

MOUVEMENT ATD QUART MONDE



« Se nourrir dignement et durablement avec 57 euros par mois ? »

**Recherche du « laboratoire d'idées » santé d'ATD Quart-Monde
Avec la participation
du Cabinet Études et Développement
et de Magali Ramel**

Huguette Boissonnat Pelsy ; Magali Ramel ; Chantal Sibue de Caigny

Février 2019

Table des matières

MATÉRIEL ET MÉTHODE.....	4
1. LE CADRE FIXÉ POUR LA RECHERCHE-ACTION :	5
2. LE LABORATOIRE D'IDÉE SANTÉ.....	5
a) <i>Les moyens mis en œuvre</i> :	6
LES OBJECTIFS :	6
LES PRINCIPES RETENUS POUR LES ACTIONS :	7
1. LA DURABILITÉ DES ACTIONS.....	7
2. LE CHOIX DES PRODUITS.....	8
3. AGIR POUR TOUS ET PAR TOUS : L'ENTRAIDE MUTUELLE.....	9
4. RESPECTER LA DIGNITÉ DES CHACUN.....	9
DÉFINITION DU PANIER DIGNE ET DURABLE PAR LES PARTICIPANTS :	10
DÉFINITION DES PRODUITS NÉCESSAIRES ET SUFFISANTS POUR UNE ALIMENTATION SAINTE.....	10
DÉFINITION DU PANIER D'HABITUDE RÉALISÉ DES PARTICIPANTS :	11
DÉFINITION DES PRODUITS NÉCESSAIRES ET INSUFFISANTS POUR UNE ALIMENTATION SAINTE.....	11
« ON L'APPELLE « COMMENT MANGER AVEC L'ARGENT QU'ON A ! ».....	11
b) <i>Tableau regroupant les valeurs moyennes d'achat des militants Quart-monde</i>	12
LE RESTE À VIVRE : DISCUSSION SUR LES TERMES.....	14
LES PRODUITS ET LEUR ACCESSIBILITÉ.....	14
ACTION : COMMENT SE NOURRIR DIGNEMENT ET DURABLEMENT AVEC 57 EUROS PAR MOIS.....	17
1. ACHATS DANS LES ASSOCIATIONS.....	17
2. RECHERCHE DE PARTENARIAT AVEC D'AUTRES INITIATIVES CITOYENNES.....	18
3. PRODUITS À DES PRIX PEU CHERS DANS LE CIRCUIT DE LA GRANDE DISTRIBUTION :	20
4. PRIX D'ACHAT GROUPÉ DANS LA FABRICATION ET LA PRODUCTION :	21
5. LES JARDINS ET LES LÉGUMES.....	23
LE SAVOIR-FAIRE DES PLUS PAUVRES POUR PROPOSER UN REPAS ÉQUILIBRÉ À MOINS DE 4 EUROS.....	29
DES ACHATS GROUPÉS.....	31
ANALYSE, POINTS D'ATTENTION ET PROPOSITION.....	31
1. LES LÉGUMES ET LES FRUITS.....	31
2. LA VIANDE.....	34
3. LES LAITAGES.....	34
4. LE PAIN.....	35
5. L'ALIMENTATION DE L'ENFANT.....	35
6. CUISINER SOI-MÊME.....	36
7. LE SEL ET L'ASSAISONNEMENT.....	36
8. LES PRODUITS CONGELÉS.....	36
9. ACHETER EN GROUPE.....	37
10. LA PRÉSENTATION ET LES COULEURS DES PLATS.....	37
11. LA CONVIVIALITÉ.....	37
12. L'ALIMENTATION « REMÈDE » EST ÉGALEMENT UNE AFFAIRE DE TRANSMISSION.....	38
13. LES PRODUITS PÉRIMÉS.....	39

14.	L'ACCOMPAGNEMENT.....	39
CONCLUSION.....		41

Introduction

Dans ce travail mené au sein du laboratoire d'idée santé d'ATD Quart-Monde une préoccupation et une seule a sous tendu l'action et la réflexion, celle de « se nourrir et de nourrir les siens », mais dans des conditions dignes, avec une alimentation durable, au sens de la durée, mais aussi au sens de développement durable c'est-à-dire avec une alimentation qui protège notre santé et celle de la planète.

Alors pourquoi retenir une valeur de 57 euros par mois ?

Parce qu'en septembre 2017 deux femmes vivant dans un quartier défavorisé ont eu une rupture de droits et des revenus pour le moins incertains. A ce moment, à l'entrée de l'hiver elles se sont tournées vers leur mairie pour avoir accès à l'épicerie sociale, pour quelques mois, le temps que les droits soient rétablis. Mais on leur a demandé de nombreux justificatifs, et notamment leurs extraits bancaires. Après avoir surligné les dépenses incompressibles sur les extraits, la personne devant elles a constaté qu'elles n'avaient pas de dettes et assez d'argent sans faire de folies, qu'elles ne pouvaient donc pas avoir accès à l'épicerie sociale, elles pouvaient même faire 57 euros de dépense pour manger dans le mois pour l'une, et 63 euros pour l'autre. Quelle humiliation pour ces femmes qui se sont battues pour ne pas s'endetter, qui se sont battues pour survivre ! Devant la colère et la douleur de celles-ci nous avons voulu relever le défi donné par cette travailleuse sociale, « manger dignement et durablement avec 57 euros par mois ». Dans un livre « se nourrir lorsqu'on est pauvre » rédigé précédemment avec ces personnes en précarité nous avons énoncé des stratégies de survie et des dynamiques collectives pour aller vers une alimentation digne et durable pour tous. C'était donc l'occasion de les tester, de les valider ou de les invalider. Mais nous voulions aller plus loin, permettre de retrouver l'humanité, la fierté, la dignité pour chacun des participants de notre recherche.

En effet, la faim et la malnutrition sont le plus souvent liées dans l'esprit collectif à la pauvreté monétaire. Pourtant l'acte fondamental de se nourrir lorsqu'on est pauvre n'est pas seulement une histoire d'argent, c'est aussi une question qui met en œuvre toutes les dimensions de l'humanité, le rôle nourricier pour les siens, la fierté et la dignité de prendre soin de son entourage, le rôle social de l'individu dans un groupe, dans une culture, dans un calendrier, dans une religion et enfin sa place dans la société, place de consommateur dans la société de consommation, citoyen dans une société qui réfléchit au monde, à son avenir, à son développement. Ainsi la question de l'accès à une nourriture digne et durable a été au centre de la pensée des participants. L'inquiétante montée des chiffres de l'insécurité alimentaire, a donné une actualité particulière à notre sujet. En effet si de nombreuses études sont réalisées et servent d'appui à des actions en faveur de l'alimentation des personnes les plus démunies, une voix est encore peu entendue : celle des personnes qui vivent ces situations.

