



**Banques
Alimentaires**



Suivez-nous et retrouvez notre
actualité : banquealimentaire.org

**Écrivons peu,
agissons bien.**



**Le rapport
d'activité 2023
des Banques
Alimentaires.**

7 chiffres essentiels pour eux et pour nous

1er
réseau national d'aide alimentaire depuis 1984.

79 Banques Alimentaires et 32 antennes : un maillage territorial en Métropole et dans les territoires ultramarins.

22 février 2023

La Fédération Française des Banques Alimentaires est reconnue d'utilité publique.

6 060
associations, CCAS et épiceries sociales partenaires.

Près de 2,4M
de personnes en situation de précarité alimentaire accompagnées.

+20%
c'est l'augmentation du recours à l'aide alimentaire.

241
millions de repas collectés (dons + achats).

Données chiffrées Banques Alimentaires 2023 : AMS, Ticadi, VIF

Tous acteurs de l'aide alimentaire

L'année 2023 a été marquée par les conséquences de l'inflation sur l'activité des Banques Alimentaires.

Premier impact, une augmentation de 20 % du recours à l'aide alimentaire pour près de 2,4 millions de personnes accompagnées, un nombre qui se stabilise à un niveau très élevé suite aux crises sanitaire et inflationniste.

Deuxième impact, des profils de plus en plus diversifiés d'après notre étude de février 2023 : des travailleurs pauvres, des familles monoparentales, des retraités, des étudiants. Ils viennent chercher dans notre réseau bien plus que l'essentiel, comme le montre la montée en puissance de notre programme d'accompagnement social "Bons gestes & bonne assiette".

Troisième impact, la pression sur les approvisionnements : des dons insuffisants pour faire face aux besoins, et des achats plus onéreux.

Depuis 40 ans, les Banques Alimentaires s'adaptent et se réinventent grâce à la mobilisation exceptionnelle de nos 7 767 bénévoles. Des forces vives que nous devons sans cesse renouveler.

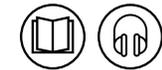
En 2023, nous avons mobilisé l'ensemble de nos partenaires, pouvoirs publics, entreprises mécènes, filières alimentaires, partenaires associatifs ainsi que le grand public.

La réussite de la Collecte Nationale a été un temps fort de mobilisation. Le réseau s'est pleinement impliqué pour le lancement du programme "Mieux Manger Pour Tous" et pour renforcer ses liens avec ses partenaires agricoles.

Plus que jamais, face au défi d'une alimentation de qualité, ensemble, soyons tous acteurs de l'aide alimentaire !

Jean Cottave,
Président du réseau des Banques Alimentaires depuis le 29 juin 2023.

"Nous devons être en mesure demain de faire face aux besoins des personnes fragiles comme nous le faisons depuis 40 ans."



Des faits qui parlent, des voix qui portent

À l'occasion de nos 40 ans de solidarité, notre rapport d'activité 2023 se décline en deux volets : un rapport écrit et une série de podcasts.

Ces podcasts présentent les témoignages de personnes accompagnées ainsi que de tous ceux indispensables à notre existence et à notre action : bénévoles, partenaires et mécènes.



7 767
bénévoles permanents : la force vive du réseau.

Nous contribuons à l'atteinte des ODD

L'action quotidienne des Banques Alimentaires s'inscrit dans six des dix-sept Objectifs du Développement Durable (ODD) des Nations Unies, et leurs missions sont définies par la Charte des Banques Alimentaires européennes, mise à jour en juin 2021, la crise Covid ayant accéléré les mutations.



Notre objectif historique : lutter contre la précarité et le gaspillage alimentaires.

Il perdure aujourd'hui via le déploiement de **ProxiDon**, plateforme numérique permettant aux associations de collecter surplus et invendus encore consommables.



Cet objectif se conjugue avec la création de lien social : le déploiement du programme d'accompagnement social par l'alimentation, **"Bons gestes & bonne assiette"**.



Il inclut par ailleurs des actions pour améliorer la qualité nutritive de l'alimentation distribuée, en renforçant les liens avec le monde agricole et avec le programme **"Mieux Manger Pour Tous"**.



