoyen ! »	11		
Bailleur social PCH - Aménagements participatifs du cadre de vie - Cité des Joncherolles – Pierrefitte sur seine	11		
« Magiques marmites contre la précarité alimentaire »	18		
PERSPECTIVES 2022	22		
		« LUTTE CONTRE LA PRECARITE ENERGETIQUE »	22
		« PROMOTION DE L'ECOCITOYENNETE ET DE LA TRANSITION ECOLOGIQUE DES TERRITOIRES »	22
		« LUTTE CONTRE LA PRECARITE ALIMENTAIRE »	22
		ANNEXES 1 – PRECARITE ENERGETIQUE	23
		LES OUTILS D'ANIMATION	23
		<i>Pour les ateliers collectifs de sensibilisation aux éco-gestes</i>	23
		<i>Pour les diagnostics socio-techniques à domicile</i>	24
		ANNEXES 2 – MAGIQUES MARMITES CONTRE LA PRECARITE ALIMENTAIRE	25
		ANNEXE 3 POUR MON BUDGET, MA SANTE ET CELLE DE LA PLANETE, J'AGIS EN ECOCITOYEN	26
		SHAKTI21 SUR LE WEB ET AILLEURS	27
		DANS LES MEDIAS	27
		SUR LES RESEAUX SOCIAUX	27
		SUR SON SITE INTERNET	27
		ANNEXES 5 – RAPPORT FINANCIER 2021	28
		COMPTE DE RESULTAT	28
		BILAN	29

La petite histoire

C'est en 2011, que Florian, en poste dans un CCAS en Ardèche, découvre l'outil « marmite norvégienne » et l'utilise pour rendre plus pratique et plus ludique les ateliers de sensibilisation aux économies d'énergie.

En 2013, arrivé à Saint Denis (93), avec l'aide d'ami(e)s, il décide d'utiliser un autre outil de cuisson écologique - le cuiseur à bois à foyer performant - pour participer à répondre à un autre enjeu humain – à savoir la lutte contre la grande pauvreté – en facilitant l'accès des personnes en habitat très précaire (bidonville, squatt...) à une énergie de cuisson autonome et sûre.

Souhaitant participer à apporter une réponse à ces besoins sociaux et bien d'autres, SHAKTI21 se crée à Saint Denis autour de l'objectif de « développer une approche innovante de l'énergie au quotidien »

L'équipe

Le conseil d'administration

Maud PICHARDIE : Présidente –
profession : documentaliste, archiviste
Thaksika THARMARAJAH : trésorière –
profession : comptable
David FOUCHER : administrateur –
profession : informaticien

Les salarié.e.s

Stéphanie Musso – Chargée de projets et d'animation depuis 2016.
Florian Gougeon – Chargé de développement depuis 2017.
Fantine Loudin – chargée de projets (janvier à juillet)
Cécile Beuzelin – Apprentie Chargée de projets et d'animation (dès septembre)

NOS MISSIONS

Lutter contre la précarité énergétique dans le logement

Promouvoir **l'éducation au développement durable et à**

l'écocitoyenneté

Lutter contre la précarité alimentaire notamment par la promotion de **l'accès à une énergie de cuisson autonome**

Promouvoir les outils de cuisson écologique

RESEAUX LOCAUX ET NATIONAUX

- RAPPEL - Réseau des Acteurs contre la pauvreté et la précarité énergétique dans le logement
- GRAINE IDF – Groupement Régional d'Animation et d'Information sur la Nature et l'Environnement
- Terre d'Avenir – réseau des acteurs de l'environnement sur Plaine Commune
- VEILLE
- Newsletter, webinaires, abonnements (60 millions de consommateurs, Kaizen, Reporterre)



LUTTE CONTRE LA PRECARITE ENERGETIQUE DANS LE LOGEMENT

PROJETS

« Confort thermique et économies d'énergie, j'adopte ! »

Epinay sur Seine / Pierrefitte sur Seine / Saint Denis / Villetaneuse (EPT Plaine commune – 93)

« EcEAUnome »

Département de la Seine-Saint-Denis

PRESTATIONS

Ayyem Zamen – Paris 18ème

Médiathèque Persépolis – Saint Ouen (93)

Salle Saint Bruno – Paris 18ème

PROJET - « Confort thermique et économies d'énergie, j'adopte ! »

En Seine St Denis, un ménage sur trois est en situation de précarité énergétique (contre un sur cinq au niveau national) et au sein de ce département, le **territoire de l'EPT Plaine commune** est parmi les plus pauvres (un ménage sur trois est en situation de pauvreté), c'est pourquoi ce projet vise principalement les villes de cette agglomération.

L'action « **Confort thermique et économies d'énergie, j'adopte !** » propose une **approche globale** des enjeux de précarité énergétique en traitant la question du **repérage des publics** en situation de pauvreté énergétique, celle de la **sensibilisation aux économies d'énergie et au confort thermique** ou encore celle de **l'amélioration de la performance énergétique des équipements et du bâti**.