« Pour faire un repas il faut avoir du plaisir, donner du plaisir, avoir un rôle, avoir des gens pour qui faire le repas. L'exclusion met tous ces paramètres à mal » Marie France militante ATD Quart-Monde

Matériel et méthode

Ce travail a été réalisé dans le cadre du département santé du Mouvement ATD Quart-Monde, conjointement et en lien avec un travail sur ***L'accès digne et durable à une alimentation de qualité, un vecteur de cohésion sociale et de citoyenneté*** dans le cadre du plan alimentaire territorial de Terres de Lorraine.

1. Le cadre fixé pour la recherche-action ¹:

Depuis toujours nous entendons les familles en grande pauvreté nous dire leur inquiétude quand, pour la deuxième ou la troisième génération, leur seule alternative pour manger est la distribution alimentaire. Comment faire pour partager un bout de vie avec celui ou celle qui ne nous dit « jamais, *jamais je ne m'abaisserai à tendre mon sac devant des gens qui me le remplissent comme on donne à manger à des poulets en basse-cour, jamais* » et qu'on voit se priver et finalement tête basse chercher un carton dans l'urgence. L'aide alimentaire distributive n'est pas pour eux une solution aux situations d'insécurité alimentaire elle est dédiée aux situations d'urgence. Ce qu'ils recherchent c'est un accès digne à une alimentation durable, une différence tenant à la place d'acteur ou de bénéficiaire dans les solutions proposées. La démarche qui sera décrite ici part des stratégies de personnes en situation de grande pauvreté actrices de leur alimentation. Le but est d'explorer des pistes menant à l'autonomie alimentaire, à la recherche de l'accès de droit commun pour tous et de la valorisation de l'initiative de citoyens.

Un double objectif contenu dans cette expression ² d'une « alimentation digne et durable ».

Un accès digne est essentiel dans les conditions d'accès et de partage de la nourriture. La dignité apparaît comme un point de départ pour la reconstruction des dynamiques engendrées par le rôle social autour de la nourriture et pour la lutte contre l'exclusion que peuvent engendrer les difficultés d'accès à la nourriture.

Une alimentation durable est entendue comme un accès de long terme afin que l'accès à la nourriture ne constitue plus une peur et une préoccupation quotidienne. Ainsi il devient possible de dégager du temps et de l'attention pour les plus pauvres et de faire et de développer des projets. Durable se décline aussi sous les trois composantes de l'économique, de l'écologique et du social, c'est à dire : l'autonomie dans l'accès à l'alimentation, le caractère sain de la nourriture et non anxiogène quant à sa composition et enfin le moyen de permettre de faire jouer le rôle social de la nourriture qui contribue à valoriser la personne, son rôle et son identité dans le partage et la relation, dans une vision tournée vers l'autre

2. Le laboratoire d'idée santé

Le mouvement ATD Quart Monde, association engagée dans la lutte contre l'exclusion auprès des personnes en situation de précarité a créé dans son département santé, après la mise en oeuvre de la CMU, en 2000, un groupe de travail sur la santé, regroupant des personnes vivant ou ayant vécu des situations de pauvreté et de précarité. Ce groupe d'expertise de vie est rapidement devenu aussi un groupe de proposant, d'où ce nom de laboratoire d'idée. Depuis 20 ans, à la faveur des thèmes de travail pluriannuels, la régularité et la continuité de ses rencontres qui sont enregistrées et décryptées, les constats s'énoncent et les propositions prennent corps L'analyse et la validation des propositions par les participants est une garantie de la qualité du travail effectué.

Quatre des personnes qui participent au travail décrit ici ont participé dans les années 90 aux travaux en amont de la mise en place de la CMU.

¹ Magali Ramel Huguette Boissonnat Pelsy : « SE NOURRIR LORSQU'ON EST PAUVRE » www.atd-quartmonde.fr/wp-content/uploads/2016/07/Se-nourrir-lorsquon-est-pauvre.pdf

L'accès digne et durable à une alimentation de qualité, un vecteur de cohésion sociale et de citoyenneté : Bilan et évaluation de l'expérimentation menée en Terres de Lorraine au bout de la première année Février 2018

² www.atd-quartmonde.fr/50-chacun-doit-pouvoir-etre-acteur-de-sa-sante/

« L'objet de ces focus groupe est de donner la parole aux plus pauvres et de leur permettre de formaliser leurs analyses, leurs constats et leurs propositions d'amélioration dans les domaines de la promotion de la santé, de la prévention et de l'accès aux soins. » Dr Boissonnat Pelsy ATD Quart-Monde. « Pour nous c'est l'occasion de témoigner de notre santé et de notre façon de la vivre dans nos corps, c'est aussi l'occasion de parler et de se parler de santé, d'expliquer et de s'expliquer avec les professionnels qu'on rencontre, et aussi d'apprendre et de s'apprendre les mots de la santé, les concepts des uns et des autres, et de faire des projets qui marchent ». Gracieuse Souvay

Un groupe de recherche anime les travaux, composé ici des deux responsables santé du Mouvement ATD Quart-Monde, l'une Docteur d'Université, l'autre membre du Conseil d'administration du Mouvement ATD Quart-Monde ayant connu la grande précarité, une informaticienne, une doctorante en droit à l'alimentation, une sociologue.

a) Les moyens mis en œuvre :

Moyens humains : 15 personnes du laboratoire d'idées se réunissant régulièrement

Moyens matériels :

- Mise à disposition d'un local à la Maison Quart Monde ; matériel d'enregistrement et de décryptage.
- Décryptage
- Analyse et valorisation des sujets abordés
- Validation

Les objectifs :

1. Travailler sur la définition de panier de la ménagère et de ses possibilités microéconomiques
 - **PANIER Digne et Durable**
 - **Reste à vivre des participants pour l'alimentation**
 - **PANIER d'Habitude**
2. Recherche pour faire correspondre le panier d'habitude avec le panier digne et durable
 - a. De meilleurs prix avec pré repérage et analyse des meilleures options
 - b. Recherche de circuits courts en fonction de ce qui est connu des participants
 - c. Recherche de partenariat avec d'autres initiatives citoyennes
3. Conditions de l'accès à de la terre nourricière

Les principes retenus pour les actions :

Définis avec les Militants Quart Monde du laboratoire.