Tout en s'adaptant à l'évolution des besoins des personnes accompagnées, il contribue au développement durable.

Cet engagement fait le lien avec la Responsabilité Sociale des Entreprises et devient un élément structurant des partenariats avec nos entreprises mécènes.

Les actions des Banques Alimentaires sont alignées avec 6 ODD



Pas de pauvreté

71 % des personnes qui ont recours à l'aide alimentaire disposent de moins de 1000 € par mois. L'aide apportée par les Banques Alimentaires représente 92 € par mois.



Faim "zéro"

En 2023, les Banques Alimentaires ont accompagné près de 2,4 millions de personnes, contre 730 000 en 2009.



Bonne santé et bien-être

Les Banques Alimentaires développent des actions d'accompagnement social, avec 2 500 ateliers "Bons gestes & bonne assiette" et 16 800 participants.



Éducation de qualité

62 587 jeunes sensibilisés par les Banques Alimentaires dans les établissements scolaires. 807 stagiaires / alternants et 323 volontaires en service civique et en service national universel accueillis dans les Banques Alimentaires. 7 115 jeunes participent à la Collecte Nationale.



Consommation et production responsables

120 644 tonnes nettes de denrées collectées et achetées et 79 000 tonnes sauvées du gaspillage.



Lutte contre les changements climatiques

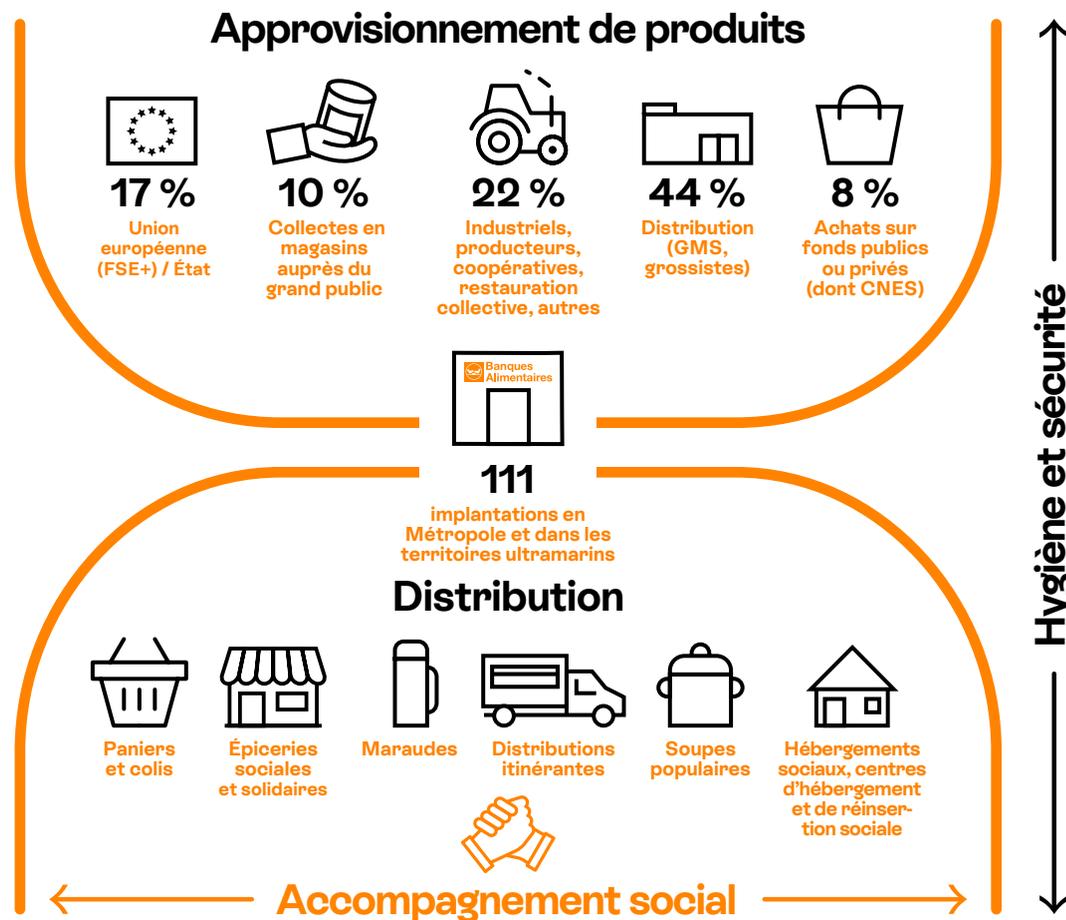
79 000 tonnes sauvées de la destruction et 316 046 tonnes d'émissions eq.CO₂ évitées.