Cette action se décline en **3 phases**

PHASE 1

SENSIBILISATION AUX ECONOMIES D'ENERGIE ET AU CONFORT THERMIQUE DANS LE LOGEMENT

Ateliers accueillant 10 à 15 personnes en situation de vulnérabilité énergétique et orientées en priorité par les travailleurs sociaux (CCAS, circonscription de service social, CESH des bailleurs sociaux ou des centres sociaux,...) et permettant d'échanger sur les principaux postes de consommation d'énergie, sur les gestes à adopter et les équipements à installer/régler pour maîtriser ses consommations d'énergie (eau, chauffage, électricité, l'énergie de cuisson) et sur les travaux envisageables pour améliorer la performance énergétique et le confort thermique.

Plus de détails sur les ateliers sociotechniques en annexe

PHASE 2

ACCOMPAGNEMENT INDIVIDUALISE VERS SOLUTIONS « SIMPLIS »

Accompagnement individualisé de locataires ou propriétaires pauvres s'appuyant sur le dispositif « Diagnostic sociotechnique » qui permet de mieux comprendre les raisons des surconsommations (bâti, équipements, comportements,...) et de répondre sur mesure (conseils personnalisés en matière d'usages, réglage des appareils, installation de menus équipements écoénergétiques, remplacement radiateurs, pose de rideaux isolant thermique, réparation VMC,...)

Plus de détails sur les diagnostics sociotechniques en annexe

PHASE 3

ACCOMPAGNEMENT INDIVIDUALISE VERS SOLUTIONS PLUS COMPLEXES

Accompagnement des propriétaires occupant à revenus très modestes vers conduite de travaux de rénovation énergétique du type isolation, remplacement mode de chauffage,...(ciblage dispositif d'aide, dépôt dossier ANAH dématérialisé, ciblage entreprises RGE pour devis, intermédiation avec opérateur ANAH/entreprises, participation au « reste à charge »,...)

Plus de détails en annexe

PROJET - « Confort thermique et économies d'énergie, j'adopte ! »

Réalisé en 2021

Ateliers collectifs de sensibilisation aux économies d'énergie

- 23 ateliers collectifs
- 233 personnes sensibilisées (dont 15 partenaires institutionnels)
- 233 kits « Economies d'énergie » remis (thermomètre hygromètre, douchette économe, stop douche) d'une valeur de 5 825€

Accompagnement individualisé vers solutions « simples »

- 51 ménages bénéficiaires de diagnostics sociotechniques
- 336 équipements écoénergétiques installés (panneaux réflecteurs, rideaux isolant, boudins de porte, chasse d'eau double débit, ampoules LED,...) pour une valeur de 3 248 €.
- Remplacement de radiateurs « grille pain » par radiateurs à inertie (8), installation de robinets thermostatiques (11), prêt de radiateurs à inertie (5), remplacement de réfrigérateurs anciens (4), traitement fuites d'eau pour une valeur de 9 253 euros.

Accompagnements vers solutions « complexes »

- 7 ménages accompagnés dans travaux de rénovation énergétique (isolation murs et toit, changement de fenêtres, de radiateurs électriques, de chaudières)

Partenaires techniques

Orientation vers ateliers collectifs de sensibilisation aux économies d'énergie :

CCAS, circonscriptions de services social du Département, centres sociaux/maison de quartier, associations de proximité à vocation sociale et/ou lié au logement

Orientation vers accompagnement personnalisé :

Idem que ci-dessus + ALEC

Mise en œuvre des solutions personnalisées :

Services sociaux, ALEC, bailleurs privés et sociaux, plateforme FAIRE/ANAH, réseau RAPPEL, association ADIL, régies de quartier

Partenaires financiers

Villes et CGET (*Commissariat Général à l'Égalité des Territoires*) ; CD93 (*Conseil Départemental 93*) ; Fondation Castorama, Fondation de France

Impact de l'action

Participant.e.s à la phase 1 :

Economies estimées à 360€ / ménage

Participant.e.s à la phase 2 et 3 :

Economies estimées à 550€ en moyenne / ménage + amélioration confort thermique (pose de rideaux isolant, boudin de porte, joints fenêtres,...)

Evaluation

Mesure qualitative et quantitative de l'effet de l'action sur le montant des factures et sur le bien être dans le logement à l'automne 2022.

PROJET - « Confort thermique et économies d'énergie, j'adopte ! »

Retour en images –

23 ateliers collectifs de sensibilisation aux économies d'énergie –



PROJET - « Confort thermique et économies d'énergie, j'adopte ! »

Retour en images –

Problématiques rencontrées lors des visites socio-techniques à domicile

– 51 ménages accompagnés individuellement –



Présence de chauffages d'appoint /
Appareils de chauffage défectueux

Problèmes d'humidité

Problèmes d'infiltration froid/air

Chaudière ancienne /
Absence isolation
fenêtres, murs, toit,...

