Rapport d’impact 2025

BLUTOPIA



Édito

Et hop, deux rapports d'impact au compteur pour Blutopia ! Après le lancement de notre mesure d'impact en 2024, on ne voulait pas s'arrêter en si bon chemin. Alors, rebelote pour mesurer notre impact en 2025.

Si vous ne nous connaissez pas encore : Blutopia, c'est l'association qui réinvente notre alimentation pour préserver l'océan. Pour cela, on mène **des campagnes d'impact** autour de **3 piliers** : inspirer, former et agir. Alors c'est mieux si on connaît l'**impact de nos campagnes**, non ? C'est pour ça que Bibi est là (en partie).

2025 était la dernière année de notre campagne **De l'assiette à l'océan**. Dès l'été 2026, on lancera notre nouvelle campagne, **Les bonnes vivantes**. Ce rapport nous permet donc de faire le point sur le chemin parcouru et de préparer la suite pour continuer à avoir toujours plus d'impact.

Ce rapport, c'est aussi notre manière de **vous remercier**, partenaires, bénévoles et bénéficiaires de Blutopia. Il est là pour vous montrer concrètement ce qu'on a accompli ensemble. Spoiler alert : **on a fait des merveilles pour l'océan**.

Dans un contexte d'actualités peu réjouissantes, j'espère que ce rapport vous apportera un **souffle d'espoir et d'optimisme**.

Voici une note positive pour commencer (c'est cadeau) : **55% de nos bénéficiaires ont transitionné vers une alimentation plus végétale,** permettant d'**éviter jusqu'à 9 500 tonnes de CO2e en 2025**.

Sur cette bonne nouvelle, je vous souhaite une bonne lecture !



Là, c'est moi, celle qui a écrit le rapport. J'étais déjà derrière celui de l'année dernière (que vous avez lu, j'espère !). La mesure d'impact était ma mission de service civique en 2024. Aujourd'hui en CDI (à moi la moulah) et avec d'autres missions, ça me tient toujours à cœur de mesurer l'impact de tout le travail fourni par l'équipe et la communauté. Et ça fait du bien de prendre du recul !

Léandre Bouffard
Chargée de mesure d'impact chez Blutopia

Sommaire

Présentation de Blutopia 01

Notre mission 01

Notre théorie du changement 02

Les impacts de 2024 04

Les impacts de 2025 en 3 minutes top chrono 05

Une mesure d'impact, c'est quoi ? 06

Méthodologie 07

Inspirer 08

Former 13

Agir 21

Communauté 35

Toutes et tous faire société 42

Impact environnemental 43

Cap sur 2026 47

Présentation de Blutopia

Notre mission

Blutopia est une association reconnue d'intérêt général et basée à La Rochelle. Notre mission est de **réinventer notre alimentation pour préserver l'océan**.

Concrètement, Blutopia mène des campagnes d'impact thématiques qui s'appuient sur 3 piliers :



Inspirer

On réalise des **documentaires** pour changer les imaginaires collectifs et faire émerger de nouveaux récits plus désirables.



Former

On crée des **outils pédagogiques** et le **podcast** ondine pour apporter plus de connaissances sur les enjeux liés à l'alimentation et l'océan.



Agir

On écrit des **livres de recettes**, on anime des **ateliers culinaires** et des **cueillettes d'algues**, et on fait du **plaidoyer** pour faciliter la transition alimentaire.

Pourquoi la préservation de l'océan commence dans notre assiette ?

- L'océan est vital pour la survie de toutes les espèces marines et terrestres, y compris les humains. **Sans l'océan, la température moyenne serait de 50°C contre environ 15°C aujourd'hui.** Il agit comme le climatiseur de la planète.

- Notre appétit sans limite détruit le vivant. **À elle-seule, notre alimentation émet 2,45 tonnes de CO2e par an et par personne**. Cela en fait le 2ème secteur d'émissions de gaz à effet de serre à l'échelle individuelle en France, juste derrière les transports.

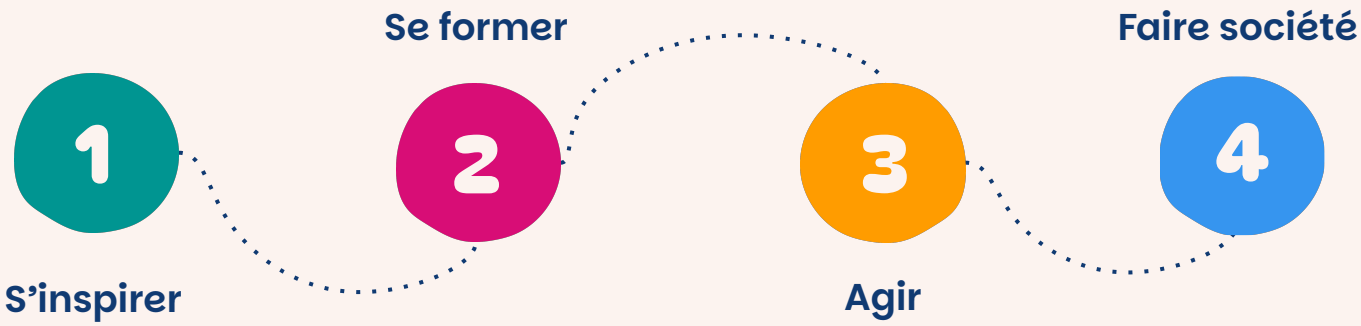
- **30 % des émissions de gaz à effet de serre d'origine anthropique sont captées par l'océan.** Cela participe, entre autres, à l'acidification de l'océan, à un déséquilibre des écosystèmes marins et à une perte de biodiversité.

Pour plus d'informations sur Blutopia, voir notre rapport d'activité 2025.

Notre théorie du changement

Pour expliquer le changement que Blutopia souhaite advenir dans la société, on a imaginé notre théorie du changement.

Blutopia permet de s'inspirer, de se former et d'agir, afin de toutes et tous faire société.



1 **S'inspirer face à la beauté de l'océan.** Avec Blutopia, vous pouvez vous émerveiller devant la beauté de l'océan. Ça vous provoque des émotions et ça vous fait prendre conscience de son importance dans l'équilibre de la planète et du vivant.

2 **Se former pour obtenir des clés de compréhension.** Pour faire vos choix en pleine conscience, vous vous formez au travers des actions de Blutopia. Ça vous apporte des clés de compréhension. Vous avez donc connaissance des solutions et des actions concrètes à mettre en place. L'important est de réaliser qu'il est possible de se faire plaisir en mangeant sans détraquer l'océan.

3 **Agir à différentes échelles.** Vous pouvez agir à l'échelle individuelle, avec des petits pas : végétaliser votre alimentation, privilégier le bio, consommer des produits locaux et de saison ou encore… manger des algues. Vous pouvez ensuite partager vos connaissances et actions à votre entourage pour augmenter la portée de vos actions. Et enfin, vous pouvez rejoindre un collectif pour agir à plus grande échelle. Blutopia souhaite rendre le changement accessible et cela sous différentes formes en fonction de votre avancée sur la route du changement.

4 Afin de **toutes et tous faire société**, autour du partage et de la construction de nouveaux imaginaires collectifs et de nouveaux récits pour une alimentation soutenable pour l'océan. Dans ces nouveaux imaginaires, les algues deviennent un aliment commun et démocratisé pour les Françaises et les Français.

Cette enquête se base sur notre **théorie du changement** pour comprendre comment chaque étape impacte réellement nos bénéficiaires. Dans notre rapport d'impact, on s'intéresse à ce qui éveille leur curiosité et leur émerveillement pour l'océan, mais aussi aux connaissances acquises qui se traduisent ensuite en changements, que ce soit dans leur quotidien ou dans des actions collectives.

L'objectif est de saisir **comment de nouveaux récits et imaginaires autour d'une alimentation soutenable peuvent se diffuser**, et **comment les algues peuvent progressivement occuper une place centrale dans l'assiette des Françaises et des Français**.

Trop ambitieux ? Peut-être… mais cette mesure d'impact nous montre déjà tout le chemin parcouru, et ce qu'il reste à parcourir !

Les impacts de 2024

C'était mieux avant ?

Avant de vous parler de l'impact de Blutopia en 2025, faisons un point sur celui de l'année dernière. 2024 marquait notamment la toute première mesure d'impact de l'association.