Notre modèle d'approvisionnement solide, unique et innovant

Depuis 40 ans, le modèle des Banques Alimentaires prouve son efficacité : **solide** avec des approvisionnements et des financements diversifiés, **unique** avec une distribution auprès de 6 060 associations et CCAS, et **innovant** avec un accompagnement y compris dans les zones blanches.

Nos nouvelles sources d'approvisionnement et de financement

Les Banques Alimentaires adaptent en continu leur stratégie : développer les dons volontaires planifiés, initier de nouvelles sources de dons de produits, proposer de nouvelles mécaniques de partenariats donateurs, co-construire des projets avec les mécènes et les filières agricoles, et ouvrir de nouveaux canaux de dons financiers auprès des particuliers.



2023, une année sous le signe de la créativité et de l'agilité...

Mécènes, partenaires industriels, agriculteurs, coopératives et donateurs ont répondu à l'appel en faisant preuve d'une grande générosité, au regard de la tension économique accrue et du nombre de personnes accompagnées.



Des partenariats innovants se sont noués, avec un engagement fort de la part des collaborateurs des entreprises. Par exemple, 3 marques emblématiques du Groupe Nestlé offrent régulièrement des heures de production aux Banques Alimentaires.



Le don financier des particuliers : une ressource au service de notre agilité. Depuis 2020, en complément des subventions et des dons de nos mécènes, la générosité des particuliers renforce la capacité d'innovation et d'adaptabilité du réseau des Banques Alimentaires.



La logistique, au cœur de notre stratégie d'approvisionnement, a pu être optimisée pour assurer la continuité de l'aide alimentaire sur tous les territoires de Métropole et les territoires ultramarins (envoi de conteneurs chaque mois). Ceci, grâce à des partenariats avec des acteurs majeurs du transport maritime et routier (CMA CGM, Groupe Bernard Hayot, Geodis, Amazon, Ziegler, XPO, Heppner, FM Logistics, Dispam, STG).

Pour la **1^{re}**

fois, toutes les Banques Alimentaires de la Métropole et des territoires ultramarins ont pu bénéficier des dons financiers de nos entreprises mécènes. 217 projets ont été ainsi accompagnés.



Picard : un précieux soutien, innovant et solidaire

Les magasins Picard proposent à leurs clients d'offrir une partie de leurs points fidélité, convertis en produits pour les Banques Alimentaires. En 2023, 2^e année de partenariat, 25 millions de points ont été offerts.



Le mécénat d'entreprise renforce notre action

Le mécénat d'entreprise s'est développé sur tous les fronts : financier, logistique, compétences et dons de matériels.

Nos donateurs, sensibilisés par l'impact de l'inflation, ont soutenu l'achat de denrées et de produits d'hygiène, cofinancé des investissements pour renforcer notre couverture territoriale.

De plus en plus de partenaires mobilisent leurs services et leurs filiales pour offrir des prestations complémentaires telles que des équipements ou des transports, ainsi que des prestations intellectuelles.



La Collecte Nationale : une forte mobilisation

La Collecte Nationale a récolté 10 100 tonnes, soit le poids de la tour Eiffel et un équivalent de 20 millions de repas, en trois jours, grâce à la mobilisation de 118 350 Gilets Orange et à la générosité du public dans 8 075 points de collecte.

Cette collecte représente +7% de produits alimentaires et d'hygiène collectés par rapport à 2022.

Pour la 4^e édition de monpaniersolidaire.org, la version dématérialisée de la Collecte Nationale en magasin, 15 marques ont offert 250 tonnes de produits alimentaires, soit 500 000 repas, contribuant à la qualité de notre aide alimentaire.