1. La durabilité des actions

Si la précarité est l'absence de sécurité, il faut alors y répondre par une solution stable, sécurisante, durable. C'est la première et la plus importante des dynamiques que nous avons travaillées : des initiatives durables, de long terme et régulières.

Lors de nos travaux ³ sur le développement durable, la santé et la précarité, la question du « temps » a été posé explicitement. Mme Sophie Delaporte alors Directrice générale adjointe à la santé rappelait « qu'au sein de l'État, c'est le ministère chargé de l'écologie qui est l'animateur de la construction d'une stratégie nationale de développement durable. Mais il appartient à chaque ministère d'apporter sa pierre à cet édifice et, pour ce faire, de **revoir son approche du temps et sa conception des politiques publiques** dont il a la responsabilité, de **réapprendre à inscrire son action dans un temps long et d'anticiper les effets à moyen ou long terme des décisions prises aujourd'hui.** »

Les accès à la nourriture sont sporadiques lorsqu'on est pauvre :

« Regarde à l'épicerie sociale c'est trois mois ou six mois et tous les mois il faut que je montre les justificatifs. Il faut montrer à l'épicerie sociale que tu as payé ton loyer, que tout est payé. » Micheline militante ATD Quart-Monde

« Mais bon, c'est à court terme, comme là, regarde il faut qu'on reprenne rendez-vous. Alors tu vas prendre rendez-vous pour faire le dossier. Ensuite, il faut que ça passe en Commission après tu y retournes pour le résultat et seulement après tu as le rendez-vous. Donc ça peut encore durer deux mois avant que tu puisses accéder à l'épicerie sociale...et juste pour un temps donné »

« Oui et tous les mois t'as une réunion où il faut que tu prouves que tu as payé ton loyer, que tu as payé ton électricité... toutes tes factures. Et c'est à deux doigts bientôt où ils vont te demander ce que tu as fait du reste de ton fric. Parce que par exemple, si on paye 11€ pour accéder à l'épicerie sociale, quand tu es une personne seule, tu fais tes courses pour 110€ puisque c'est 10%, mais ils gardent un ticket de caisse pour voir ce que tu as acheté. »

Les accès dépendent aussi des pièces demandées pour les dossiers, des secteurs géographiques, des associations, et sont accordées pour des durées différentes.

« Il y a un problème, c'est que quand tu refais un dossier, tu refais une demande, ben ça dure... Tout juste s'il ne faut pas que tu montrer ta carte d'identité, ton... . Bah oui puisque tout est contrôlé avant. »

« Je vois pas pourquoi ils ont besoin de tout ça : ton loyer, ton assurance, ton EDF, ton électricité, ton truc, ta carte d'identité, ta quittance de loyer, ta... Le dossier que t'as... Moi j'ai une pochette, tout est dedans, comme ça... Pfiou ! » « Donc si tu n'as pas payé ton loyer tu n'y a pas le droit ? Si t'as pas de dettes, t'as pas le droit à l'épicerie sociale. Si t'es juste RSA et que tu as payé, tu n'as pas d'épicerie sociale »

³ Actes du colloque Inégalité de santé, précarité, développement durable : quelles perspectives ? Les plus pauvres acteurs et partenaires 14 septembre 2014

Moi je dis, au lieu de faire un dossier, je ne sais pas, c'est des idées comme ça, si seulement, s'ils demandaient un papier comme quoi on est au RSA ça suffirait. Moi je pense, ce serait beaucoup plus simple

3. Le choix des produits

Très souvent l'accès à l'alimentation se réduit à un cabas bariolé informe qui se tend vers une main secourable qui le remplit. Le choix n'appartient plus à la personne pauvre. Mais quand la possibilité lui est offerte de choisir, très souvent ce choix est l'objet de conseil, critique ou commentaires parce qu'il ne correspond pas forcément aux règles édictées par les « sachant en nutrition ». Lorsque la personne est en mesure d'acheter, les choix sont guidés par les prix, il n'y a alors pas vraiment de possibilité de choix disent les participants. On pense d'abord aux enfants, « *on parle de la bonne nourriture aux enfants à l'école mais il ne faut pas oublier de tenir compte des adultes* » et de leur accès à la nourriture et à son choix.

« Que là, dans cette association, on a une certaine somme mais quand on y va, on choisit ce qu'on veut. C'est la fierté quoi ! »

« Le choix est limité, hein, quand tu n'as pas grand-chose... Bah... tu n'as que ce que tu peux acheter. Donc tout ce qui est bœuf ou trucs comme ça. Ben c'est... je sais même plus le goût que ça a quoi. Vu le prix de la viande, c'est très difficile. »

« Quand c'est le début du mois, quand c'est la fin du mois, la chanson n'est plus la même. A partir du 15 hein ! Quand t'es au début du mois, faut bien réfléchir pour tenir jusqu'à la fin du mois. Voilà ! »

« On fait avec les moyens qu'on a aussi. Parce que c'est vrai que moi je galère pour pouvoir acheter à manger pour ma fille le week-end. Ça fait que dans la semaine moi je mange pas pendant la semaine pour qu'elle puisse avoir à manger le week-end. Donc pour moi c'est compliqué aussi, voilà. Je touche 661€ de la CAF et son père doit lui payer une pension alimentaire et il ne la paye pas, donc il faut que je me débrouille avec ça. Et puis avec les factures, je n'ai presque plus rien pour vivre. Alors choisir ? On le fait tout le temps mais pas que pour mes aliments, choisir ce qu'on peut avoir c'est ça notre choix »

« Ce que je trouve bien moi, à l'épicerie sociale, c'est que tu donnes une certaine somme au début du mois. Ce n'est pas comme par exemple les R..., c'est pas : « on te donne ça, tu prends ça et puis c'est tout. Tu n'as rien à dire ».