85%

de nos bénéficiaires avaient transitionné vers une alimentation plus soutenable.

83%

avaient adopté une attitude positive envers les algues.

91%

estimaient que l'on pouvait se faire plaisir en mangeant sans détraquer l'océan.



80% de nos bénéficiaires avaient été **inspiré·e·s** par la préservation de l'océan grâce aux actions de Blutopia.



75% des participant·e·s à nos actions avaient acquis de **nouvelles connaissances** : sur l'alimentation, l'océan et les algues.



96% de nos bénéficiaires étaient **passé·e·s à l'action**, soit en **changeant leurs habitudes alimentaires**, soit en **s'engageant** davantage pour la préservation de l'océan.

6 000 t de CO2 évitées

10 milliards L d'eau évités

550
personnes interrogées

6
actions analysées

10
mois d'enquête

Les impacts de 2025

En 3 minutes top chrono si vous n'avez pas le temps

55%

de nos bénéficiaires ont adopté une alimentation plus végétale.

Pour celles et ceux qui ont suivi une action en rapport avec les algues.

77%

estiment que les algues sont une solution pour préserver l'océan.

92%

disent que l'on peut se faire plaisir en mangeant sans détraquer l'océan.

65% des participant·e·s à une projection du documentaire ont **réduit leur consommation de produits d'origine animale**.

92% des auditeurices d'ondine ont acquis de **nouvelles connaissances** sur l'alimentation et l'océan grâce au podcast.

69% des participant·e·s à un chantier participatif ont **augmenté leur consommation d'algues**.

9 500 t de CO2 évitées

16,2 milliards L d'eau évités

306
personnes interrogées

9
actions analysées

12
mois d'enquête

Une mesure d'impact, c'est quoi ?

La mesure d'impact sert à **s'assurer de la contribution de Blutopia dans la transition vers une alimentation bonne pour nous et bonne pour l'océan**, mais aussi dans la transformation des modes de pensée des Françaises et des Français.

Les objectifs de la mesure d'impact



Faire des choix sur les prochains projets



Motiver l'équipe terrain et la communauté Blutopia



Mieux connaître nos bénéficiaires



Donner de la crédibilité aux actions de Blutopia



Valoriser notre contenu



Fédérer une communauté encore plus forte

Les impacts qui nous intéressent

Impact social

C'est "l'ensemble des **conséquences** [...] **des activités d'une organisation** tant sur ses parties prenantes externes (bénéficiaires, usagers, client·e·s) directes ou indirectes de son territoire et internes (salarié·e·s, bénévoles, volontaires), que sur la société en général." *(Conseil supérieur de l'économie sociale et solidaire, 2011)*

Impact environnemental

Parce que Blutopia a pour mission de préserver l'océan, on étudie aussi l'impact des actions de Blutopia sur l'océan et le vivant en général. Même s'il est compliqué de mesurer cela de manière tangible, on aime les défis chez Blutopia. Alors rendez-vous page 43 pour plonger dans les détails de notre impact environnemental.

Méthodologie

306 répondant·e·s

9 actions étudiées

12 mois d'enquête

Participant·e·s

- Population étudiée : **les participant·e·s à 9 actions de Blutopia**
- **306** personnes ont répondu à l'enquête

Collecte de données

- **Quantitative** avec des questionnaires en ligne (1 à 3 en fonction des actions)
- **Qualitative** avec des témoignages, des commentaires et des retours libres des participant·e·s

Résultats de l'enquête

Impact social

- Analyse des questionnaires
- Calcul des chiffres clés liés aux impacts recherchés
- Illustration des chiffres et mise en avant des témoignages

Impact environnemental

- Calcul des chiffres clés à partir du changement d'habitudes alimentaires des répondant·e·s
- Présentation des chiffres clés sous forme de fourchettes

Limites de l'enquête

Chez Blutopia, on prône la transparence et on fait tout pour continuer à s'améliorer. Voici les limites de l'enquête :

- **Faible taux de réponse** (on a malheureusement encore peu de répondant·e·s aux questionnaires)
- **Manque de regard sur le long terme** pour réellement mesurer l'impact des actions
- **Manque d'exactitude sur les changements alimentaires** (par exemple sur le niveau de réduction des produits d'origine animale)



INSPIRER

Blutopia vous émerveille devant la beauté de l'océan.

> **Merci pour ce documentaire de grande qualité, factuel et qui donne de l'espoir quant aux solutions possibles.**
>
> Anthony, 33 ans

INSPIRER

Le documentaire

Peut-on se faire plaisir en mangeant sans détraquer l'océan ?

Présentation

De l'assiette à l'océan, c'est l'action principale pour s'inspirer. Le documentaire aborde les 4 sujets suivants : pêche, élevage, transports de marchandises et intrants chimiques. Depuis le début de l'enquête de 2025, il a été visionné par **6 600** personnes. Au total, 140 d'entre elles ont répondu aux questionnaires, soit un taux de réponse de **2,1%** (aïe, ça commence mal).

Les spectateurices

31 ans de moyenne d'âge

63% de femmes

31% de salarié·e·s

D'après les résultats de l'enquête, les spectateurices du documentaire sont majoritairement des **femmes salariées**, **âgées en moyenne de 31 ans**. Elles sont **moyennement engagées pour l'océan** mais sont **curieuses** d'en apprendre plus sur le sujet. **71%** des spectateurices **préfèrent les documentaires** pour parler de la préservation de l'océan plutôt que des podcasts, newsletters, livres ou conférences.

Les raisons de leur venue à la projection

- Envie d'en apprendre plus sur les enjeux liés à l'alimentation et à l'océan
- Sensibilité aux sujets
- Envie de se motiver à agir
- Curiosité
- Obligation scolaire (il y a pire comme cours !)

Les connaissances acquises grâce au documentaire



Les causes des marées vertes



Les bienfaits des algues



Les dégâts de la pêche

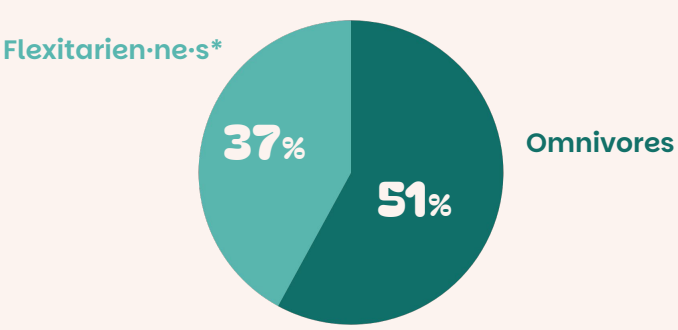


Nos émissions de gaz à effet de serre

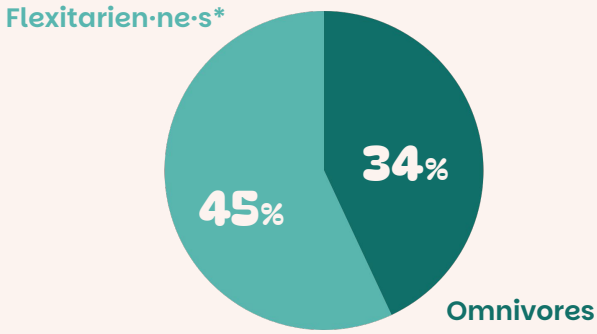
Le changement

Les spectateurices ont été principalement **inspiré·e·s** et **motivé·e·s** par la projection. Suite à leur montée en compétences sur les impacts de l'alimentation sur l'océan, iels ont entamé des **changements dans leurs habitudes alimentaires**.

Avant le documentaire



Après le documentaire



**Avec le régime flexitarien, on mange de tout mais on réduit la quantité de produits d'origine animale et on augmente les sources de protéines végétales.*

28%

des participant·e·s ont transitionné vers une **alimentation plus locale**.

21%

des participant·e·s ont transitionné vers une **alimentation plus bio**.

65%

des participant·e·s ont **réduit** (légèrement ou fortement) **leur consommation de produits d'origine animale**.

En plus d'être inspiré·e·s pour préserver l'océan, les spectateurices sont passé·e·s directement à l'action en **mettant en place des solutions pour transitionner vers une alimentation plus soutenable**. Au-delà des changements individuels, les spectateurices ont aussi agi au niveau **collectif** en partageant leur questionnement sur leur alimentation à leur entourage.