Salon de l'agriculture 2023 : des filières agricoles solidaires

Nos généreux donateurs agriculteurs, coopératives, industriels agroalimentaires ont offert 1 120 tonnes de denrées lors de la soirée des Agriculteurs ont du Cœur.



Solidarité & Force du Collectif !

Les Banques Alimentaires partagent de belles valeurs avec le sport : engagement, solidarité, collectif. Grâce aux partenariats avec les fédérations et les ligues sportives, elles collectent les surplus alimentaires lors d'événements sportifs.

En 2023, devenues "Membre officiel de la Coupe du monde de rugby", elles ont récolté 91 tonnes de denrées en 128 collectes, évitant l'équivalent de 67 tonnes de CO₂.

Un succès pour les Banques Alimentaires et France 2023. Cap sur les Jeux Olympiques et Paralympiques 2024 !



Crise du don de lait : Sodiaal se mobilise

Les dons de lait ont fortement chuté. Mi-2023, il nous manquait 1 million de litres pour maintenir la distribution jusqu'en décembre. Merci à Sodiaal de nous avoir offert 500 000 litres pour combler en partie nos besoins.



Les chiffres clés des ressources alimentaires et de la logistique

120,6 M de kg de produits gérés (dons et achats), soit un équivalent de **241 millions** de repas. **241 000** palettes réceptionnées, stockées, triées et redistribuées, soit **4 600** palettes chaque semaine. Notre logistique représente **111 sites**, **147 800 m²** de locaux et **550** véhicules.



ClickDon et ProxiDon : 2 solutions numériques gratuites et efficaces

En 2023, malgré la baisse du pouvoir d'achat, les donateurs ont contribué à hauteur de 2,3 millions d'euros. Cette générosité, majoritairement en ligne, soutient notre mission sociale.

Consolider et fidéliser notre communauté de donateurs par des dons réguliers permettra de réaliser plus de projets innovants et de relever ensemble les prochains défis. Merci à tous pour votre générosité.

Faire un don : www.banquealimentaire.org
Contact : relation.donateur@banquealimentaire.org



Nos solutions digitales gratuites pour les donateurs progressent continuellement. **ClickDon** facilite la répartition équitable des dons, de 2 palettes à plusieurs camions, sur l'ensemble des départements. En 2023, nous avons géré 11% de palettes en plus.

ProxiDon met en relation directe nos partenaires avec les donateurs pour les dons de proximité. En 2023, ProxiDon a permis de distribuer 14 500 paniers, soit plus de 1,5 million de repas dans 20 départements.

... pour accompagner des publics aux profils de plus en plus variés

Les crises successives font émerger de nouveaux profils de personnes accompagnées. Les Banques Alimentaires s'organisent pour répondre aux besoins et aller vers ces publics.



Face à la précarité des jeunes, qui représentent plus de 22 % des personnes accompagnées dans le réseau, les Banques Alimentaires soutiennent 175 dispositifs dédiés aux jeunes, qu'ils soient travailleurs, étudiants ou apprentis.



Pour lutter contre la précarité menstruelle, 30 000 culottes menstruelles ont été achetées. Des collectes en partenariat avec l'association Règles Élémentaires et les magasins E.Leclerc ont complété les achats pour répondre aux besoins des associations partenaires.



Les Banques Alimentaires cartographient leurs territoires et développent des dispositifs itinérants pour aller au plus près des personnes.

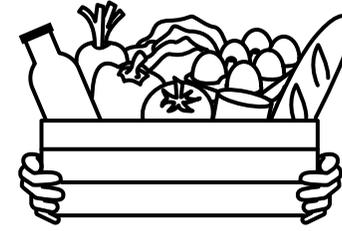


Une solidarité croissante pour les étudiants

+42%

C'est l'augmentation du nombre d'étudiants accueillis au sein des ESOPE.

En 2023, près de 6 000 jeunes ont été accompagnés par les ESOPE, ces épiceries solidaires pour étudiants créées par les Banques Alimentaires de Bourges, Toulouse et Clermont-Ferrand.