PROJET - EcEAUnome

200 000 habitants seront équipés entre 2020 et 2024

Projet porté par le département de la Seine-Saint-Denis, mis en œuvre par 8 opérateurs

des ménages vers les dispositifs de droit commun si nécessaire et si le ménage le souhaite (service social, agence locale de l'énergie, ADIL,...)

Les campagnes de porte-à-porte permettent :

- **L'installation du kit** (1 douchette, 2 mousseurs), soit en moyenne 100€ d'économie/an/personne sur l'eau froide et l'eau chaude

- **La sensibilisation aux économies d'énergie** sur les différents postes (chauffage, eau, électricité spécifique et cuisson)

- **La détection d'éventuels signes de précarité énergétique** (témoignage de difficultés à payer les factures d'énergie, inconfort thermique, présence d'humidité,) et information/orientation



Les immeubles, auprès desquels nous intervenons, sont identifiés en liens étroits avec les bailleurs sociaux et les syndicats de copropriétés, et sont majoritairement situés sur Plaine Commune. Toutefois, nous pouvons intervenir sur d'autres territoires du département selon les besoins.

L'intervention est annoncée aux habitants par voie d'affichage et est entièrement gratuite et sans aucun engagement pour les ménages bénéficiaires, qui peuvent aussi tout à fait refuser notre intervention.

Réalisé en 2021

398 ménages équipés et sensibilisés :

- Résidence Renaudie (Seqens) - Villetaneuse
- Copropriété Quettigny – Epinay sur Seine
- Copropriété Parc de la Garenne – Villetaneuse
- Copropriété Saint Rémy
- Copropriété Les 3 ormes – La Courneuve
- Copropriété Hemet – Aubervilliers

Financier : Département de la Seine-Saint-Denis



Prestations

Ayyem Zamen – Paris 18ème

L'association AYYEM ZAMEN, située dans le 18ème arrondissement de Paris, assure différentes missions d'action sociale : gestion d'un café social, gestion de domiciles partagés pour personnes âgées à revenus très modestes. C'est dans le cadre de cette dernière mission et avec l'appui financier de la Fondation de France, que l'association a fait appel à Shakti21 pour diminuer le montant élevé des factures d'énergie de chaque domicile partagé (factures acquittées par l'association et non par les résidents) en sensibilisant les occupants de 10 domiciles partagés et en diminuant la consommation des appareils (réglage radiateurs, chauffe eau et appareils de froid, pose de kit hydro-économiques, remplacement d'ampoules,...)

Médiathèque Persépolis – Saint Ouen

Association Salle Saint Bruno – Paris 18ème

Ces acteurs locaux ont fait appel à Shakti21 pour animer un atelier sur les économies d'énergie dans le logement à destination de leurs publics et de leurs salariés.



PROMOTION DE L'ECOCITOYENNETE ET DE LA TRANSITION ECOLOGIQUE

PROJETS

« Bien chez soi, bien dans son quartier : s'engager pour son cadre de vie »

Cité des Joncherolles - Pierrefitte sur Seine

« Pour mon budget, ma santé et celle de la planète, j'agis en écocitoyen ! »

Saint Denis

PRESTATIONS

Bailleur social PCH - Aménagements participatifs du cadre de vie - Cité des Joncherolles – Pierrefitte sur seine

PROJET- Bien chez soi, bien dans son quartier

Le projet « Bien Dans Son Quartier » se déroule au cœur de la Cité des Joncherolles à Pierrefitte sur Seine et s'articule autour de l'aménagement et de l'animation d'un jardin de proximité appelé « Jardin des Joncs ».

Aménagement du jardin

Les aménagements initiés depuis 2019 (création d'un kiosque avec toboggan, plan d'escalade, espace pique nique) ont continué en 2021 :

- Création de buttes potagères et d'un carré potager
- Création d'une ceinture de barrières
- Installation d'un réservoir d'eau
- Installation de QR code renvoyant aux carnets d'écoute réalisés avec les enfants pendant les ateliers « Jardinage »

<https://www.raptz.com/action/le-jardin-des-joncherolles-un-projet-pour-bien-habiter-son-quartier>

Ces ateliers ont été réalisés avec des groupes « adultes » et un groupe « scolaire » en partenariat avec l'association Chez Basile, la régie de quartier Rapid, l'école élémentaire A. France et l'association Rapporteuse.