83% estiment que l'**on peut se faire plaisir en mangeant sans détraquer l'océan**.



Même si vous présentez la réalité des choses qui semble assez obscure, votre docu mêle humour, gourmandise et optimisme, ce qui en fait pour moi un réel outil pédagogique.

Coralie, 29 ans



Depuis le reportage, mon compagnon et moi avons drastiquement diminué notre consommation de poisson : nous mangions du saumon et cabillaud presque toutes les semaines. Maintenant, nous faisons presque tous les jours des repas végétariens.

Anne, 28 ans



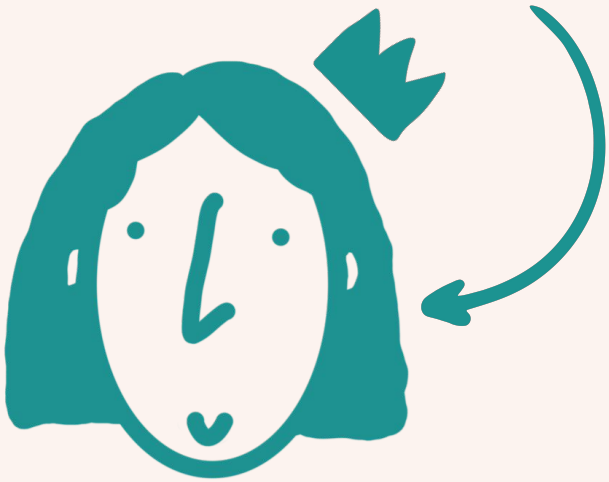
Bravo pour le documentaire : il était très bien réalisé. Vous m'avez donné envie de tester les algues et le tofu.

Marie, 28 ans

Je ne pourrais pas l'expliquer, mais jamais de ma vie j'avais vécu ça avec aucun film, avec aucun livre, avec rien de ma vie. J'étais complètement impactée. Je me rappelle qu'après avoir vu le film, je voulais tout faire. Je voulais parler à tout le monde, faire n'importe quoi pour aider. C'était vraiment quelque chose de très fort.

“Ça m’a beaucoup touchée.”

Nita a vu le documentaire De l’assiette à l’océan en 2023 et cela l’a beaucoup touchée, notamment les interventions de Lamya Essemlali et Jérôme Junqua, ainsi que les impacts sur les animaux (les poissons et les dauphins). Elle a été tellement marquée qu’elle a eu envie de changer.



Nazca

51 ans, Rouen

Le documentaire l’a tellement touchée, qu’elle voulait pouvoir aider Blutopia à le diffuser au plus grand nombre. Étant traductrice, elle a travaillé sur les sous-titres espagnols du documentaire.



“J’ai complètement changé ma façon de vivre.”

Suite au documentaire, Nita a changé sa façon de cuisiner et de manger : elle est devenue vegan, consomme bio et cuisine davantage. Ses changements ne concernent pas que son alimentation mais sa consommation en général : elle tend désormais vers le zéro-déchet.

Conscience du monde vivant

Grande responsabilité



FORMER

Blutopia vous apporte plus de connaissances sur les enjeux liés à l'alimentation et l'océan.

J'ai découvert le podcast il y a très peu de temps ! Je cherchais davantage à me renseigner sur l'impact de l'alimentation sur la nature qui nous entoure et j'ai été servie ! Surtout que je n'y connaissais rien aux océans !

Laura, 24 ans

FORMER

Le podcast ondine

Vous aider à bien manger sans détraquer l'océan

Présentation

Ondine, c'est le podcast de Blutopia qui **vous aide à bien manger sans détraquer l'océan**. Malaury Morin, l'hôte, vous embarque dans une aventure à la rencontre de celles et ceux qui agissent au quotidien pour une alimentation plus soutenable. On compte **350 écoutes en moyenne par épisode**. 24 personnes ont répondu au questionnaire, soit **7,1%** de taux de réponse (une belle amélioration par rapport aux 2% de 2024).

Les auditeurices

30 ans de moyenne d'âge

83% de femmes

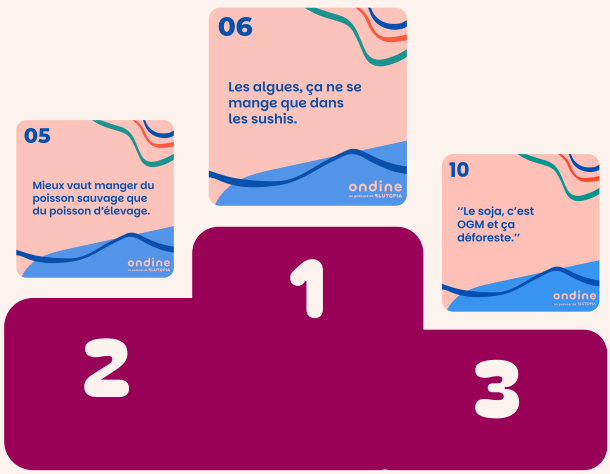
42% de salarié·e·s

D'après les résultats de l'enquête, les auditeurices du podcast sont majoritairement des **femmes salariées**, **âgées en moyenne de 30 ans**, qui sont **plutôt engagées pour l'océan**.

Les raisons de leur écoute du podcast

- Accès à de nouvelles connaissances sur l'océan et l'alimentation végétale pour mieux agir
- Découverte de nouvelles recettes végétales
- Construction de leur valise à arguments en faveur de l'écologie

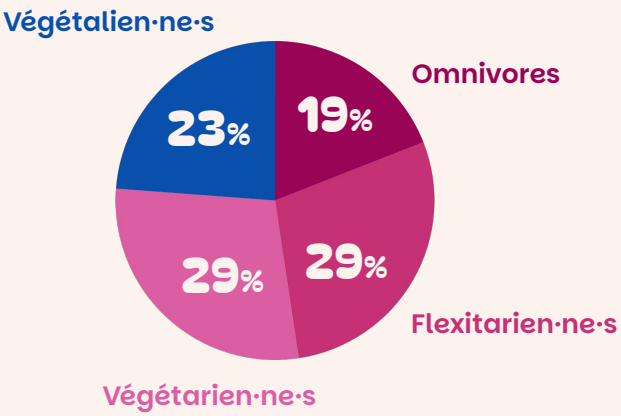
Les épisodes les plus appréciés



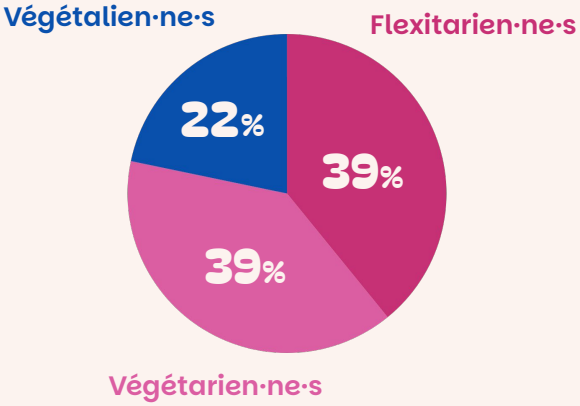
Le changement

Les auditeurices ont été principalement **inspiré·e·s** et **motivé·e·s** en écoutant le podcast. Il a répondu à leurs attentes, car iels ont acquis de nouvelles connaissances. Suite à cela, iels ont changé de régime alimentaire en **transitionnant vers des régimes sans ou avec très peu de poissons et de viande.**

Avant le podcast



Après le podcast



42%

des participant·e·s ont transitionné vers une **alimentation plus végétale**.

58%

des participant·e·s **s'informent davantage sur l'impact de leur alimentation sur l'océan**.

92%

des participant·e·s ont **acquis des connaissances** sur l'alimentation et l'océan.

Au-delà des nouvelles connaissances acquises, les auditeurices sont passé·e·s à directement à l'action en **mettant en place des solutions pour transitionner vers une alimentation soutenable**, et se sentent **plus engagé·e·s pour l'océan**.

92% estiment que l'**on peut se faire plaisir en mangeant sans détraquer l'océan**.

J'étais curieuse d'entendre ce que vous aviez à dire et c'est en commençant à écouter ondine que je suis devenue végétarienne.