4. Agir pour tous et par tous : l'entraide mutuelle

Un des aspects fondamentaux à respecter pour que ce soit un accès digne et durable est d'inscrire immédiatement l'action dans une perspective d'émancipation, celle qui va permettre de sortir de la précarité, de retrouver le rôle social de la nourriture, celui qui valorise, qui est durable dans la qualité de l'aliment et dans la durée et qui provoque l'entraide mutuelle et de la solidarité. Le « pour tous et

par tous », c'est de se dire que les lieux sont à chaque fois ouverts à tous et permettent et encouragent la mixité sociale. Il faut donner un rôle à chacun, une utilité sociale à tous autour des actions alimentaires

« Mais dans l'accès, notre objectif est que si une initiative est mise en œuvre, tout le monde puisse y accéder. Et tout le monde a un rôle d'acteur dans cet accès, » « ça veut dire qu'on ne fait pas certains accès pour les plus pauvres et certains accès pour d'autres. »

5. Respecter la dignité des chacun

Expérience : « à la distribution aux R, on sort la tête sous le bras »

Même si ce mot est tellement utilisé, et de tellement de manière qu'il pose la question de sa signification pour notre société, les participants à notre étude expriment avec force leur attachement à ce concept. « **Digne c'est pouvoir relever la tête** », c'est garder l'estime de soi lorsqu'on voit le regard de l'autre sur nous, c'est dire qu'on porte en soi la valeur inaliénable de tout être humain. La simplification de contrôles, respectueux de la personne et de sa vie privée, la fin des injonctions paradoxales entre des messages d'éducation alimentaire totalement déconnectés avec la réalité de la misère, et la fin des mesures autoritaires qui imposent d'assister à des activités pour obtenir de l'aide doivent remettre en route la « dignité » des personnes.

« Et les associations n'auraient pas d'existence si il n'y avait pas de pauvres. Et le CCAS n'existerait pas, il n'y aurait pas d'assistante sociale »

« Au CCAS, quand on veut sortir du système RSA, vous savez ce qu'ils répondent ? « Mais Madame, vous être trop vieille, restez au RSA, vous êtes bien au RSA. Laissez la place aux jeunes » Mais on a beau insister : « Mais non, on veut sortir du système RSA, c'est pas plaisant. Ben non, vous êtes bien. Voilà qu'est ce qu'ils nous sortent. C'est honteux. »

« C'est la honte. Surtout quand tu as toujours travaillé. C'est pas nous aider. Il faut le noter. Il faut le dire. C'est tellement la honte d'être aux minimas sociaux. »

« Ouais mais après ils disent que ceux qui font partie du RSA, c'est des profiteurs, c'est des fraudeurs, c'est des menteurs, des tricheurs. Mais non, s'ils posaient vraiment la question aux gens qui sont en bas. C'est eux qui nous enfoncent. »

« Et après, le trou de la sécurité sociale et toutes ces choses là. Tout ces gens là qu'on met en bas et qui ne se relèvent pas, ils ont des maladies, ils ont du diabète, ils ont des tas de trucs, ils ne bougent pas. Le travail c'est la santé, on disait. Le fait de se lever le matin et servir à quelque chose pour la société, c'est valorisant. On se dit « même pour quelques heures, je vais gagner ma croute, deux francs, deux sous ». Mais vraiment moi j'en ai gros sur la patate. Et après on tombe malade, dépression. Tu vas bouffer des médocs, les médocs c'est les autres qui s'enrichissent... Moi je préfère en rire parce que sinon il y a de quoi pleurer... »

« Je vous jure, j'aime mieux crever de faim qu'y aller. Parce qu'humilié comme on est, j'y vais pas... C'est qu'ils te foutent une boîte de conserve... devant toi, et puis ils te disent le même truc, tous, ils doivent bouffer un dictionnaire bénévole tu sais... La boîte de conserve elle a trois mois, non ... trois ans de péremption. Et qui a dit : « vous avez faim ? Vous avez qu'à manger » ? Je suis qui pour toi ? Tu nourris mieux ton chien que moi ? Et qu'est ce que t'as envie ? Et bien c'est : tu fermes ta gueule,

tu crèves de faim parce que ta fierté tu la mets dans la poche quand t'arrives là, ou tu la sors, et tu crèves la dalle... Moi j'aimais mieux ramasser au marché, dans les poubelles... »
Oui et avec M, on va dans une autre association ... et là on paie aussi. C'est rien, c'est 1€. On donne 1€ à l'association, bon, on ne choisit pas. Mais, ils vendent, ce qui est bien aussi... ils te vendent 1kg d'endive à 50 cts. Tu sautes sur l'occas', 50 cts c'est rien. Ils vendent des trucs, des savons... »

Mais au moins tu as encore ce truc de « tiens voilà mes sous ». C'est ça la dignité, c'est « tiens, voilà mes sous ».

Définition du Panier Digne et Durable par les participants :

Définition des produits nécessaires et suffisants pour une alimentation saine

Tableau des produits nécessaires

Produits secs	Pâtes, farine, riz lentilles, pois chiche, conserves de légumes, amandes, flocons d'avoine, semoule, sucre, sel, huile Boite pour bébé, et petits pots
Laitages	Beurre, lait, yaourts
Viande	Rouge et blanche
Poisson	Frais, fruits de mer, poisson séché et en boite
Légumes	Légumes frais issus de l'agriculture biologique et de son jardin et surgelé
Fruits	De saison
Produits d'entretien	Vaisselle, lessive, toilettes, papier toilette, sacs poubelle, matériel de nettoyage

La démarche a consisté à demander à tous les participants ce qu'ils aimeraient manger et comment ils voudraient acheter leur nourriture s'ils avaient de l'argent et ne devaient pas compter.

Les produits secs ont été les premiers retenus,

On voit là que les personnes ont pour eux une véritable vénération. Lorsqu'on est pauvre et que le lendemain est incertain, ce qui se conserve sans dépense, juste en le posant dans un coin, est un allié pour les mauvais jours. C'est aussi une boîte, un sachet qu'on peut donner pour dépanner, c'est de l'huile de la farine, des pâtes, du concentré tomate, ce qui permet de manger même si on n'a plus rien



« Je fais des knoepfels c'est juste de l'eau, de la farine, un peu d'huile, on jette dans l'eau bouillant et on fait revenir. Ça coute rien, on fait ça les jours maigres.... »

« Nous on met des pâtes, on verse du concentré tomate dans une casserole avec un bouillon cube, ça fait des pâtes bolognaises au goût mais moins cher... »

Définition du Panier d'Habitude réalisé des participants :

Définition des produits nécessaires et insuffisants pour une alimentation saine

« On l'appelle « comment manger avec l'argent qu'on a ! »