Réalisé en 2021

- Public touché : 52 personnes en atelier (33 enfants et 19 adultes)
- 8 ateliers « Aménagement »
- 19 animations EED
- 2 événements festifs pour l'ouverture et la fermeture de la saison au jardin

Partenaires techniques : associations (Chez Basile, Plaine de vie, Rappo Rteuze) ; école élémentaire A.France, U.T Espaces verts, RAPID

Partenaires financiers : CGET, Ville, bailleur social PCH, EPT Plaine Commune,

Animations EED « Education à l'environnement et au développement durable »

Les animations ont visé petits et grands autour de différents thèmes :

- Formation à la permaculture (avec Chez Basile)
- Ateliers « Jardinage » (plantations, semis, repiquage, paillage,...)
- Conception de panneaux pédagogiques évoquant la biodiversité, la gestion de l'eau, les pollinisateurs, la paillage,...(avec Plaine de Vie)
- Réalisation de croquis « Fruits et légumes du jardin »
- Animation « Biodiversité et pollinisateurs », « Reconnaissance des arbres », « Boutures »,...
- Remise de livrets pédagogiques

PROJET - Bien chez soi, bien dans son quartier

Retour en images



Création d'une butte potagère avec les enfants de la Cité (en partenariat avec l'association Les petits biquets)



Atelier « Création d'insectes en argile »



Remise de livres pédagogiques « Potager, comment poussent les tomates » et « Herbière des fleurs »



Session « Installation des capsules d'écoute » réalisées avec les CM1/CM2 de l'école A. France



Atelier « Jardinage / Désherbage »

PROJET - Pour mon budget, ma santé et celle de la planète : j'agis en écocitoyen !

Le projet « **Pour mon budget, ma santé et celle de la planète, j'agis en écocitoyen !** » vise à outiller et éclairer les adultes dans leurs actes de consommation du quotidien (alimentation, produits ménagers, sois du corps, énergie,...) afin de les aider à agir sur 3 enjeux :

- **Protéger leur santé et celle de leurs enfants** : en les aidant à bannir/diminuer la présence de nocifs dans leur environnement (additifs, émulsifiants, perturbateurs endocriniens,...)
- **Préserver leur budget** : en réduisant leurs achats tout en préservant, voir en améliorant leur confort de vie
- **Diminuer leur empreinte écologique** : en limitant la production de déchets, la consommation d'énergie, l'émission de polluants et de Co² liés à la surconsommation et à des achats peu vertueux d'un point de vue écologique

Pour éclairer et outiller les participant.e.s pour agir en écocitoyen, Shakti21 a animé plusieurs cycles d'ateliers mêlant théorie et pratique dans 3 domaines à destination des publics de structures partenaires à St Denis (**Maison des parents, Maison de quartier Sémard, association La Tête Ailleurs**). Au sortir du cycle, chaque participant repart avec des livrets ressource et un kit « **Ecocitoyenneté** »

Alimentation saine et accessible

Théorie : équilibre nutritionnel, aliments ultra-transformés, saisonnalité, alicaments, arnaques (au poids, à l'argumentaire,...), cuisiner soi même, labels, impact environnemental régime trop carné...

Pratique : comparaison de produits (prix au kilo, qualités nutritives et gustatives); cuisiner simplement avec la marmite norvégienne; alternatives au tour jetable

Entretien du logement

Théorie : pollution air intérieur, allergènes parfums/perturbateurs endocriniens, produits « bruts » (percarbonate, blanc de meudon, vinaigre blanc,...), pollution de l'eau, fausses allégations,...

Pratique : fabrication « maison » (lessive) comparaison de produits (liquide vaisselle, multiusages, lessive), alternatives au tout jetable, produits à faire soi même,...

Soins du corps

Théorie : pollution de l'air intérieur, allergènes/parfums/perturbateurs endocriniens, pollution de l'eau, fausses allégations,...

Pratique : fabrication « maison » (liniment, baume gras,...), liste de produits « bruts » (percarbonate, blanc de meudon, vinaigre blanc,...), comparaison de produits (liquide vaisselle, multiusages, lessive), alternatives au tout jetable, produits à faire soi même,...

Résultats en 2021

- 9 ateliers
- 53 bénéficiaires

Partenaires techniques : Maison des parents, Maison de quartier Sémard, association La Tête Ailleurs.

Partenaires financiers : CGET, Ville de St Denis, CAF

PROJET - Pour mon budget, ma santé et celle de la planète : j'agis en écocitoyen !



Atelier « Soins du corps au naturel » à la maison de quartier Sémard

Retour en images



Festival « Cœur de ville » de la Tête Ailleurs - Animation SHAKTI21 « Alimentation saine et accessible » avec confection de bees'wrap

CONTENU DES KITS

"Le ménage au naturel"

- 1 litre de savon noir : nettoie et dégraisse
- 1 cristaux de soude : dégraisse, dégrasse, débouche les plomberies
- 1 blanc de Meudon : nettoie inox, cuivre, étain, argenterie. Ne raye pas. Mélanger à de l'eau = peinture sur vitre
- 1 acide citrique : détartre les wc
- 1 brosse à vaisselle
- 1 grattoir à vaisselle en cuivre (ne raye pas l'inox)



"Sains du corps"

- 1 coton-tige silicone
- 1 lot de lingettes lavables
- 1 savon d'Alep



"Manger sain et moins cher"

- 1 gourde en inox
- en supplément : 1 lot de gourdes de compotes réutilisables



Prestations

AMENAGEMENTS PARTICIPATIFS (Cité des Joncherolles – Pierrefitte sur Seine)

A la demande du bailleur social Plaine commune habitat soucieux d'**améliorer le cadre de vie de la cité des Joncherolles** (Pierrefitte sur Seine) **en partant des envies et des savoirs faire des habitant.e.s**, l'association SHAKTIz1 a engagé la transformation de certains pans de l'espace public gérés par le bailleur.