Colline, 31 ans





J'ai écouté tous les épisodes d'ondine et j'ai adoré. J'ai déjà décidé de devenir complètement végétarienne et j'ai partagé le podcast à tous mes proches. Donc bravo !

Sasha, NA

J'ai écouté tous les épisodes d'ondine et après j'ai fait la razzia de toutes les algues à Biocoop.

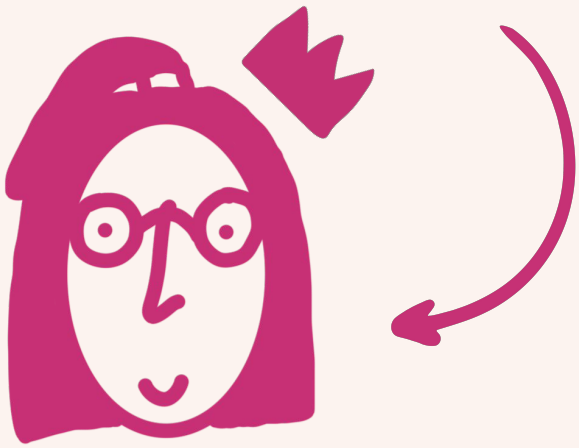
Camille, NA



Même si le changement peut faire peur, il est incroyable quand il est bien fait. Blutopia, c'est la porte d'entrée vers un changement "facile" [...] Blutopia n'est pas dans le jugement, mais dans l'accompagnement en douceur [...]. C'est vraiment très chouette. Voilà, je dirais que c'est le changement avec le sourire, la gourmandise et la douceur.

"Ok, bon d'accord, ça ne va pas."

Colline était **flexitarienne**. Elle mangeait de la viande et du poisson chez les autres et au restau. Avec **ondine**, elle est devenue **végétarienne** (elle reste fan de fromages donc elle n'est pas encore végétalien·ne).



Vivre mieux

Envie de se battre

Colline

31 ans, Toulouse

Colline est aussi membre de la Convention Européenne de Blutopia. Pour elle, ce programme représente l'**espoir** et **redonne foi en l'humanité**. Elle a acquis beaucoup de connaissances avec les webinaires, mais aussi de l'intelligence sociale.

"Les algues ont intégré mes placards."

En écoutant le podcast, Colline a **découvert les algues**. Alors qu'elle n'y prêtait pas attention en magasin avant, elle en achète et **en met** désormais **partout** (sur son riz, son quinoa et son taboulé, avec son tofu frit ou dans ses salades).

FORMER

La lettre d'ondine

Pour vous mettre l'eau à la bouche

Présentation

La Lettre d'ondine, c'était la newsletter de Blutopia qui **vous met l'eau à la bouche**. En 2026, elle change de nom et de format pour devenir SPLASH! (rendez-vous dans un an pour parler de son impact). Pour l'instant, c'est bien La lettre d'ondine qui nous intéresse, et ses (presque) **4 000 abonné·e·s**. 24 personnes ont répondu au questionnaire, soit **6%** de taux de réponse (une belle amélioration par rapport à 2024, mais on peut encore faire mieux).

Les abonné·e·s

30 ans de moyenne d'âge

62% de femmes

67% de salarié·e·s

D'après les résultats de l'enquête, les abonné·e·s de la newsletter sont majoritairement des **femmes salariées**, **âgées en moyenne de 30 ans**, qui sont **moyennement engagées pour l'océan**.

Les raisons de leur abonnement à la newsletter

- Accès à des informations vérifiées, claires et concises
- Découverte de recettes végétales
- Recherche de clés de compréhension pour mieux agir
- Inspiration

Les 3 sentiments pour décrire leur rapport à l'alimentation végétale

Optimisme

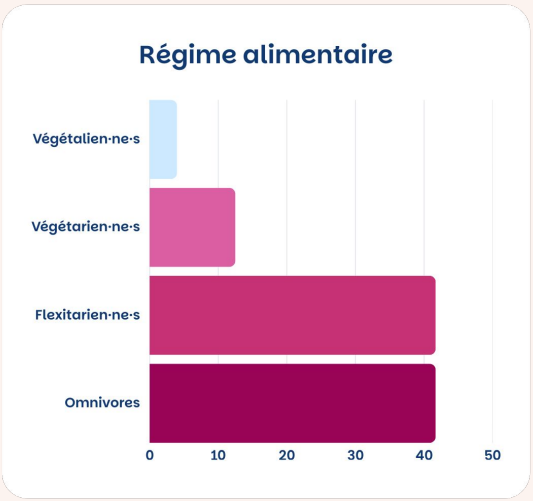
Motivation

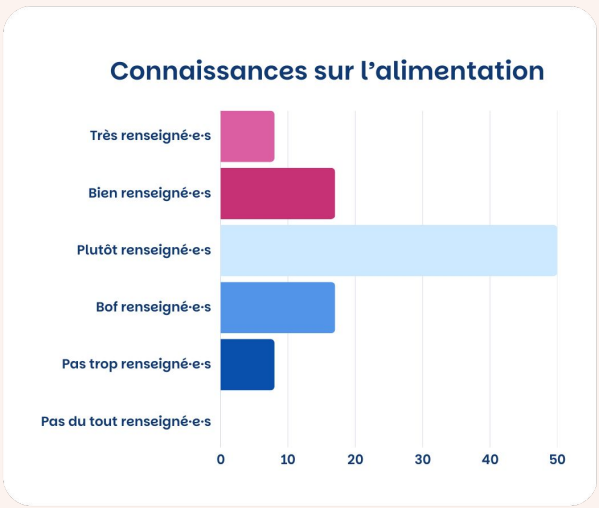
Ça met l'eau à la bouche !

Le changement (prédit)

Les lecteurices de la newsletter sont **moyennement engagé·e·s pour l'océan** mais souhaitent **monter en compétences sur l'océan et l'alimentation végétale**. En raison d'un nombre très faible de réponses au questionnaire à 3 mois après inscription (2 personnes exactement : merci à vous si vous passez par là !), on ne peut pas témoigner d'un changement réel. Cependant, dans le questionnaire post-inscription, les répondant·e·s ont dû estimer les changements qu'iels mettraient en place par la suite. Roulement de tambour...

Avant la newsletter





Après la newsletter

67%

des participant·e·s souhaitent fortement **transitionner vers une alimentation plus bio**.

75%

des participant·e·s souhaitent fortement **s'informer davantage sur les impacts de l'alimentation sur l'océan**.

71%

des participant·e·s souhaitent fortement **manger plus équilibré**.

92% estiment que l'**on peut se faire plaisir en mangeant sans détraquer l'océan**.

Belle découverte sur internet : inspirant ! Affaire à suivre.

Quentin, 28 ans

la lettre d'ondine



Je suis devenue végane par amour des animaux, mais j'ai également appris qu'en changeant mon alimentation j'aidais aussi un peu la planète. Donc j'aimerais juste en savoir plus sur ce qui se cache derrière nos assiettes et pourquoi être végétalien·ne (ou réduire sa consommation de produits animaux) est important !

Léonie, 24 ans

Merci ! En fait, je mange déjà pas mal végétal/bio/local... j'ai surtout envie/besoin de "billes" pour convaincre davantage autour de moi.

Maëva, 28 ans



AGIR

Blutopia vous aide à agir individuellement mais aussi collectivement pour la préservation de l'océan.

> **[J'ai] le sentiment que ma voix est écoutée et entendue, et qu'on peut participer à plus grand que soi, même à notre échelle.**
>
> Annie, 23 ans

AGIR

Les ateliers culinaires mensuels

Vous aider à vous régaler tout en cuisinant consciemment

Présentation

C'était le rendez-vous mensuel (tous les derniers mercredis du mois) à La Rochelle pour vous aider à vous régaler tout en cuisinant consciemment. Le but : découvrir une cuisine végétale et gourmande qui sublime des ingrédients de saison. En 11 ateliers (on s'est octroyé une petite pause en juillet), on a accueilli **170 participant·e·s**. 26 personnes ont répondu au questionnaire, soit **15%** de taux de réponse (on est sur le plus beau taux de réponse jusqu'à présent).