Dans la réalité les produits secs permis sont plus restreints, les conserves de légumes sont trop chères, les fruits secs ou les farines d'avoine ou autre ne sont pas achetables trop chères. Seuls les féculents ou légumineuses sont achetés en raison de leur prix et par habitude, ça a toujours été la base de la nourriture des personnes participantes, c'est nourrissant et pas cher. Dans un rapport paru le 23 janvier 2017⁴, l'Agence nationale de sécurité sanitaire de l'alimentation, de l'environnement et du travail (ANSES) a publié ses recommandations concernant l'alimentation. Et les petites graines comme les pois chiches, les flageolets ou les lentilles remontent sur la première marche du podium. L'ONU avait déclaré 2016 année internationale des légumineuses. En fait les Français n'en consomment que 1,7 kg par personne par an, soit deux fois moins que la moyenne européenne, et encore loin des 11 kg des consommateurs africains et sud-américains. Mais on voit que les personnes pauvres les utilisent depuis toujours. Nous reviendrons sur les résultats catégorie par catégorie dans le chapitre des résultats.

b) Tableau regroupant les valeurs moyennes par semaine d'achat des militants Quart-monde
Prix par personne

⁴ www.anses.fr/fr/content/l'anses-actualise-les-reperes-de-consommations-alimentaires-pour-la-population-française

	Semaine 1	Semaine 2	Semaine 3	Semaine 4	Semaine 6	Semaine 7	Semaine 8
Produits secs	5.35€	5,20€	4.09€	1.00€	2.71€	8.84€	11.23€
Laitages	2.70€	4,5€	8.57	1.52	7.37€	9.84€	5.61€
Viande	13.41€	5,5€	5.55	3.35	17.65€	1.58€	8.65€
Légumes		5.23€	11.01	3.47	4.27€	5.07€	6.69€
Poisson	4.46€		8.92		11.37€	7.05€	11.80€
Fruits	5.39€	3.73€	7.30	2.59€	4.67€	1.82€	11.56€
Produits d'entretien		1.99€	0.65	1.79€	2.53€	1.99€	1.49€
	31.33€	10.95€	46.09€	13.72€	50.57€	36.19€	57.03€
Association Panier colis		2			2		2

« Il y a plein de rayons que je ne vois plus. Quand je fais mes courses je les fais à toute à toute vitesse ; il y a des rayons qu'on évite ! »

Les consommations alimentaires des plus vulnérables ne font que très peu l'objet de recherche. Certaines données ont pu cependant être recueillies. Les paniers moyens sont de façon générale entre 100 et 200 euros, par mois pour une personne, de 136 euros pour de la distribution normale et de 20% plus cher pour de la distribution en bio.

On voit dans ce tableau moyen de consommation qu'il n'est pas possible pour les personnes de manger pour 57 euros dans le circuit de consommation.

Selon l'enquête annuelle de Familles rurales/La Croix⁵, le panier moyen (hors produits frais) de la ménagère est resté stable. Si les prix sont restés stables, un panier marques nationales coûte toujours 2 fois plus cher qu'un panier « premiers prix ». En 2016, le prix du panier s'élève en moyenne dans l'année à 136 €. Mais cette moyenne cache des différences très importantes : entre les produits premiers prix et les produits de marques nationales, le prix du panier peut varier du simple au double, voire du simple au triple pour certains produits. Selon les habitudes de consommation, les écarts de

⁵ tokster.com/article/le-prix-du-panier-moyen-du-consommateur-seleve-a-136-euros-en-2016

prix se révèlent très importants. Si un consommateur privilégie par exemple les marques nationales, il dépensera en moyenne 180 € pour des produits qu'une autre personne avec un profil « très économe » paiera 80 € moins cher. Le choix du magasin peut lui aussi avoir son importance. Ainsi, le panier premiers prix s'élève en 2016 à 97,59 € en moyenne, celui des marques nationales à 180,29 €.

Pour certaines catégories de produits comme les lessives et produits d'entretien, la différence s'avère encore plus marquée : ils coûtent en moyenne 12€ en premiers prix et plus de 30€ en marques nationales soit presque 3 fois plus cher.

La baguette coûte quant à elle 2 fois plus cher en boulangerie (0,91 €) qu'en grande et moyenne surface (0,41 €).

Il est possible de trouver du bio moins cher que certains produits conventionnels

Familles Rurales relève les prix de 3 produits bio emblématiques : le lait, les œufs et le jus d'orange. En moyenne, ces trois produits coûtent près de 35 % plus cher au consommateur qui souhaite les acheter en bio plutôt qu'en conventionnel. Cette moyenne cache des différences importantes par produit, et il est possible de trouver du bio moins cher que le conventionnel »

En 10 ans, les marques nationales et les premiers prix ont augmenté au même rythme.

Au cours des 10 dernières années, le prix moyen du panier a augmenté de 6,32 €, soit 4,9 %. Cette augmentation est due à la hausse du panier des marques nationales, suivie de près par celle des premiers prix. Le prix du panier marques nationales a ainsi augmenté de près de 13 € en 10 ans, soit une hausse de 7,6 %. Le panier des premiers prix augmente de 6,69 € en 10 ans, ce qui représente une hausse de 7,4 %, comparable à celle des marques nationales. L'écart entre le panier des marques nationales et le panier des premiers prix s'est creusé dans la même période, passant de 76,70 € à 82,70€. Dans le même temps, le prix des marques de distributeur stagne si l'on compare le prix du panier en 2006 et en 2016, mais cela n'est pas une tendance représentative. En effet, entre ces deux années, les prix des paniers de marques de distributeur ont fait le « yoyo », sans logique repérable.

On voit dans cet article que nous ne pouvons pas nous fier à un modèle logique et encadré du système de distribution, « on fait du yoyo ». Nous pensons alors qu'il ne faut pas dépendre uniquement de ce système de distribution pour améliorer notre accès à une alimentation digne et durable.

Nous décidons alors de nous pencher sur notre reste à vivre, que l'on soit au RSA, ou avec une petite retraite ou avec un travail précaire.

Le reste à vivre : discussion sur les termes

Le RSA est à ce jour en mars 2017 de 485 euros par mois. Il faut payer le loyer, l'EDF, l'assurance, l'internet, le téléphone, l'eau, les déplacements, et les traites pour la machine à laver le linge, ou pour du ménage. En ce qui concerne les aides, nous avons les chèques énergie⁶ gaz et électricité mais « *si tu es à direct énergie t'as rien* », les aides au téléphone « *sur orange pas mais pas sur free ou les autres qui sont moins cher* » « *Il reste 210 euros par mois pour vivre à peu près, avec un RSA et avec ça il faut acheter en plus de la nourriture et des frais fixes les produits d'entretien, les produits toilette et intime, les habits et pour les enfants un peu d'aide* »

Mais « *Si tu as une petite retraite* » il faut en plus compter la Mutuelle 71 euros, tu n'as pas d'APL, pas d'aide transport sauf comme tous la carte senior et pas de chèque énergie. Les participants qui sont dans ce cas disent qu'elles dépensent environ 70 euros par mois pour manger et pas plus.