Après avoir mobilisé jeunes et adultes avec le **concours précieux de l'association Les Petits biquets et de l'amicale de locataires, Shaktiz1 a pu initier ces menus aménagements de façon participative** : reprise des sols (avec aération de la terre, couverture en broyat et en gravier) ; création 3 sections distinctes (2 sections en broyat séparées par une allée centrale en gravier) ; construction et installation d'une arche à jasmins ; installations de 2 bacs muraux végétalisés, création butte paysagère, création de massifs en forme de pyramides

Merci aux habitant.e.s pour leur participation dans la bonne humeur !



Prestations

Parc Départemental de la Brèche – Ile Saint Denis - Pique Nique « Zéro Déchets » -

Les parcs départementaux sont des espaces propices à la sensibilisation des habitant.e.s aux enjeux de biodiversité, de nature en ville, de lutte contre le réchauffement climatique, de préservation des espaces,...

Dans ce contexte, le parc départemental de La Brèche accueille chaque année plusieurs événements « Ecocitoyen » dont l'un « Pique Nique Zéro Déchets » est dédié à la lutte contre la production de déchets et invite ainsi les habitant.e.s à interroger leur mode de consommation en intégrant plus d'achats « durables » et non « jetables ».

Ainsi Shaktiz1 était là pour présenter un éventail d'objets durable à trouver dans la cuisine (éponges lavables, liquide vaisselle rechargeable, brosses à vaisselle avec tête rechargeable, bees'wrap, tapis de four, charlotte,...) et dans la salle de bain (brosse à dent avec tête rechargeable, dentifrice/shampooing solides, produits à faire soi même : liniment, baume gras,...)

Et pour allier théorie et pratique, Shaktiz1 a proposé aux participant.e.s à cet événement de passer à l'action en créant :

- Une marmite norvégienne
- Des bees'wrap

Retour en images et en vidéo

Pour voir la vidéo réalisée par le Conseil départemental, c'est ici :

<https://fb.watch/h4t3lBBngy/>





LUTTE CONTRE LA PRECARITE ALIMENTAIRE

PROJETS

« Magiques marmites contre la précarité alimentaire »

EPT Plaine commune - Seine-Saint-Denis

PROJET - Magiques marmites contre la précarité alimentaire

« **Magiques marmites** » est un projet de lutte contre la précarité alimentaire des publics hébergés dans des conditions rendant l'**accès difficile aux équipements de cuisson** (hôtel social, CHU, foyers, résidences étudiantes,...) : cuisine partagée, équipements de cuisson réduits à une seule plaque électrique. Pour rappel en Seine St Denis et à Paris, 75 000 personnes dorment chaque soir en hôtel social.

Constat : Les divers acteurs de la lutte contre la précarité alimentaire (acteurs de la distribution alimentaire et de l'hébergement d'urgence, services sociaux, services de l'Etat,...) constatent que de **réels efforts sont faits pour améliorer la qualité et l'accès aux colis alimentaires** mais regrettent que ces efforts buttent sur l'**impossibilité pour les bénéficiaires de cuisiner le contenu de ces colis faute d'accès à des équipements de cuisson adaptés**. En effet le fait de partager une cuisine avec un grand nombre de personnes restreint le temps d'accès (les règlements des hôtels sociaux évoquent par exemple un accès de 15 mn par personne à la cuisine) ou encore le seul accès à une plaque électrique ou à un seul réchaud à gaz contraint les possibilités de cuisiner pour tout ces publics

Objectifs : le projet vise plusieurs objectifs dont l'**amélioration de la santé nutritionnelle** des adultes et des enfants (avec l'augmentation du nombre et de la qualité des repas) , l'**augmentation du revenu disponible** (via la baisse d'achats de plats préparés), la **baisse des accidents domestiques** (brûlures en lien avec la présence de plaque / réchaud dans les chambres), le **renforcement du lien intrafamilial** (via le partage de repas en famille),...

Esprit du projet : Le projet "Magiques marmites contre l'insécurité alimentaire" s'appuie sur un outil de cuisson original appelé "**Marmite norvégienne**" qui présente plusieurs intérêts pour ces publics :

- Fonctionne selon un principe de confinement thermique qui permet à un plat de continuer à cuire sans énergie de cuisson (un accès de 5 mn à une plaque ou un gaz suffit), ce qui permet aux personnes ayant un accès restreint aux équipements de cuisson de pouvoir faire cuire des plats de qualité, des produits frais,...
- Fonctionne selon un principe de cuisson douce privilégiant les plats à base de légumes (jugés moins coûteux qu'une alimentation carnée et jugés plus pertinents en termes de santé nutritionnelle) et permettant de conserver les qualités nutritionnelles des aliments (folates, vitamines,...)