Les chef·fe·s en herbe (sans mauvais jeu de mots)

35 ans de moyenne d'âge

69% de femmes

38% de salarié·e·s

D'après les résultats de l'enquête, les participant·e·s aux ateliers sont majoritairement des **femmes salariées**, **âgées en moyenne de 35 ans**, qui sont **moyennement engagées pour l'océan**.

Les raisons de leur participation aux ateliers

- Découverte de nouvelles recettes
- Pratique et exploration de la cuisine végétale
- Rencontre avec des personnes
- Apprentissage de la cuisine végétale et de l'utilisation de nouveaux ingrédients

Les 3 sentiments pour décrire leur rapport à l'alimentation végétale

Ça met l'eau à la bouche !

Optimisme

Inspiration

Le changement

Les ateliers culinaires ont répondu aux attentes des participant·e·s qui ont découvert de nouvelles recettes et de nouveaux ingrédients à intégrer dans leurs assiettes. Suite à cela, les participant·e·s ont changé de régime alimentaire en **transitionnant vers une alimentation plus végétale.**

Les choses acquises



Découverte du tofu



Nouvelle connaissance des algues et de la façon de les cuisiner



Nouvelles idées de recettes

44%

des participant·e·s ont transitionné vers une **alimentation plus végétale**.

56%

des participant·e·s **questionnent davantage leur alimentation**.

50%

des participant·e·s ont **réduit** (légèrement ou fortement) **leur consommation de produits d'origine animale**.

Grâce aux ateliers culinaires, les participant·e·s sont passé·e·s directement à l'action pour préserver l'océan en **mettant en place des solutions pour transitionner vers une alimentation soutenable**. 81% partagent leur questionnement sur l'alimentation végétale et leur engagement pour le vivant. En moyenne, iels participent à 1,8 atelier.

94% estiment que l'**on peut se faire plaisir en mangeant sans détraquer l'océan**.

Merci de me permettre de m'améliorer en cuisine végétale !

Virginie, 40 ans





J’ai appris que les saveurs et autres consistances du monde végétal peuvent être surprenantes.

Thierry, 57 ans

J’ai découvert le tofu ! Et depuis, on en mange régulièrement à la maison !

Nathalie, 49 ans



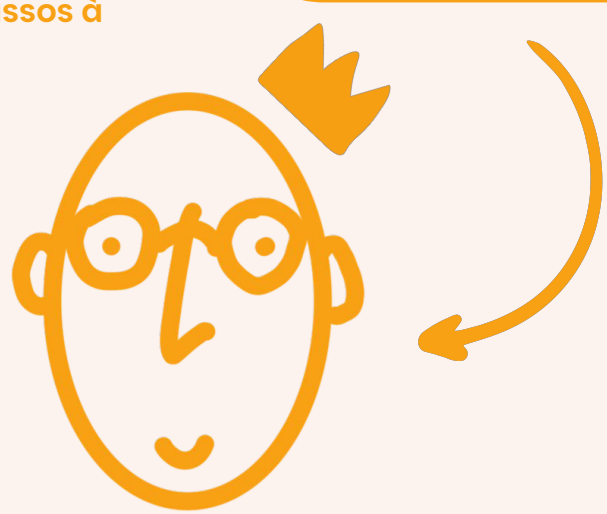
“Je me sens un peu plus utile.”

Alan était déjà **vegan depuis 8 ans** quand il s’est engagé en tant que bénévole auprès de Blutopia. Le but ? **Dédier de son temps à l’associatif**, **se sentir utile**, rencontrer des gens avec des **valeurs communes** et **explorer davantage la cuisine végétale**.

Blutopia, c'est la première asso que j'ai vraiment rejoint et dans laquelle je me suis investi. Donc juste le fait de faire du bénévolat, c'est grâce à Blutopia, parce qu'avant j'en ai fait un petit peu mais vraiment avec parcimonie, alors que là je suis beaucoup plus investi. Donc c'est un peu grâce à Blutopia que je me suis lancé. Et depuis, j'ai rejoint d'autres assos à La Rochelle.

Echanger avec la communauté

Sortir de sa routine de travail



Alan

29 ans, La Rochelle

Il a acquis de **nouvelles connaissances**, notamment lors d’ échanges avec d’autres participant·e·s aux actions. Note : les protéines, c’est important !

“Ça me permet d’explorer de nouveaux trucs.”

Bien qu’Alan soit déjà **vegan** et **sensible à la préservation du vivant**, grâce aux ateliers culinaires, il a pu **explorer de nouvelles recettes**. Par exemple, il a découvert de nouvelles manières de cuisiner le **tofu** et les a même faites tester à ses proches.

AGIR

Les ateliers culinaires sur les algues

Pour découvrir les algues et apprendre à les cuisiner

Présentation

En plus des ateliers culinaires mensuels, on anime des **ateliers culinaires axés sur les algues**. Le but ? Faire découvrir ces légumes de la mer et apprendre à les cuisiner. En 12 ateliers, on a eu **343 participant·e·s**. 40 personnes ont répondu au questionnaire, soit un taux de réponse d'environ **12%** (on est sur une belle lancée !).

Les chef·fe·s en herbe (sans mauvais jeux de mots)

La plupart des ateliers ont été organisés auprès d'entreprises.

39 ans de moyenne d'âge

72% de femmes

62% de salarié·e·s

D'après les résultats de l'enquête, les participant·e·s aux ateliers sont majoritairement des **femmes salariées**, **âgées en moyenne de 39 ans**, qui sont **moyennement engagées pour l'océan**.

Les raisons de leur participation aux ateliers

- Approfondissement des connaissances sur les algues et leur utilisation en cuisine
- Découverte de recettes à base d'algues (autre que les makis)
- Curiosité et envie de goûter

Les 3 sentiments pour décrire leur rapport aux algues

Ça met l'eau à la bouche !

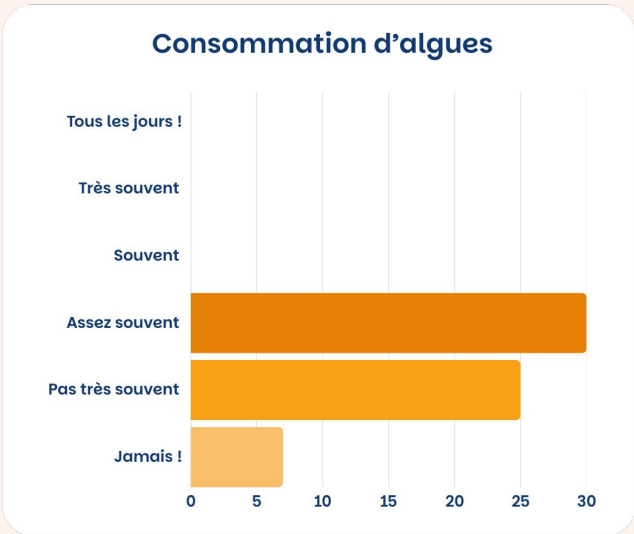
Optimisme

Inspiration

Le changement (prédit)

On a crié victoire trop vite avec le premier taux de réponse ! En raison d'un nombre très faible de réponses au questionnaire à 3 mois après l'atelier (la prochaine fois, je spammerai encore plus les participant·e·s), on ne peut pas témoigner d'un changement réel. Cependant, dans le questionnaire post-atelier, les répondant·e·s ont dû **estimer les changements qu'iels mettraient en place par la suite**.

Avant l'atelier



Avec la campagne Les bonnes vivantes, on compte bien faire évoluer ces chiffres !

Après l'atelier

60%

des participant·e·s souhaitent fortement **transitionner vers une alimentation plus végétale**.

63%

des participant·e·s souhaitent fortement **manger plus d'algues**.

73%

des participant·e·s souhaitent fortement **refaire la recette** réalisée.

90% estiment que l'**on peut se faire plaisir en mangeant sans détraquer l'océan**.

Merci pour ce moment ! Très instructif.

Manuela, 33 ans





J'ai apprécié les recettes que nous avons faites à l'atelier car elles sont faciles et rapides à réaliser.

Monique, 66 ans

C'était vraiment super intéressant. Merci !

Mathieu, 26 ans



AGIR

Les chantiers participatifs

Pour découvrir le métier de récoltant·e·s d'algues

Présentation

Un chantier participatif, c'est 4 heures pour **découvrir le métier de récoltant·e·s d'algues,**, récolter des algues en milieu naturel et participer à un atelier culinaire iodé. En 4 chantiers, on a eu **76 participant·e·s**. 21 personnes ont répondu au questionnaire, soit environ **28%** de taux de réponse (wow, on a un record !).

