HAUTE-GARONNE - LE DEPARTEMENT
Haute-Garonne - 2026

# À Plaisance-du-Touch, des ateliers pour mieux manger au quotidien

Actu | Plaisance-du-Touch | Alimentation | MDS

Publié le 5 novembre 2026
Reading time : 1 minutes



*Aurélien Ferreira / CD31*

À Plaisance-du-Touch, la Maison départementale des solidarités (MDS) de La Salvetat-Saint-Gilles et la Maison des habitants ont uni leurs forces pour accompagner les habitants vers une alimentation plus équilibrée, accessible et durable. À travers des ateliers pratiques, l'opération « Bien manger, c'est bon pour tous » aide chacun à adopter de nouvelles habitudes au quotidien.

## Une démarche née des réalités du terrain

L'initiative **« Bien manger, c'est bon pour tous »** est née d'un **constat partagé par les travailleurs sociaux** de la Maison départementale des solidarités de La Salvetat-Saint-Gilles : de nombreuses personnes rencontrent des **difficultés liées à la précarité alimentaire** et s'interrogent sur leur capacité à **bien se nourrir malgré un budget contraint**.
Pour répondre à ces préoccupations, la MDS a **coconstruit**, **avec les habitants** et **en partenariat étroit** avec la **Maison des habitants de Plaisance-du-Touch**, une série d'ateliers destinés à déconstruire certaines idées reçues.

***« Manger bio ou local, aller au marché, ne vont pas toujours de soi, car on pense souvent à tort que c'est plus cher »,*** *explique Marie Pradel, responsable de la MDS de La Salvetat-Saint-Gilles.*

# Des ateliers concrets pour mieux manger au quotidien

Au fil des séances, les participants découvrent des solutions simples et accessibles pour **améliorer leur alimentation**. Les ateliers abordent notamment la **reconnaissance des fruits et légumes de saison**, **l'organisation des courses**, le **rangement des aliments**, leur **préparation** ou encore leur **conservation** afin de **limiter le gaspillage**.
Au-delà des conseils pratiques, cette action **favorise également les échanges entre habitants** et le **partage d'expériences**. Une démarche qui contribue à renforcer le lien social tout en **sensibilisant** aux **enjeux de santé publique** et **d'éducation alimentaire**.
Par son approche **participative** et **bienveillante**, l'opération démontre qu'il est possible de **mieux manger sans nécessairement dépenser davantage**, tout en gagnant en autonomie dans ses choix alimentaires.