PROJET - Magiques marmites contre la précarité alimentaire

- Permet d'améliorer la régularité des repas (en facilitant la préparation des repas et en conservant la chaleur du plat pendant plusieurs heures pour les familles vivant avec des horaires décalés)
- Permet de diminuer le temps d'exposition à un équipement potentiellement dangereux pour des publics partageant un espace restreint

Mise en œuvre de l'action :

- Ciblage et mobilisation des publics avec les partenaires locaux (samu social, gérants de structures d'hébergement d'urgence, hôtels sociaux,...)
- Animation d'ateliers « Découverte et acquisition gratuite d'une marmite norvégienne » : préparation d'un plat en marmite norvégienne, présentation intérêts et fonctionnement de l'outil, remise de la marmite avec livret

Résultats 2021

- - Nombre d'ateliers « Découverte et remise gratuite d'une marmite norvégienne » = 9
- - Nombre de participant.e.s = 63

Partenaires techniques : SIAE Mode estime (confection des marmites norvégiennes), ADEF, Amicale du Nid, CHU Simone Veil, CHU Groues, Samu social (équipe « Mieux vivre à l'hôtel »), hôtels sociaux,

Partenaires financiers : Etat – Quartier Solidaire



PROJET - Magiques marmites contre la précarité alimentaire

Retour en images et en vidéo

Pour comprendre le fonctionnement de la marmite et l'esprit de nos ateliers, suivez ce lien <https://www.youtube.com/watch?v=-FyxQveo94E>



PERSPECTIVES 2022

« Lutte contre la précarité énergétique »

- **Développement du projet « Economies d'énergie et confort thermique, j'adopte ! »** : accompagnement des propriétaires occupants, à revenus modestes/très modestes, dans le déclenchement de travaux de rénovation énergétiques (ciblage travaux, recherche d'artisans/entreprises, aide au dépôt des demandes d'aides ANAH/MaPrimeRenov', participation financière au reste à charge)
- **Poursuite du projet « écEAUnome »** de fourniture de 500 ménages en kit hydroéconomiques (douchette économe et éco-mousseurs)

« Promotion de l'écocitoyenneté et de la transition écologique des territoires »

- **Poursuite du projet « Bien dans son quartier : s'engager pour son cadre de vie »** : aménagement du jardin (construction d'une enceinte de jardinières, installation d'une ombrelle/ pergola au dessus du kiosque, raccordement de la pergola au récupérateur d'eau,...) et animations/sensibilisation à l'engagement écocitoyen (ateliers avec école maternelle A.france, projection de courts métrages et documentaire EED, ateliers "Ecocitoyenneté »,...)
- **Participation aux événements locaux éco-citoyens** (Fête des tulipes, Ecozone, PierrefitteEquité,...)
- **Développement des prestations « Pour mon budget, ma santé et celle de la planète, j'agis en éco-citoyen »** (autour des notions de « manger sain », « économiser l'énergie dans le logement », « qualité de l'air dans le logement », « réparer au lieu d'acheter », ...)

« Lutte contre la précarité alimentaire »

- **Poursuite du projet « Magiques marmites »** : extension à d'autres territoires (Ville de Paris) et à d'autres publics (étudiants en logement conventionné) ; création d'un livret de recettes en marmite fait avec les publics hébergés en hôtel social

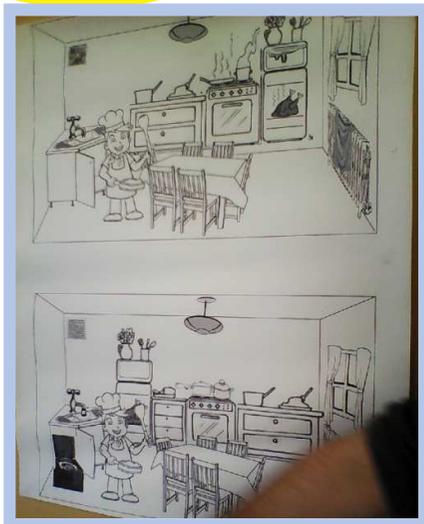
« Vente de biens et de services à vocation sociale, écologique et solidaire »

- Commercialisation d'outils de cuisson écologique : marmites norvégiennes et cuiseurs à bois économe
- Prestations : ateliers « Pour mon budget, ma santé et celle de la planète, j'agis au quotidien » et ateliers « Economies d'énergie »
- Restauration écologique

ANNEXES 1 – Précarité énergétique

Les outils d'animation

Pour les ateliers collectifs de sensibilisation aux éco-gestes



La maison économe

Sur le principe du jeu «les 7 différences», cet outil permet d'échanger de manière ludique sur les points de consommation d'énergie dans chaque pièce du logement ainsi que sur les gestes à adopter ou les équipements éco-énergétique à acheter (ou à faire soi-même) et à régler pour diminuer fortement sa consommation d'énergie.