Les participant·e·s

33 ans de moyenne d'âge

86% de femmes

57% de salarié·e·s

D'après les résultats de l'enquête, les participant·e·s aux ateliers sont majoritairement des **femmes salariées âgées en moyenne de 33 ans**, qui sont **plutôt engagées pour l'océan**.

Les 3 sentiments pour décrire leur rapport aux algues

- Curiosité
- Ça met l'eau à la bouche !
- Motivation

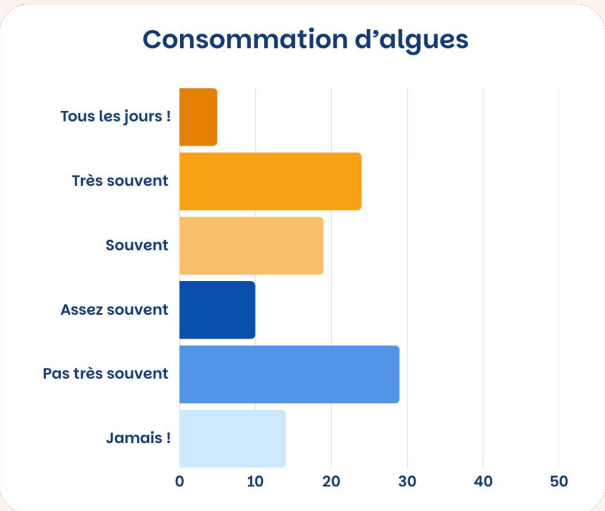
Les connaissances acquises grâce aux chantiers

- Diversité et bienfaits des algues
- Métier de récoltant·e d'algues
- Chaîne de production des algues
- Développement commercial et législation autour des algues

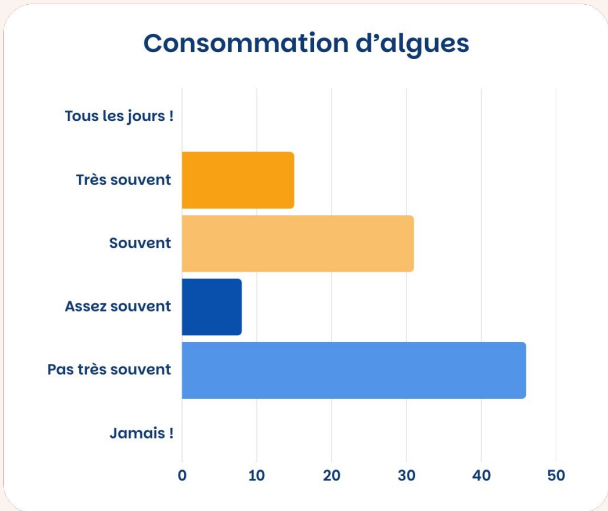
Le changement

Le chantier participatif a répondu aux attentes des participant·e·s qui ont acquis de nouvelles connaissances. Et ce n'est pas le seul impact ! Après le chantier, les participant·e·s ont développé de **nouvelles habitudes alimentaires** comme **intégrer plus souvent des algues dans leurs assiettes** et **transitionner vers une alimentation plus végétale.**

Avant le chantier



Après le chantier



44%

des participant·e·s ont transitionné vers une **alimentation plus végétale**.

92%

des participant·e·s **ont partagé la recette réalisée** lors du chantier.

69%

des participant·e·s ont **augmenté** (légèrement ou fortement) **leur consommation d'algues**.

Les participant·e·s aux chantiers sont passé·e·s à l'action en **mettant en place des solutions pour transitionner vers une alimentation soutenable**. Il y a également eu un effet boule de neige avec le partage de la recette à base d'algues.

77% estiment que **les algues sont une solution pour une alimentation soutenable**.

Comme toujours : vous êtes au top !

Céline, 23 ans





Ce chantier est l'occasion de passer un bon moment, découvrir autre chose.

Anastasia, 23 ans

A quand le prochain ??

Violette, 28 ans



AGIR

La Convention Européenne de Blutopia

Pour rendre le système alimentaire plus soutenable et plus juste

Présentation

La Convention Européenne de Blutopia (*aka* la CEB), c'est l'**action de plaidoyer** de Blutopia. En 2025, on a réuni **15 jeunes bénévoles** des 4 coins de la France pour proposer les mesures les plus pertinentes, en fonction de l'agenda politique, pour rendre le système alimentaire plus soutenable et plus juste à l'échelle européenne. **13 participant·e·s** ont répondu au questionnaire, soit environ **87%** de taux de réponse (on ne pourra pas faire mieux !).

Les bénévoles



Les participant·e·s de la CEB sont majoritairement des **femmes salariées âgées en moyenne de 27 ans** qui sont **plutôt engagées pour l'océan** et très **intéressées par le sujet de l'alimentation**.

Les raisons de leur participation à la CEB

- Engagement concret pour l'océan et envie de bouger les politiques à l'échelle européenne
- Transition des actions individuelles aux actions collectives
- Montée en compétences sur certains sujets comme la politique et l'alimentation

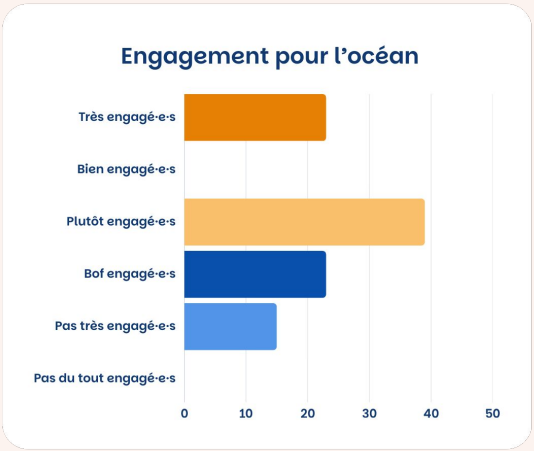
Les choses acquises grâce à la CEB

- Connaissances sur le fonctionnement de l'UE
- Connaissances sur l'alimentation
- Energie et motivation pour agir
- Communauté et amitiés

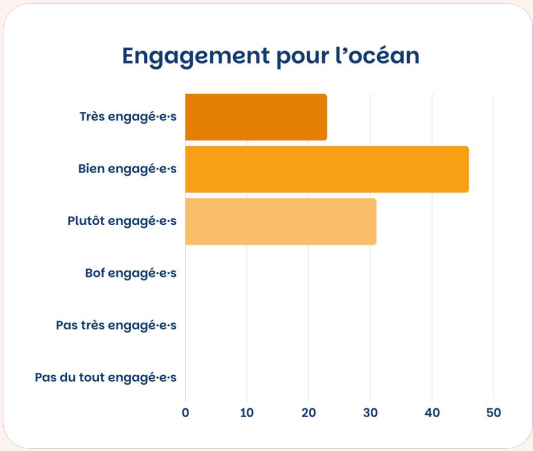
Le changement

La CEB a répondu aux attentes des bénévoles qui ont acquis de nouvelles connaissances. Et ce n'est pas le seul impact ! Après le programme, les bénévoles ont développé **un plus fort engagement pour l'océan** et ont adopté de nouvelles **habitudes alimentaires**.

Avant la CEB



Après la CEB



62%

des bénévoles **s'informent davantage sur les impacts de leur alimentation sur l'océan**.

62%

des bénévoles **s'informent davantage sur la politique européenne**.

69%

des bénévoles ont **réduit** (légèrement ou fortement) **leur consommation de produits d'origine animale**.

Les participant·e·s sont passé·e·s directement à l'action en **mettant en place des solutions pour transitionner vers une alimentation soutenable**. Il y a également eu un effet boule de neige puisque 40% partagent leur questionnement sur l'alimentation et leur engagement associatif avec leur entourage.

D'après elles et eux, un système alimentaire soutenable est un système dans lequel toute la population a accès à une **alimentation bonne pour leur santé et pour le vivant**, mais aussi dans lequel les **producteurices ont des conditions de travail décentes et sont rémunéré·e·s correctement.**

La CEB montre que la jeunesse est active et se soucie de son futur, elle rappelle qu'une partie de cette génération est motivée, impliquée et soucieuse d'un monde meilleur pour elle et pour les autres. La CEB permet de porter cette voix-là dans les institutions européennes.

