

## **CES HABITANTS ONT CHANGÉ LA VIE DE LEUR VILLAGE EN CRÉANT UNE ÉPICERIE PARTICIPATIVE, DÉCOUVREZ LE TÉMOIGNAGE DE RILHAC-LASTOURS EN NOUVELLE AQUITAINE**

Situées aux quatre coins de la France, les communes de Meulles dans le Calvados (350 habitants), Boussières dans le Doubs (1 200 habitants) et Vecoux dans les Vosges (856 habitants) présentent des tailles et des contextes variés...  
**et pourtant ces trois villages ont une expérience commune qui a profondément changé les liens sociaux de leur commune dans les dernières années : la création d'une épicerie participative.**

Mais que signifie participative ? Comment se sont lancés ces projets ? Jean-Michel Almeida à Meulles (14290), Florence Nuninger-Parizot à Boussières (25320) et Steve Bekai à Vecoux (88200) ont fédéré un collectif dans leur village pour faire tourner l'épicerie. Ils prennent la parole.

### **UN CONSTAT PARTAGÉ : LA NÉCESSITÉ DE REVITALISER LES VILLAGES SUITE À LA FERMETURE DES DERNIERS COMMERCES**

À Boussières, la fermeture de l'épicerie et du bar en janvier 2020 a marqué un tournant difficile pour la commune : « L'épicerie et le bar du village ont fermé définitivement après plusieurs tentatives de reprise infructueuses suite au départ en retraite des propriétaires historiques qui avaient vu plusieurs générations se succéder », raconte Florence Nuninger-Parizot, adjointe au maire et porteuse du projet L'Épi des loups à Boussières (25320). Cette perte a laissé un vide, non seulement en termes de services, mais aussi de lieux de rencontres et d'échanges. À Meulles (14290), la situation était similaire avec la fermeture de l'épicerie en 2019. « Le point de départ était de remettre de la vie dans mon petit village du Calvados qui année après année perdait de son âme et devenait un village dortoir », témoigne Jean-Michel Almeida, porteur du projet de l'épicerie de Meulles.

**Sans ces commerces essentiels, les habitants se sont retrouvés contraints de se déplacer vers des zones plus urbanisées pour leurs besoins quotidiens. Cette situation les obligeait « à se déplacer toujours plus loin pour leurs courses, accentuant la dépendance à la voiture et fragilisant le lien social »** raconte Steve Bekai, porteur du projet de l'épicerie de Vecoux.



Crédits photos : Bouge Ton Coq

### **L'accompagnement Bouge Ton Coq en Nouvelle-Aquitaine :**

→ 28 épiceries ouvertes

→ 6 épiceries en cours d'ouverture

#### **Une épicerie participative pour redonner vie à la commune de Rilhac-Lastours.**

Rilhac-Lastours est une commune de 373 habitants dont le dernier commerce a fermé en décembre 2023. « C'était un bar restaurant qui vendait aussi un peu d'épicerie et de pain, un lieu convivial où nous nous retrouvions entre habitants le samedi matin autour d'un café » partage Marie-Anne, habitante du village.

Cette dernière a alors eu l'idée de créer une « épicerie associative et participative » dans ce lieu. Ils ont échangé avec le maire et la communauté de commune, puis ont rencontré Bouge Ton Coq. « Bouge Ton Coq nous a apporté ses savoir-faire logistique et technique : enquête auprès de la population, analyse des réponses lors d'une réunion publique où Bouge Ton Coq était présent, et surtout un soutien moral qui dure encore aujourd'hui ! » 6 mois après, l'épicerie était ouverte et compte aujourd'hui une soixantaine d'adhérents, investis pour faire tourner la boutique.

« C'est une aventure humaine extraordinaire ! Cela apporte une vie dans le village, un lieu où les habitants se retrouvent. C'est une grande fierté, pour nous toutes et tous, de passer la porte de ce lieu et de se dire : on l'a fait, on y est arrivé ! » conclut Marie-Anne.

## L'ACCOMPAGNEMENT DE BOUGE TON COQ, L'ÉTINCELLE DU DÉPART

C'est l'appel à candidature de Bouge Ton Coq qui fait germer puis prendre vie le projet d'épicerie participative.

« En regardant une émission en septembre 2023, j'ai entendu parler de Bouge Ton Coq. En octobre je les rencontrais, en décembre nous organisons ensemble la réunion publique et en mai nous étions ouverts. » partage Jean-Michel Almeida.