Vers une alimentation solidaire et durable

L'État a mis en place le programme "Mieux Manger Pour Tous", un fonds pluriannuel visant à améliorer la qualité de l'aide alimentaire et à favoriser une alimentation durable.

Pour 2023, la Fédération Française des Banques Alimentaires a obtenu 11 millions d'euros destinés à l'achat de fruits, légumes, légumineuses et produits sous labels de qualité (volailles, produits laitiers) pour fournir régulièrement des produits frais et locaux à nos structures partenaires.

Parallèlement, de nombreux projets locaux présentés par les Banques Alimentaires retenues vont permettre le développement d'alliances locales et d'innovations.

Ateliers de transformation, dispositifs itinérants, valorisation de biodéchets, ProxiDon, mise en place du programme "Bons gestes & bonne assiette", autant de projets rendus possibles, qui participent à l'amélioration de la qualité de l'aide alimentaire et de l'accompagnement des personnes.



Les Banques Alimentaires au front de la lutte contre la précarité féminine

L'action des Banques Alimentaires couvre les besoins essentiels. Elles contribuent à lutter contre la précarité féminine avec 2 millions de serviettes hygiéniques et 30 000 culottes menstruelles distribuées en 2023.



Un engagement renforcé pour la prévention diabète

Chaque année, le réseau des Banques Alimentaires participe à la semaine de prévention contre le diabète organisée par la Fédération Française des Diabétiques.

Ainsi, du 2 au 9 juin 2023, plus d'une trentaine d'actions de prévention contre le diabète ont été organisées dans les Banques Alimentaires.

La Fédération Française des Diabétiques et la Fédération Française des Banques Alimentaires signent une convention de partenariat nationale pour développer encore davantage d'actions d'information et de prévention à destination des acteurs de terrain et des personnes concernées.



La montée en puissance du programme "Bons gestes & bonne assiette"

De 8 000 participants en 2021 à 16 000 participants en 2023, les cycles d'ateliers "Bons gestes & bonne assiette" animés par les animateurs du programme connaissent un grand succès !



Toujours plus près des personnes isolées

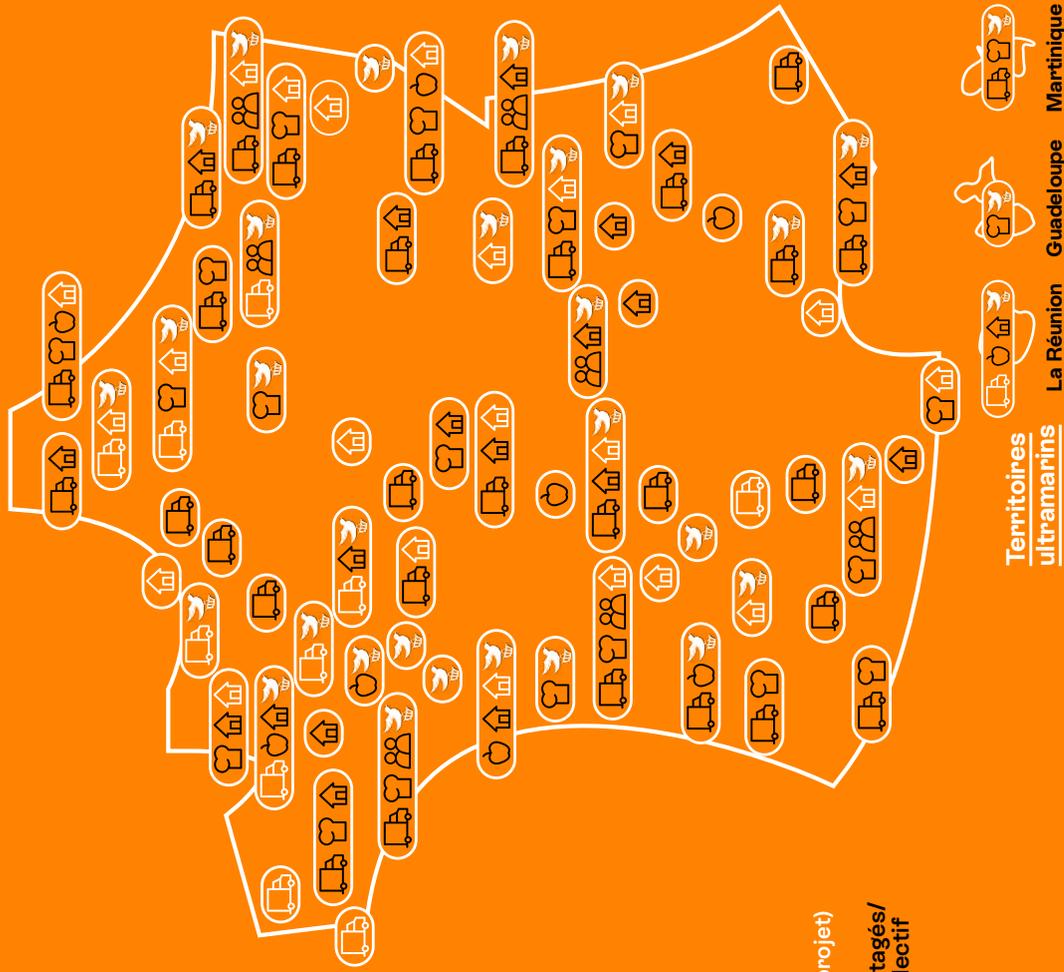
Plus de 60 dispositifs de distribution itinérants sont mis en place pour aller vers les personnes. Ces dispositifs permettent de couvrir les territoires isolés.