Eloïse, 28 ans





Au-delà d'une communauté, [j'ai acquis] énormément de connaissances sur les instances européennes, le plaidoyer et le secteur de l'alimentation en France et en Europe. J'ai aussi compris que je pouvais avoir un impact réel.

Camille, 25 ans



Vous savez que vous avez redonné beaucoup de sens à ma vie et qu'aujourd'hui je n'envisage plus ma vie sans implication associative engagée. Et ça, c'est grâce à vous !

Fannie, 31 ans

COMMUNAUTÉ

Pour démultiplier son impact, Blutopia peut compter sur sa communauté.

> **J'aimerais apporter plus de visibilité, mettre en place plus d'actions dans ma région, ainsi que plus de prestations et de visibilité des ateliers. Ça permettra aussi de mettre en avant de nouveaux projets alimentaires dans la région.**

Audrey, 31 ans

COMMUNAUTÉ

Le Conseil d'Administration

Pour participer aux décisions de l'association

Présentation

Le Conseil d'Administration (alias CA) est composé de **9 bénévoles** qui aident l'association à orienter ses actions et ses décisions. 8 participant·e·s ont répondu au questionnaire, soit environ **89% de taux de réponse** (à ce rythme-là, on va finir le rapport à 100% !).

Les membres du CA

30 ans de moyenne d'âge

89% de femmes

63% de salarié·e·s

Les membres du CA sont majoritairement des **femmes salariées**, **âgées en moyenne de 30 ans**, qui sont **plutôt engagées pour l'océan** et très **intéressées par le sujet de l'alimentation**.

Les raisons de rejoindre le conseil d'administration

- Regroupement d'une communauté autour de la préservation de l'océan
- Volonté d'avoir un engagement plus concret
- Compréhension du fonctionnement d'une association
- Impact plus important

Les 3 sentiments pour décrire leur expérience au sein du CA

Optimisme

Inspiration

Motivation

Le changement

L'expérience au sein du CA a répondu aux attentes des administrateurices qui ont acquis de **nouvelles connaissances et compétences**. Et ce n'est pas tout ! Grâce à ce rôle de membre du CA, iels ont développé **un engagement plus fort pour l'océan** et ont adopté de nouvelles **habitudes alimentaires.**

Les choses acquises

Compétences administratives et organisationnelles

Motivation et inspiration

Communauté engagée et ressourçante

Connaissances sur l'alimentation et sur le fonctionnement associatif

86%

des membres du CA ont transitionné vers une **alimentation plus soutenable** (plus locale, bio et/ou végétale).

100%

des participant·e·s **ont partagé à leur entourage leur engagement associatif et questionnement sur l'alimentation**.

69%

des membres du CA ont **réduit** (légèrement ou fortement) **leur consommation de produits d'origine animale**.

Les administrateurices ont non seulement aider Blutopia à déployer ses actions auprès des bénéficiaires, mais iels sont aussi passé·e·s à l'action de leur côté. Iels ont **mis en place des solutions pour transitionner vers une alimentation soutenable**. Il y a également eu un effet boule de neige avec le partage de leur engagement associatif à leur entourage.

D'après elles et eux, les plus belles réussites de Blutopia en 2025 sont : le travail sur **le prochain documentaire**, la **crédibilité à l'échelle européenne** avec la CEB et la prise de recul pour **recadrer les visions futures** et permettre la **cohérence globale** de l'association.

Merci pour cette belle année 2025, cette belle énergie et ces échanges constructifs.

Laura, 30 ans





Merci de m'avoir accueillie dans votre belle communauté, ça m'a beaucoup apporté et je vous kiffe toustes (même si je suis nulle en écriture inclusive...).

Samantha, 37 ans

Trop fière de faire partie de Blutopia ! 💙

Pauline, 24 ans



COMMUNAUTÉ

Les ambassadeurices

Pour faire rayonner les actions Blutopia sur tout le territoire

Présentation

Les ambassadeurices sont les **porte-paroles de Blutopia**. Iels sont formé·e·s et rémunéré·e·s pour animer et faire rayonner les actions de Blutopia. Leur mission consiste aussi à **développer bénévolement les antennes locales sur leurs territoires**. Parmi les **17 ambassadeurices Blutopia,** 10 ont répondu au questionnaire, soit environ **59%** de taux de réponse.

Les porte-parole

31 ans de moyenne d'âge

94% de femmes

47% d'entrepreneur·e·s ou indépendant·e·s

Les ambassadeurices sont majoritairement des **femmes entrepreneures ou indépendantes**, **âgées en moyenne de 31 ans**, qui sont **très engagées pour l'océan** et **très intéressées par le sujet de l'alimentation**.

Les raisons de leur engagement en tant qu'ambassadeurices

- Aide au développement de l'association, notamment via la création d'antennes locales
- Développement de nouvelles connaissances sur l'alimentation (dont les algues) et l'océan
- Action concrète et à son échelle

Les antennes locales



Le changement

Le programme n'a débuté qu'en juillet 2025, soit 6 mois avant la rédaction de ce rapport, mais il a déjà répondu aux attentes des participant·e·s. De plus, iels ont déjà mis en place de **nouvelles habitudes en lien avec l'océan et l'alimentation**.

Les impacts du programme

Joie et inspiration pour acter le changement

Communauté bienveillante et engagée

Connaissances sur l'alimentation et principalement sur les algues

Opportunités professionnelles

40%

des participant·e·s **partagent à leur entourage leur engagement associatif et leur questionnement sur leur alimentation**.

80%

des participant·e·s **s'informent davantage sur les impacts de leur alimentation sur l'océan**.

3 sentiments pour décrire leur expérience

- Optimisme
- Inspiration
- Motivation

Avant le programme, la majorité des ambassadeurices avaient déjà adopté une alimentation soutenable (plus locale, bio et/ou végétale).

D'après elles et eux, les ambassadeurices permettent à l'association d'être **présente localement**, de **prêter main forte à l'équipe terrain**, d'apporter une **touche personnelle** aux actions ainsi que du **soutien moral et logistique**.

Je ne cesse de le répéter mais vous êtes géniaux l'équipe Blutopia.

Coralie, 32 ans





Un grand merci pour ce week-end la team Blutopia, vous êtes comme toujours au top du top, tout était super, ça me fait trop plaisir que ce programme reparte de plus belle. Big up à tout le monde, vous avez mis du baume sur mon cœur.

Justine, 25 ans



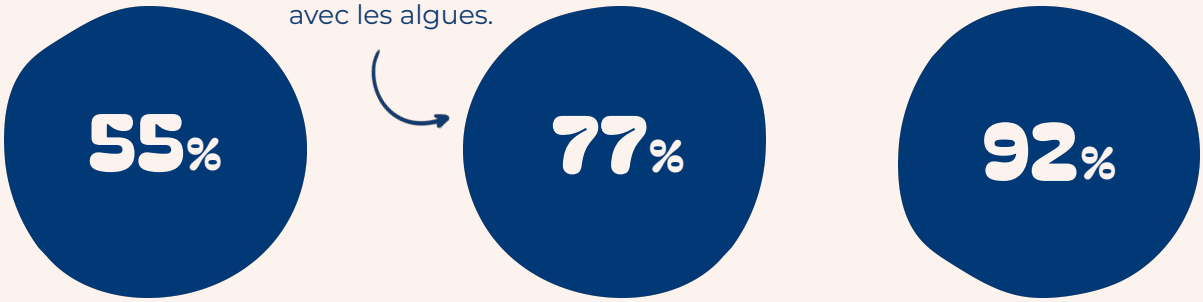
Merciiiii à l'équipe Blutopia !!

Clarisse, 31 ans

Toutes et tous faire société

Les imaginaires autour d'une alimentation soutenable

Pour celles et ceux qui ont suivi une action en rapport avec les algues.



de nos bénéficiaires ont adopté une alimentation plus végétale.

estiment que les algues sont une solution pour préserver l'océan.

disent que l'on peut se faire plaisir en mangeant sans détraquer l'océan.