Démonstration

Les équipements éco-énergétiques sont présentés aux participants qui peuvent les manipuler pour mieux les appréhender.



Kit économe

Un livret récapitulatif des comportements à adopter (écogestes, réglage des appareils, installation de menus équipements,...) est distribué à chaque participant ainsi qu'un kit économe (thermomètre/hygromètre, douche économe).

ANNEXES 2 – Magiques marmites contre la précarité alimentaire

Cuisine facile avec la marmite norvégienne



Tajine d'agneau

-  4 personnes
-  20 min de préparation
-  20 min de cuisson sur le feu
-  1h30 minimum en marmite norvégienne

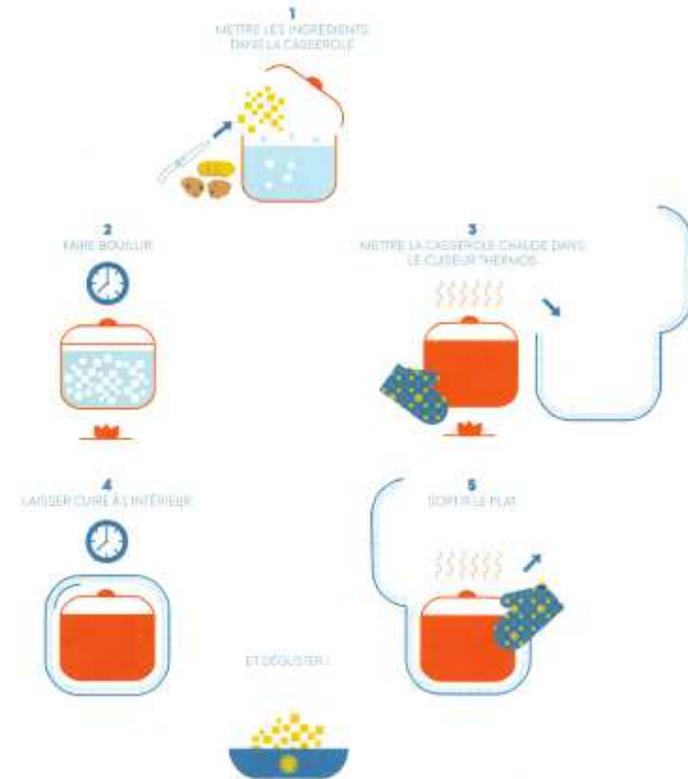
Préparation

Couper l'agneau en dés
 Faire revenir l'oignon puis les dés d'agneau pendant 4mn
 Ajouter les pruneaux dénoyautés, les amandes grillées, les épices (au choix selon les goûts) et un filet de miel et faire revenir pendant 4 mn
 Ajouter une tablette de bouillon de légumes que vous émiettez puis verser de l'eau jusqu'à mi hauteur de la viande.
 Attendre l'ébullition (entre 5 et 10 mn) et faites bouillir pendant 3 mn (sans enlever le couvercle)



Trucs et astuces !

Le tajine peut être fait avec des pois chiche comme c'est le cas en Tunisie et qui sont bien adaptés à la cuisson en marmite norvégienne.



ANNEXE 3- Pour mon budget, ma santé et celle de la planète, j'agis en écocitoyen

shakti²¹ en partenariat avec la Maison de quartier Sémard

Pour mon BUDGET, ma SANTÉ et celle de la PLANÈTE : j'agis

4 ateliers ludiques et pratiques pour découvrir les astuces et acquérir gratuitement les produits qui vous aideront à consommer autrement

<p>Alimentation saine et économique</p> <p>Les 7 règles d'or Des outils pour choisir des produits sains, équilibrés, économiques Alternative au tout jetable</p> <ul style="list-style-type: none">✓ Fabriquez votre Beezwrap✓ Repartez avec des gourdes de compote réutilisables  <p>Lundi 25/10 à 14h</p>	<p>Entretien du logement au naturel</p> <p>Les gestes de base Les critères à retenir pour des produits efficaces et respectueux de la santé et de l'environnement</p> <ul style="list-style-type: none">✓ Fabriquez votre lessive✓ Fabriquez du nettoyant multi-usage✓ Repartez avec une brosse à vaisselle  <p>Mardi 26/10 à 14h</p>
<p>Soins du corps</p> <p>Protéger bébé et toute la famille contre les perturbateurs endocriniens Faire ses produits simplement Les alternatives au plastique</p> <ul style="list-style-type: none">✓ Fabriquez du liniment✓ Fabriquez votre baume gras  <p>Jeudi 28/10 à 14h</p>	<p>Economie d'énergie</p> <p>Savoir ce qui consomme le plus Les astuces pour diminuer les facture et la sensation de froid Les petits achats économiques Comment choisir son fournisseur</p> <ul style="list-style-type: none">✓ Repartez avec une douchette économe, un mousseur et un thermomètre mural  <p>Vendredi 29/10 à 14h</p>