Le rôle de Bouge Ton Coq est de proposer un modèle éprouvé et clef en main pour lancer une épicerie et accompagner le collectif tout au long du projet. Le principe ? Une épicerie gérée à 100% par les adhérents, qui donnent deux heures de leur temps par mois (par foyer) pour faire tourner la boutique. Les locaux sont généralement mis à disposition gratuitement par la mairie. Ce modèle permet de vendre les produits sans marge, à des prix à la fois abordables et justes pour les producteurs locaux. L'achalandage de l'épicerie est un mélange de produits locaux et de produits de grossistes. Les adhérents peuvent également y retrouver des produits d'hygiène et faire un vrai plein de courses pour la semaine. « Il était évident que ce modèle proposé par Bouge Ton Coq était la bonne solution pour remettre un commerce dans notre village car il permettait de s'affranchir des charges lourdes » conclut Jean-Michel Almeida.

La première étape est la phase de mobilisation citoyenne, Bouge Ton Coq accompagne les collectifs pour qu'ils s'approprient le concept et fournit des outils pour mener une enquête publique, puis une réunion publique, avec les porteurs de projet. Bouge Ton Coq apporte également une subvention de 1300€, « coup de pouce essentiel pour financer les premières années du logiciel et les premiers éléments d'aménagement » (Steve Bekai).

## UNE MOBILISATION CITOYENNE FORTE, ESSENTIELLE AU LANCEMENT DU PROJET

La réussite de ces épiceries participatives repose avant tout sur l'engagement des habitants et sur la diversité de leurs talents. L'expérience montre que pour que l'initiative dure dans le temps, il est nécessaire que les participants au projet fassent des choses qui leur plaisent. « Du nettoyage à l'aménagement du local, en passant par le démarchage des producteurs, la gestion du logiciel, et tenir la caisse, la diversité des tâches ne manque pas » (Jean Michel Almeida)

« Nous croyons profondément que ce type d'initiative peut transformer la vie d'un village. À une commune qui hésite à se lancer, nous dirions : osez ! Avec une petite équipe motivée et le soutien de Bouge Ton Coq, tout devient possible. Les bénéfices en termes de lien social, d'autonomie et de qualité de vie sont immenses. »  
Steve Bekai, porteur du projet de l'épicerie de Vecoux

Au départ, c'est l'affaire d'une « poignée d'habitants, qui suffit pour piloter la mise en oeuvre du projet » (Florence Nuninger-Parizot). Puis la réunion publique, et l'ouverture permet d'embarquer toutes les tranches de la population locale. À Boussières, 2 ans après l'ouverture, ce sont aujourd'hui « 185 familles adhérentes, soit un peu plus de 400 personnes qui bénéficient des bons produits, principalement locaux et à des prix inférieurs à la grande distribution. Dans notre période où les budgets sont tendus, ça donne un peu d'air. »

## AU-DELÀ D'UN SERVICE ESSENTIEL, L'ÉPICERIE PARTICIPATIVE EST DEVENU LE « POU MON DU VILLAGE » : UN TIERS-LIEU AUX ACTIVITÉS MULTIPLES



Les épiceries participatives ont rapidement dépassé leur simple fonction de commerce de proximité pour devenir des lieux de vie essentiels au sein de ces 3 villages. À Meulles, « aujourd'hui l'épicerie est le poumon du village. On rencontre les voisins, on règle des problèmes ensemble, on prend l'apéro bref on se connaît mieux », partage Jean-Michel Almeida.

Les épiceries deviennent vite de vrais tiers-lieux où prennent vie des activités régulières et des événements proposés par les adhérents : ciné-débats, cafés participatifs, concerts, ateliers réparation, marchés de Noël, et même des initiatives solidaires (paniers suspendus et autre).

« Une grande table, une marchine à café et quelques chaises suffisent pour que les adhérents s'y arrêtent pour y partager des produits de l'épicerie et les nouvelles du village ! » partage Florence. Puis, viennent s'y greffer des « ateliers tricot du lundi, les après-midi jeux du jeudi, mais aussi les ateliers de fabrication de produits ménagers faits maison ou encore les expos vintage du village » qui rythment la vie de la commune au travers du tiers-lieu.