6

« Sûr de 50 € par mois, cela ne fait pas beaucoup »

« C'est ce que j'avais avant de me retrouver au RSA, et il a fallu rattraper toutes les factures ! »

« On a un peu plus »

« J'en ai beaucoup plus en dessous de 50 € qu'au-dessus, des personnes âgées ou des gens qui ont des appartements trop grands et qui paient plein pot mais qui veulent pouvoir accueillir leurs enfants »

« Il suffit qu'il y ait un chauffage électrique en plein hiver ! »

« 50 € par mois, disons 60 €, 2€ par jour. J'ai pensé au panier de légumes... mais pas à l'AMAP » « Non, non l'AMAP c'est trop cher pour nous ! »

Pour se procurer à manger dignement les participants disent que l'appartenance à une association permet d'avoir des paniers de légumes et un colis avec des prix super intéressants (*tous les 15 jours 3€ dépensés on achète pour les gosses*), ou l'aide des proches ou amis qui nous passent des victuailles quand on n'a plus assez, ils font baisser la dépense

Les produits et leur accessibilité

Produits secs : les pâtes, le riz

« Les pois chiches : les prix commencent à augmenter à cause des bourgeois qui commencent à aimer ça »

« Le riz est à moins d'un euro au Lidl »

« Dans les secs il y a aussi les boîtes de conserves mais il faut beaucoup d'argent ! »

« Dans ce qu'on achète c'est vraiment des miettes de thon le moins cher et c'est aussi le poisson pané » : « Moi je n'en mange même plus »

« Les sardines car c'est un aliment qui a beaucoup d'apports oméga 3... Des rollmops ! »

Les laitages

Le beurre *« est utilisé par tous, il est plus cher que la margarine, mais il est dans les tartines, les plats, la pâtisserie ».*

La **margarine** *« plus utilisée pour la cuisine par habitude, achetée à moins de 1 € pour 500 g »*

La **crème** *« utilisée beaucoup et par tous dans beaucoup de plats et de sauces, crème liquide, en brique pour ne pas gâcher (LIDL 90 cts le pot) »*

Yaourts : *« plus ou moins consommé, il reste un aliment de base surtout quand on a des enfants »*

« On peut les faire avec du lait, une casserole chaude et une couverture »

Lait : « on en utilise tous ! »

Le fromage : « Le gruyère râpé ça fait de la viande »

« Il va dans une majorité de plats et les rend plus consistants »

« à priori le fromage râpé est moins cher que si on achète du fromage et on le râpe »

« Le fromage se congèle facilement pour ne pas le voir moisir et on s'en sert râpé »

« Le boursin, la vache qui rit dans les pâtes, et les soupes ça nourrit, le camembert et le munster, fromage plaisir »

Les œufs : ça c'est cher, on en achète au marché, des fois il y en a des pas trop, trop cher »

« Nous au marché du haut du Haut du lièvre on a 4,5 € le plateau de 30 petits »

« Nous les gros œufs c'est 2,5 € les 12 œufs, ça c'est quand on a les petits fils, et on achète aussi du vrai lait »

La viande

« Mais c'est une question d'argent ! Si on avait les moyens on mangerait de la viande et des œufs » « Tous les jours, j'en mangerai car je connais maintenant le manque de viande », tu sais « la privation engendre l'envie »

« Avec un cochon dans le temps, les familles mangeaient, tu manges un an, tu manges tout et avec la couenne tu fais le saindoux, et les côtelettes, les rôtis et les pieds, tu peux tout manger et il mange tous tes restes »

« Le problème c'est que quand t'as pas d'argent et que tu es pauvre, tu peux plus produire de quoi manger pour rien ou presque comme nos parents pauvres le faisaient dans leurs lieux à la campagne »

« Moi je prends 10 € dans ma poche et j'achète tous les mois 5€ d'ailerons de poulets et tous les 15 jours 5€ de viande hachée. Et je fais des pilons à la crème et de la bolognaise et c'est mes plats à viande, c'est vite vu ! »

« Moi j'achète 2 steaks hachés et c'est pour 5, t'émiettes, tu répartis et t'as gagné 3 steaks... »

« Si on pouvait manger de la viande plus souvent, combien de fois on en mangerait ! » « Pourquoi ? On voudrait en manger tous les jours ! »

- « on aime ça
- on en a besoin
- notre corps en a besoin
- on aimerait en manger une fois par semaine
- Le choix est limité, hein, quand tu n'as pas grand-chose...
- Bah... tu n'as que ce que tu peux acheter. Donc tout ce qui est bœuf ou trucs comme ça. Ben c'est... je sais même plus le goût que ça a quoi.

- *Vu le prix de la viande, c'est très difficile.*
- *Ou alors je m'achète un morceau de viande en boucherie et puis c'est tout. »
Ben si t'as les moyens, oui, mais moi j'ai pas les moyens. »*

Le poisson

« Le poisson le moins cher qu'on ait eu 6 euros les 3 kg ».

« Tu attends qu'il soit en promotion à 30 % sinon tu ne peux pas t'en payer »

« A trois euros le kilo j'en mange tous les jours parce que moi le poisson ça me manque »

« Poisson fumé, en boîte, il y a aussi les moules Les bulots, les crevettes »

« Des aliments qu'il ne faut pas rater pour une bonne santé : les sardines, le thon »

Action : comment se nourrir dignement et durablement avec 57 euros par mois

1. Achats dans les associations

L'épicerie Solidarité Champ de Bœuf :

Les produits sont de qualité, de marque, à prix réduits et on peut acheter un panier à 1,5€ tous les 15 jours. C'est ouvert à tous les habitants de ce quartier. La mise en place de cette épicerie rencontre tous les suffrages et le groupe décide d'inviter le responsable à un laboratoire d'idée pour discuter du fonctionnement, des contraintes (notamment pour l'approvisionnement) et envisager comment valoriser cette action alimentaire dans le cadre de notre recherche-action et éventuellement pour croiser les expériences. Cette association a retenu notre attention, elle est bien connue des participants à notre recherche pour ses caractéristiques dignes et durables qui correspondent à nos principes d'action. On organise une rencontre avec l'Association « Solidarité Champ le Bœuf »

Cette association a 46 années de fonctionnement, elle est implantée dans 2 communes Laxou et Maxéville dans ses locaux historiques : Mairie de Laxou et CILM : elle a des frigo, étagères, congélateurs. Elle a un soutien politique et elle est en lien avec Banque alimentaire ; la population qui la fréquente est diversifiée (160 à 180 familles, 600 personnes) Il y a 2 distributions par mois, elle occupe 18 bénévoles et une salariée.