Changer les imaginaires collectifs

Blutopia a pour objectif de **changer les imaginaires autour de l'alimentation**. Pour y arriver, il faut montrer qu'une **alimentation soutenable et gourmande** est possible. **55%** des bénéficiaires ont transitionné vers une **alimentation plus végétale** et **45%** vers une **alimentation plus bio**.

Pour aller plus loin, Blutopia souhaite démocratiser les algues. **83%** des bénéficiaires ayant suivi les actions liées aux algues (ateliers culinaires sur les algues et chantiers participatifs) voient les algues comme une **solution pour préserver l'océan**. De plus, **64%** les ont **davantage intégrées dans leurs assiettes**.

Les valeurs clés

Les 3 mots d'ordre que l'on a le plus retrouvés dans les témoignages sont :

Partage

Partage de connaissances et d'engagement auprès des proches, et partage plus large avec une communauté engagée et active

Optimisme

Actions individuelles et collectives désirables et porteuses d'espoir

Plaisir

Plaisir gustatif, mais aussi plaisir pris dans les actions qui se font toujours dans la bonne humeur

IMPACT ENVIRONNEMENTAL

Les bénéficiaires



bénéficiaires auraient transitionné vers une alimentation plus végétale.

C'est plus que l'empreinte carbone du jet privé de Taylor Swift !



tonnes de CO2e auraient été économisées grâce à Blutopia.

C'est plus que la consommation annuelle en eau de l'agglomération rochelaise.



milliards de litres d'eau auraient été économisés grâce à Blutopia.

Blutopia a comme mission de **réinventer notre alimentation pour préserver l'océan**. Mais du coup, avec toutes nos actions, est-ce qu'on préserve vraiment le grand bleu ?

En toute transparence (parce qu'il en faut !), les résultats suivants ne sont qu'une **estimation**. Les taux de réponse étant assez faibles pour certaines actions, on ne peut qu'estimer la dynamique de changement engendrée par Blutopia. Les chiffres suivants sont calculés en **considérant que toustes les bénéficiaires des actions aient été impacté·e·s de la même manière que les répondant·e·s à l'enquête**.

Les quantités de CO2e et d'eau économisées sont calculées à partir du nombre hypothétique de bénéficiaires qui ont adopté une alimentation plus végétale.

6 341 bénéficiaires auraient transitionné vers une alimentation plus végétale, soit 55% des bénéficiaires des actions étudiées.

Ainsi, entre **5 700 et 9 500 tonnes de CO2e** auraient été **évitées** en 2025 grâce aux changements alimentaires des bénéficiaires de l'association.

Une économie comprise entre **6,9 et 16,2 milliards de litres d'eau** aurait été faite grâce aux changements d'habitudes alimentaires.

En sachant que l'océan absorbe 30% des émissions, on pourrait dire que Blutopia a permis à **l'océan d'éviter d'absorber entre 1 710 et 2 850 tonnes de CO2e**.

Alors... on vous laisse juger de notre impact environnemental. **Est-ce que Blutopia contribue activement à la préservation de l'océan ?**

L'équipe Blutopia

100%
de l'équipe se déplace à vélo

C'est 2 fois plus que l'année dernière !

50 200
km parcourus en train

Soit 4 foyers français moyens sur 1 an (en clair, c'est vraiment peu pour une asso)

17,64t
de CO2e émises

Les transports

Chez Blutopia, on fait attention à notre assiette mais aussi à notre banque, notre énergie... et nos nos **modes de transports**. Eh oui, les transports, c'est le 1er secteur émetteur de CO2e en France. Donc on veut voir tout le monde à vélo !

C'est ce que fait l'équipe terrain pour rejoindre les bureaux. Pour les stands, Prune et Marion ont sillonné les routes rochelaises avec **Jean & Jeannette** (notre vélo électrique et sa remorque), lors de leurs services civiques.

Et la nouveauté cette année, c'est les **voitures en autopartage** pour les plus longues distances (est-ce qu'on est trop feignant·e·s ?). Au total on a parcouru 910 km avec les Yelo Mobile de La Rochelle.

En 2025, on a fait un long périple jusqu'en Norvège pour le **tournage du prochain documentaire**... sans prendre l'avion ! On vous présente le trajet sur la page suivante.

Impact général

On passe beaucoup de temps dans le train mais quand même pas autant que sur nos ordinateurs. Et on a aussi des bureaux qu'il faut chauffer... Bref, le fonctionnement d'une asso ça consomme. L'empreinte carbone de Blutopia cette année est de **17,64 tonnes de CO2e**.

68%

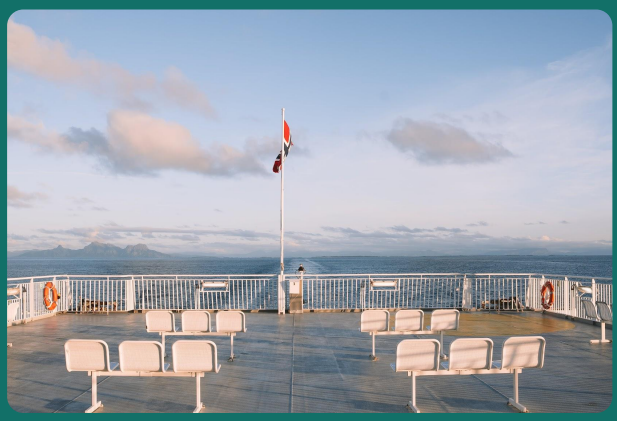
de cette empreinte est due aux achats, notamment aux ordinateurs (1er investissement pour l'asso, on grandit !).

13%

sont dus aux déplacements.

En 2024, on était à **7 tonnes**. Ce sont clairement les ordinateurs qui nous ont mis dans la sauce (en même temps, c'est quand même un peu abusé d'utiliser les ordis persos, non ?).

L'empreinte carbone du tournage en Norvège



La Rochelle



6 trains

2 bus

1 ferry

Lofoten

5 pays traversés

3 723 km parcourus



77,4 kg CO2e

Psst... C'est plus de 6 fois moins que l'avion !

Cap sur 2026

Nouvelle campagne, nouvel impact

Avant de passer à 2026, prenons 30 secondes pour se féliciter des impacts positifs de 2025. Parce que oui, **Blutopia impacte positivement l'océan**, et ce rapport en est la preuve.

Yayyy !!

2026 sera **une année de renouveau**. Après 4 ans de campagne De l'assiette à l'océan, il est temps de lancer la troisième campagne de Blutopia : **Les bonnes vivantes**. Celle-ci a un objectif clair : démocratiser les algues et les mettre dans les assiettes des Européennes et des Européens.

Qui dit nouvelle campagne, dit nouvelles actions : **nouveau documentaire**, **nouveau livre de recettes**, **nouvelle plateforme en ligne** et **nouveau mode de transport** (les vrai·e·s savent déjà). On a hâte de voir leur impact et on compte bien le suivre sur le long terme (jusqu'à la fin de la campagne, en 2029). Alors **la mesure d'impact de 2029** (qui sera encore là ?) sera sans doute **un peu spéciale** !

Comme toujours, on se donne comme objectif d'**avoir de meilleurs taux de réponse** (c'est-à-dire, finis les taux en-dessous de 25%). En 2025, c'était mieux qu'en 2024, mais ce n'était pas encore ça. D'ailleurs, je ne sais pas si vous l'avez remarqué, mais on n'a pas parlé du livre de recettes *C'est pas la mer à boire*... et ce n'est pas un oubli. Il n'y avait qu'un·e seul·e participant·e à l'enquête. Clairement, ce n'était pas assez. En 2026, on souhaite pouvoir présenter l'impact de toutes nos actions. Et pour ça, on va revoir notre stratégie de collecte de données (le papier a parfois du bon !).

Et si on se donnait un objectif chiffré ? **80% de nos bénéficiaires auront intégré plus d'algues dans leur alimentation** et **les algues seront vues comme une des solutions pour adopter une alimentation plus soutenable**. J'espère que vous y croyez. En tout cas, nous, oui !

Rendez-vous dans un an pour savoir si on a été trop optimistes... ou pas !

On espère que le prochain rapport sera aussi attendu que le dernier épisode de Stranger Things (vous avez la réf' ?).

Des questions ?

Discutons-en !



Léandre Bouffard

Chargée de communauté et d'animation
(et accessoirement, de mesure d'impact !)

leandre@blutopia.org
+33 6 40 36 20 41