Nous innovons partout en France

Pour une aide alimentaire de bonne qualité nutritionnelle, durable, créatrice de lien social et accessible, le réseau des Banques Alimentaires accélère les partenariats et les innovations.

-  Ateliers "Bons gestes & bonne assiette"
-  Ateliers de transformation
-  Ateliers de transformation (projet)
-  Dispositifs itinérants

-  Dispositifs itinérants (projet)
-  Jardins partagés/ glanage collectif
-  Chantiers d'insertion
-  Proxidon



Ateliers de transformation

23

ateliers en fonctionnement (18 en projet) transformant des produits en plats cuisinés, jus, compotes, soupes, pour augmenter la quantité de produits proposés aux personnes accompagnées, garantir leur diversité et allonger leur durée de vie.



Les circuits courts de dons et d'achats pour une alimentation diversifiée et le développement des territoires ruraux

Les Banques Alimentaires créent des partenariats avec des lycées agricoles comme dans la Creuse et en Auvergne, avec les agriculteurs locaux (chambres d'Agriculture, CUMA, AMONIA, MSA, groupements de producteurs) en Isère, dans l'Aude, ou à La Réunion.



Hygiène & Sécurité

La distribution d'aliments obéit à des obligations réglementaires strictes. Les responsables hygiène et sécurité des aliments sont chargés de l'application des Bonnes Pratiques d'Hygiène (maintien de la chaîne du froid et procédures de nettoyage/désinfection). Les formations sur cet enjeu ont ainsi accueilli 4 239 participants dont 80 % d'associations partenaires en 2023.



Jardins partagés

Jardins partagés, jardins nourriciers, potagers solidaires; ces espaces permettent de créer du lien social entre les personnes qui les font vivre : bénévoles et personnes accompagnées à l'aide alimentaire. Ce sont aussi des supports concrets de sensibilisation à l'importance des produits frais dans une alimentation équilibrée, ou encore de découverte et d'apprentissage des techniques de maraîchage.



11

ateliers et chantiers d'insertion, dont 7 gérés directement.



Les chantiers d'insertion

7 Banques Alimentaires gèrent un chantier d'insertion, fournissant en 2023 une activité professionnelle à 269 personnes. Celles-ci ont été accompagnées par des encadrants dédiés s'appuyant sur de nombreux partenariats. Par l'apport de formations et de stages, ainsi que par la levée de freins tels que des problèmes de santé ou de mobilité, elles peuvent retrouver un emploi durable.



Épiceries solidaires

1 054 dispositifs permettent aux personnes de faire leurs courses à petits prix comme dans un commerce de proximité.

Un libre choix et un accompagnement social personnalisé sont les garanties qu'offrent les épiceries solidaires, pour assurer le retour à l'autonomie des personnes accompagnées.