A la Maison de quartier Sémard,
9/11 Rue Emile Chrétien 93 200 St Denis
Inscription obligatoire à l'accueil ou par téléphone au 01 83 72 22 50

SHAKTI21 sur le web et ailleurs

Dans les médias

Shakti21 en reportage pour la remise du 27 ème rapport sur le mal logement de la **Fondation Abbé Pierre** : c'est par ici https://www.youtube.com/watch?v=cT-CatsVrlw&ab_channel=shakti21

Shakti21 en reportage radio pour **la matinale de France culture** : c'est par ici <https://www.radiofrance.fr/franceculture/podcasts/le-reportage-de-la-redaction/la-lutte-au-quotidien-des-associations-contre-la-precarite-energetique-7420279>

Sur les réseaux sociaux

Retrouvez-nous sur Facebook : <https://www.facebook.com/SHAKTI21-1696471860633915/?ref=bookmarks>

Sur son site internet

Retrouvez-nous sur www.shakti21.com

ANNEXES 5 – Rapport financier 2021

Compte de résultat

COMPTE DE RESULTAT SYNTHETIQUE

SHAKTI 21

Edition du : 01/01/2021 au 31/12/2021

Avec brouillard

Hors simulation

Solde N-1 de l'exercice

CHARGES (Hors taxes)	Exercice N Net	Exercice N-1 Net	PRODUITS (Hors taxes)	Exercice N net	Exercice N-1 net
CHARGES D'EXPLOITATION :			PRODUITS D'EXPLOITATION		
Achats de marchandises	11 158	338	Ventes de marchandises		
Variation de stock (marchandises)			Production vendue (biens et services)	4 348	12 711
Achats d'approvisionnement	2 904	1 342	Production stockée		
Variation de stock (approvisionnement)			Production immobilisée		
Autres charges externes	49 740	14 625	Subventions d'exploitation	157 070	104 639
Impôts, taxes et versements assimilés			Autres produits	142	606
Rémunération du personnel	61 548	42 216	Produits financiers	3 089	2
Charges sociales	19 145	10 617			
Dotations aux amortissements					
Dotations aux provisions					
Autres charges	104	160			
Charges financières					
TOTAL (I)	144 599	69 297	TOTAL (I)	164 647	117 957
CHARGES EXCEPTIONNELLES (II)	11	10 710	PRODUITS EXCEPTIONNELS (II)	(13 724)	(27 660)
IMPOTS SUR LES BENEFICES (III)					
TOTAL DES CHARGES (I+II+III)	144 610	80 007	TOTAL DES PRODUITS (I+II)	150 923	90 297
BENEFICE OU PERTE	6 313	10 290			
TOTAL GENERAL	150 923	90 297	TOTAL GENERAL	150 923	90 297

Bilan

BILAN SYNTHETIQUE

SHAKTI 21

Edition du : 01/01/2021 au 31/12/2021

Avec brouillard

Hors simulation

Saldes N-1 de l'exercice

ACTIF	Exercice N			N-1	PASSIF	Exercice N net	Exercice N-1 net
	Brut	Amortissements et provisions	Net	Net			
Actif immobilisé :					Capitaux propres		
Immobilisations incorporelles					Capital		
- Fonds commercial					Ecart de réévaluation		
- Autres					Réserves :		
Immobilisations corporelles					- Réserve légale		
Immobilisations financières	369		369	369	- Réserves réglementées		
TOTAL I	369		369	369	- Autres		
Actif circulant :							
Stocks et en-cours (autres que marchandises)					Report à nouveau	14 437	4 147
Marchandises					Résultat de l'exercice (bénéfice ou perte)	6 313	10 290
Avances et acomptes versés sur commandes					Provisions réglementées	5 000	5 000
					TOTAL I	25 750	19 437
Créances :							
Clients et comptes rattachés					Provisions pour risques et charges (II)	2 000	2 000
Autres	11 378		11 378	22 606	Dettes		
Valeurs mobilières de placement					Emprunts et dettes assimilées	2	2
Disponibilités (autres que caisse)	59 374		59 374	72 480	Avances et acomptes reçus sur commandes		
Caisse					Fournisseurs et comptes rattachés	21 000	
					Autres	8 646	20 566
TOTAL II	70 752		70 752	95 096	TOTAL III	29 647	20 567
Charges constatées d'avance (III)					Produits constatés d'avance (IV)	13 724	53 460
TOTAL GENERAL (I+II+III)	71 121		71 121	95 464	TOTAL GENERAL (I+II+III+IV)	71 121	95 464