Sa volonté est de :

Créer un lieu social, un bureau des administrations qui reçoit les gens de Laxou et des associations pour donner accès à de la nourriture durable mais dans des conditions dignes ; avec accès aux produits auxquels personne n'a accès , des produits non alimentaires , du papier toilette doux, lotus, de l'eau de Cologne , du sopalin , des tee shirts, des marques

« Il y a 800 millions d'euros de gaspillage alimentaire en France, des produits invendus en grande surface, il y a 600 millions de gaspillage non alimentaire. Que faire de ces produits ? Si on les donne, on retombe sur ces distributions qui ne nous conviennent pas parce qu'elles ne sont pas structurantes et elles sont inhumaines hors situation d'urgence alors il y a deux associations : Bouge A et Agence Don en Nature, qui bénéficient du label de « Hollande » pour les associations anti-gaspillage. En lien avec eux, Solidarité Champ le Bœuf, commande, reçoit ses commandes, et les personnes paie 20% du prix en frais de distribution ; 80 % des personnes sont satisfaites ».

Comment bénéficier de ces produits et de ces achats

L'association a fixé le reste à vivre à 7 euros par jour et par personne et les personnes doivent être de la commune bien sûr. *« Les extraits bancaires ne sont jamais demandés ». Il y a des Colis d'urgence, pour les envoyés de la mairie du CCMS et des amis de l'association »*

Les dossiers comportent les documents ci-dessous

Habiter sur la commune de Champ le Bœuf

- CAF
- Identité
- Loyer
- EDF GDF
- Dettes
- Dossier de surendettement
- Factures

Extrait de partage d'expériences

« J'ai découvert en reprenant l'association que beaucoup de personnes se nourrissent au café au lait »

« Mon deal, je prends tout ce qui m'est proposé et je commande des produits de bien être aux associations parisiennes, mais quand il y a des excédents, je vends à celui qui le veut »

« On a décidé de mettre le paquet, on est la deuxième plus grosse association d'aide »

« On prend tout ce qu'on nous propose, cagettes de tomates bio refusées par Auchan motif une tache sur une tomate, jambons fumés, parmesan »

« On a un moment magnifique, t'arrives et tu achètes la nourriture plus les produits bébé, plus le Mustella par exemple, plus des sous-vêtements féminins jolis »

« Le gaspillage me révulse »

« Les colis gratuits sont chiffrés, c'est bien, on se rend compte de combien il faudra encore d'argent pour manger cela quand on s'en sortira »

« Ce n'est pas de l'assistance »

« *Ce n'est pas gratuit* »

« *Il y a un étal de produit ça donne l'impression de choisir* »

C'est le type d'action que les militants ont trouvé qui leur correspond le mieux et à laquelle ils adhèrent et qu'ils veulent comme base d'action. Mais c'est juste très local alors est-ce qu'on peut le cloner ou le reproduire ? Il faut sortir les bonnes pratiques pour les inscrire dans notre cahier des charges d'actions.

6. Recherche de partenariat avec d'autres initiatives citoyennes

La Grande épicerie

Elle s'est construite sur le modèle de la Food Coop à New York, peu cher et de qualité. Il serait intéressant que le laboratoire d'idée en fasse partie car ils ont comme but la diversité sociale dans ce projet (de ne pas être entre bobos) et sont heureux de la rencontre avec ATD Quart-Monde. Mais les modalités à travailler et approfondir nous semblent insurmontables, payer les adhésions individuelles ou créer pour cela une association qui fait un groupement d'achat, et ça ne résout pas le problème des personnes seules et pauvres ? Quelle possibilité de prix en adéquation avec les revenus des plus pauvres ? On est conscient que l'apport pour obtenir de la qualité et son coût font que les prix ne sont pas possibles pour les plus pauvres. Les prix de produits en braderie de grande surface sont préférés.

Les Jardins partagés

La rencontre avec l'association Colibri et les associations des jardins partagés de Nancy nous a amené à explorer les possibilités de bénéficier des récoltes sans être toujours capable pour des raisons de santé de travailler au jardin, de participer aux initiatives de transformation et de cuisine des produits du jardin. Les Ateliers proposés par Colibri cosmétiques faits mains, cuisine... sont à priori gratuits et ouverts à tous, mais ne nourrissent pas lorsqu'on a faim. Les jardins partagés ne permettent pas non plus d'avoir assez de pommes de terre pour la saison ou de faire manger les enfants, ce ne peut être qu'un apport pour se trouver des occupations.

Produits de venaison pour un achat groupé : en cours ! Il faudrait voir le coût d'une bête sur pied et le coût de l'inspection vétérinaire et du boucher qui le prépare. Mais on sait que du gibier est détruit, alors on voudrait bien arriver à en acheter pour pas trop cher !

« *La viande issue de la chasse avec les problèmes de risque sanitaire pour la viande de sanglier et garenne* ». Ils jettent la viande parce qu'il faut pour nous la donner la faire passer chez le vétérinaire et c'est 70 euros. Dommage pour toute cette viande inutilisable, et si on payait les 70 euros, après il faut un boucher pour découper, après il faut aller le chercher, après il faut un congélateur ... le prix final au-dessus de nos moyens.

Ruches

Il y a des terrains avec des moulins, des vergers, des ruches et des forêts appartenant au département près de Pont-à-Mousson qui pourrait être investi peut-être.

Dons, mise à disposition de graines ou de produits :

La médiathèque de Metz fait une bourse aux graines, il y a aussi des sites de dons, on pourrait trouver de la terre et semer mais on n'a pas beaucoup d'espoir !

Incroyables comestibles...

Nous n'avons pas pu finaliser une action avec eux, « on ramasse déjà les légumes que les autres ne veulent pas »

Vergers :

Nous ne pouvons pas accéder aux vergers sans passer par des associations,

« Si nous on cueille sur la voie publique on va nous accuser de vol à cause de notre tête, on le sait mais si on passe par des associations des villes de transitions ou autre on pourrait peut-être avoir accès aux fruits qui s'abiment sur les arbres. »

On décide plutôt de suivre les actions qui se font et vont se développer à Pont-à-Mousson et à Toul avec une association des vergers.