Nos actions au service d'une alimentation équilibrée et de qualité

“Mieux Manger Pour Tous” : acheter des fruits, des légumes, des légumineuses et des produits français sous label de qualité pour apporter un meilleur apport nutritionnel et accessible à tous, en suivant les recommandations du Programme National Nutrition Santé (PNNS).



Les Banques Alimentaires ont un rôle important dans la lutte contre la précarité alimentaire. En plus de permettre l'accès à des produits en quantité suffisante, les Banques Alimentaires agissent pour une meilleure qualité nutritionnelle en respectant les recommandations du PNNS.



Partenariats avec les filières agricoles, achats au prix juste auprès des agriculteurs français, réservations de culture en maraîchage bio à une centaine de “Jardins de Cocagne”, déploiement d'ateliers de transformation, les Banques Alimentaires multiplient leurs actions pour proposer des produits de qualité, sains, locaux et de saison.



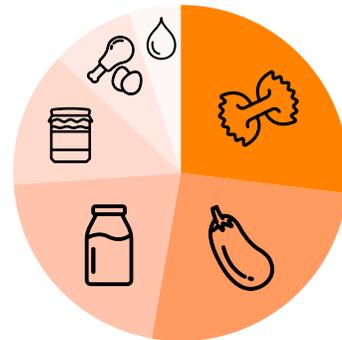
En complément, le programme “Bons gestes & bonne assiette” destiné aux personnes accompagnées sensibilise, sous forme de cycle d'ateliers thématiques, à l'importance d'une alimentation équilibrée et favorable à la santé.

45%
d'augmentation du nombre de participants, soit 16 000 participants aux ateliers “Bons gestes & bonne assiette” en 2023.



Offrir une alimentation équilibrée et de qualité pour tous

Composition d'un panier type de denrées distribuées en comparaison avec l'idéal recommandé par le PNNS.



Féculents :
27% (Idéal : 25%)



Fruits et légumes :
26% (Idéal : 33%)



Lait et produits laitiers :
21% (Idéal : 25%)



Produits sucrés, salés :
13% (Idéal : 2,5%)



Viandes, poissons, œufs :
8% (Idéal : 12%)



Matières grasses ajoutées :
5% (Idéal : 2,5%)



Nous accompagnons les enjeux de santé publique

Diabète, surpoids/obésité, maladies cardiovasculaires, les personnes en situation de précarité alimentaire sont davantage concernées par les maladies chroniques.



15%

des personnes accompagnées sont diabétiques, contre 5% dans la population générale*. Les Banques Alimentaires et la Fédération Française des Diabétiques organisent tout au long de l'année des ateliers spécifiques de pré-dépistage.

*Étude Santé publique France 2021.



La Fédération Française des Banques Alimentaires mène des études régulièrement auprès des associations et CCAS partenaires.

Principaux résultats de l'étude “santé et habitudes alimentaires” des personnes accompagnées dans les ateliers “Bons gestes & bonne assiette” :

- Plus d'un tiers des personnes déclarent ne prendre que 2 repas par jour.
- Un tiers des personnes interrogées ont des problèmes cardiovasculaires, de surpoids ou d'obésité.
- Plus des deux tiers des familles monoparentales sont en situation d'insuffisance alimentaire.
- Les plus de 65 ans sont particulièrement exposés aux risques de la dénutrition : seulement 8% suivent les recommandations officielles concernant la consommation de produits laitiers.

*Étude sur la santé et les habitudes alimentaires des personnes accompagnées dans les ateliers “Bons gestes & bonne assiette”, réalisée en collaboration avec Action Contre la Faim en 2023.



Nos initiatives pour le bien-être et la santé mentale

En 2023, à Saint-Lô, 44 séances d'activité physique adaptée ont été co-organisées avec l'association Siel Bleu. La Banque Alimentaire de la Manche a également mis en place des ateliers spécifiques sur le thème de la santé mentale.

Avec le soutien de l'agence régionale de santé (ARS) et co-organisées avec le CCAS de Brécey, 12 ateliers ont été animés par des psychologues, socio-esthéticiennes, assistantes sociales, art-thérapeutes. Les actions sont reconduites en 2024.