Ces occasions de se croiser, de partager des moments conviviaux permettent d'être un tremplin à d'autres initiatives et projets comme l'exprime Florence : « une épicerie participative c'est un réseau de personnes que l'on peut mobiliser pour d'autres actions, auprès duquel on peut communiquer les opérations communales et autre... À Boussières, le collectif de l'épicerie envisage de réhabiliter la salle des fêtes en salle socio-culturelle pour y développer des projets collectifs. » À Vecoux, un projet de bar associatif adossé à l'épicerie devrait bientôt voir le jour. À Meulles, l'épicerie prévoit de se doter d'un vélo cargo pour livrer leurs courses aux personnes âgées dont la mobilité est réduite.

« Si quelqu'un a l'idée d'ouvrir une épicerie participative je lui dirais de foncer car cela est une belle opportunité de mobiliser les énergies qui sont plus présentes que ce que l'on imagine. Il leur faut « juste » matière à s'exprimer. Cela apporte énormément aux habitants en termes de convivialité, lien social, intergénérationnel. »

Florence Nuninger-Parizot, adjointe au maire et porteuse du projet L'Épi des loups à Boussières

## VOUS VOULEZ LANCER UNE ÉPICERIE PARTICIPATIVE DANS VOTRE VILLAGE ?

Pour vous lancer, il n'y a pas besoin d'avoir déjà un collectif, Bouge Ton Coq accompagne élus et citoyens qui le souhaitent dès que l'idée germe !

Depuis 2021, Bouge Ton Coq a accompagné 230 communes dans le lancement d'une épicerie participative, répartis sur 69 départements. Cela représente 9 000 familles adhérentes bénévoles soit près de 17 600 citoyens touchés, 7 000 producteurs locaux (rémunérés à un prix juste) et 4,5M € de chiffre d'affaires générés chaque année !

Bouge Ton Coq accompagne gratuitement des projets de toutes tailles, pourvu que votre commune ait moins de 3 500 habitants et qu'il n'y ait pas déjà de commerce généraliste.

→ L'appel à candidature est lancé depuis le 15 avril avec 50 places pour de nouvelles épiceries.  
Rdv sur le site [bougetoncoq.fr](https://bougetoncoq.fr) pour rencontrer les équipes ou simplement suivre l'aventure.



### CONTACT PRESSE :

Pour toute interview des portes-paroles Bouge Ton Coq !  
et/ou réaliser un reportage dans une épicerie participative, contactez :

Margot Bignon

06 33 91 85 63

[margot.bignon@mle-pitch.com](mailto:margot.bignon@mle-pitch.com)

Mlle  
**PITCH**

## RETROUVEZ LES 4 TÉMOIGNAGES COMPLETS, AINSI QUE CEUX DE 10 AUTRES ÉPICERIES CI-DESSOUS :

<https://bougetoncoq.notion.site/1bdc01cb134d81489d63d8a0ad691d43?>

[v=1bdc01cb134d80fbb50d000c89830f4b](https://bougetoncoq.notion.site/1bdc01cb134d80fbb50d000c89830f4b)

### COMPLÉMENTS D'INFORMATIONS:

- En 2021, d'après les données de l'Insee, plus de 21 000 communes ne disposent d'aucun commerce, soit 62 % contre 25 %, en 1980.
- En moyenne, 25 km aller-retour sont parcourus pour faire les courses quotidiennes depuis ces villages.

### QUI EST BOUGE TON COQ ?



Le futur s'écrit au village

L'association Bouge Ton Coq est une association d'intérêt général pour la ruralité créée en 2020. Son ambition est d'améliorer le quotidien des habitants du monde rural en bâtissant des solutions de long terme à des besoins essentiels non couverts dans les territoires ruraux (alimentation durable, santé, mobilité, bien-vieillir, éducation, culture, etc.), via une méthode d'action éprouvée : innovation (penser autrement les sujets), expérimentation (démontrer la viabilité), déploiement national (impact de masse).

Cette année, deux solutions sont en cours de déploiement à grande échelle dans les territoires ruraux :

- les épiceries participatives
- et les centres de santé solidaires, déployés par une association cofondée par Bouge Ton Coq : Médecins Solidaires.

Notre action en faveur des commerces de proximité en ruralité est possible grâce à l'engagement de nos partenaires publics (l'Agence Nationale de la Cohésion des Territoires, l'Association des Maires Ruraux de France, la Mutualité sociale agricole) et de nos mécènes engagés depuis plusieurs années à nos côtés pour nos territoires (la Fondation Crédit Mutuel Alliance Fédérale, la Coopérative U, AG2R La Mondiale, la Fondation Up, la Fondation GRDF).



agence nationale  
de la cohésion  
des territoires



L'essentiel & plus encore



Abritée par la  
Fondation de France