Nous favorisons l'engagement intergénérationnel

Notre modèle solide et singulier repose sur le bénévolat. Quels que soient leur âge, leur origine ou leur parcours, les bénévoles des Banques Alimentaires partagent des valeurs communes.



Nos objectifs : sensibiliser et former les jeunes.

L'engagement des jeunes est la pierre angulaire d'un changement de société.

- Les programmes "Jeunesse et écoles" visent à :
- Sensibiliser les nouvelles générations des écoles, collèges et lycées et leurs parents à la lutte contre la précarité et le gaspillage alimentaires dans les écoles, collèges et lycées.
 - Faire vivre la solidarité intergénérationnelle et assurer la continuité de nos missions dans l'avenir.
 - Motiver les étudiants sur nos sujets et les inciter à prendre des initiatives pour un modèle plus durable, plus positif et plus juste.



Développer de nouvelles formes d'engagement de la part des entreprises.

Mécénat de compétences ponctuel ou de long terme, temps de production dédié, mobilisation des collaborateurs pour la Collecte Nationale... la diversité des modes de collaboration avec les entreprises et leurs salariés renforce leurs engagements à nos côtés.

Les chiffres clés de l'engagement

 **7 767**

bénévoles permanents

 **807**

stagiaires et alternants

 **133**

Service Civique

 **221**

travail d'intérêt général

 **190**

Service National Universel

 **79**

mécénats de compétences

À tous, mécènes, entreprises, institutions et donateurs individuels, nous vous exprimons notre profonde gratitude.

Votre générosité, votre soutien et votre confiance sont la clé pour agir et innover au service de celles et ceux que nous accompagnons.

Au-delà des chiffres, c'est votre engagement et celui des femmes et des hommes sur le terrain, bénévoles, travailleurs sociaux et citoyens solidaires qui rendent possible l'insertion sociale des personnes en situation de précarité, essentielle pour aider "l'Homme à se restaurer".

Ce rapport d'activité célèbre encore une année de solidarité. C'est une histoire qui dure depuis 40 ans. Refermez ce rapport annuel et accédez à notre série de podcasts inspirants via notre QR code. Les voix de nos intervenants vibrent d'émotion et de détermination. Ils témoignent de leurs vérités, et de la vérité de notre cause.

Les labellisées "Entreprises Solidaires" des Banques Alimentaires



Merci aussi à

Adecco, Banque de France, Costa Croisières, Crédit Mutuel Arkea, Cerea, Daunat, DPD Group, Oxo, Sysco, Unigrains.

Rapport d'activité du réseau des Banques Alimentaires 2023

Directeur de la publication : Jean Cottave / Responsable de la publication : Laurence Champier / Conception éditoriale : Lydie Coulon / Coordination : Hélène Pascaud / Rédaction : Barbara Mauvillain, Stéphanie Férey, Yesim Broet, Sylvie Targa / Fédération Française des Banques Alimentaires : 3 rue de l'Arrivée, 75015 Paris - 01 49 08 04 70 - fba@banquealimentaire.org / Crédits photo : Arnaud Freitas, Ghislène Ghourab, Léonor Lumineau, Bettina Pittaluga, Alys Thomas, Shutterstock, FFBA / Photo de couverture : Arnaud Freitas / Typographie : Rebond Grotesque, Atelier Cécile + Roger / Conception & réalisation : Little Stories.

Des faits qui parlent, des voix qui portent.

Bertrand Achte, Francis Castelin, Perrine Jouvert, Yann Kerninon, Jill Leboucher, Helene-Sophie Mesnage, Jean-Christophe Combe, Anne-Malouine Corbin, Jean Cottave, Bernard Dandrel, Anne de Lima Yesso, Etienne Tichit, Christophe Salmon, Jean Serrats, Louis-Georges Solert, Nicolas Roure, Jean-Luc Mornand, Nicolas Roure

Nos podcasts sont disponibles
sur les plateformes d'écoute.



Ouvrez la caméra
de votre smartphone
et scannez le QR code.
Un lien apparaîtra à l'écran :
suivez-le pour profiter
de nos épisodes !