7. Produits à des prix peu chers dans le circuit de la grande distribution :

De manière générale nous avons vu lors de nos précédentes études que la lecture assidue des publicités des distributeurs est indispensable pour les plus pauvres et permet d'améliorer le quotidien. Malgré tout nous avons voulu tester la grande distribution et son écoute pour les personnes pauvres qui viennent à leur rencontre. Mais il faut être constitué en association pour avoir des prix sur des produits en gros,

« Dommage, ce n'est pas une réponse pour la personne pauvre isolée, mais peut-être si on se met en groupement d'achat, on pourrait y arriver »

Achats à l'étranger en Allemagne

Les personnes qui participent au laboratoire d'idée ont pour certaines l'expérience de l'Allemagne, les produits sont 20% moins chers qu'en France et on peut acheter beaucoup d'épicerie bio peu chère. Nous décidons de nous y rendre en groupe. Pour le bilan des prix en Allemagne nous établissons un mode de calcul, car il faut faire une liste précise et comparer ce qui est comparable. Nous faisons aussi un calcul des dépenses de trajet. L'ensemble de la démarche d'achat est favorable.

- « le paquet de pâtes d'un kilo est à 0,69 €. »

« Les prix sont de 20% moins chers en général »

« Nous avons 210 KM à faire pour un aller et retour, nous partons à 5 personnes. On fait le plein en passant par le Luxembourg, 14 € pour 14 L, mais l'essence est moins chère là-bas il faut en tenir compte. Alors si on compte le coût gagné en faisant le plein on en est de 6,5€, avec deux ou trois produits bio on est gagnant, la lessive par exemple est à 6,35 € à Leclerc et là-bas à 3,35€ »

Ce qui est important c'est aussi que ça nous fait une sortie et on peut se lâcher un peu sur du bon puisque c'est beaucoup moins cher !

Chez Métro :

Nous avons été les voir mais c'est impossible de faire une carte, il faudrait faire une association et servir des repas.

Promocash :

Nous avons la possibilité d'ouvrir un compte au nom d'une association et d'acheter en gros (non réservé aux seuls métiers de bouche) : il y a des catalogues, des produits et des prix que l'on pourra étudier et comparer avec ceux de l'Allemagne. Mais très vite on voit que c'est beaucoup plus cher, on abandonne.

Leclerc

Il faut être une association sinon il n'y a pas possibilité d'avoir des prix.

8. Prix d'achat groupé dans la fabrication et la production :

Chez les producteurs locaux

Nous voulons prendre des contacts pour leur acheter à des prix supérieurs à ceux que les grandes surfaces leur payent mais inférieurs au prix public.

« Il s'agit aussi d'une entraide où les personnes pauvres et le producteur qui travaille sont mieux valorisés. On se rend compte à ce moment que les producteurs sont aussi pauvres que nous souvent mais ils ont leur terre et leurs jardins mais ils n'ont pas beaucoup d'argent ! »

Mettre en avant les circuits courts c'est ce qu'on a testé avec la viande

Ce qui est positif c'est de sortir du système de la distribution alimentaire : « si on te donne quelque chose, tu es obligé d'aller dans l'atelier cuisine pour te faire éduquer ».

« Là on va chez le paysan et on lui achète plus cher que le marché de gros et on est potes »

Fromages et laitages

Nous nous adressons aux laiteries de la région. Si comme pour les achats en Allemagne nous pouvons trouver un modèle économique gagnant en achetant ensemble ce serait bien. En fait des personnes qui sont participantes l'ont déjà testé depuis plusieurs années avec des familles. Reste à trouver le coût des caissettes, les horaires d'ouverture et les lieux. Nous relevons les lieux de vente d'usine possibles.

- Laiterie de Senobles
- Lactalis
- Roger masot
- Fromagerie GERARD le Thillot
- Château Salin
- Bulgnéville : ermitage à Bulgneville

« Nous allons contacter les fromageries pour savoir si on peut avoir des fromages cassés, avoir des tarifs producteurs, des sous marques... »

« Attention, moi j'ai travaillé dans une fromagerie, les fromages refusés passent dans les casseroles pour faire la vache qui rit, je ne sais pas si on pourra encore avoir des fromages cassés, mais vaut mieux essayer »

Après enquête, pour les fromages nous nous fournirons à Vigneulles, la roue de brie est à 11 euros le kg elle fait environ 3 kg, on se la partagera et à Senobles, Château Salins nous chercherons yaourts, fromage blanc et crème.

Les œufs

Nous n'avons pas trouvé de producteur qui acceptait de nous vendre ses excédents moins chers. Ils les donnent à la banque alimentaire, nous n'avons alors plus accès à ces œufs en trop ou mal calibrés. En réalité nous pensons que c'est plus simple pour eux en raison des normes de sécurité.

« ils préfèrent les donner à la banque alimentaire. Imagine qu'un d'entre nous tombe malade avec des œufs qu'ils nous ont donné... »

« Il faut voir les possibilités d'achats d'œufs non calibrés »

« Voir auprès d'un producteur, les surplus »

« Il faut savoir que les œufs se congèlent bien et on peut faire les gâteaux, les omelettes avec »

Le poisson frais

« Il faudrait que ça soit à trois euros le kilo »

« On n'y arrivera jamais »

« On n'en sait rien c'est comme tout nouveau comme démarche »

« Oui mais le poisson, il tourne vite, on peut manger que du congelé et comme on n'a pas de congélateur... ou du fumé, mais là le saumon fumé ... tu rêves juste et tu salives »

Le riz, les lentilles, les produits secs

« Le riz, si on le prend par 25 kg ? »

- « Je peux aller voir chez les chinois et je te retéléphone »

- « Les lentilles »

- « on peut les faire venir de Puy-en-Velay directement du producteur faire des paquets et se les répartir »

- « Les pois chiches, les prix commencent à augmenter, les véganes en mangent plein ils nous tuent »

- « des amandes et ça c'est cher ? Non pas chez les Arabes »

-« À l'épicerie turque c'est moins cher que le supermarché »

- « Celles qui viennent d'Amérique ne sont pas bonnes »

- « il faudrait manger trois amandes tous les matins, et dans ce qui est bon également c'est un peu d'avoine. Moi je l'achète en kilos à Carrefour ce n'est pas cher du tout »

La viande

« Tu achètes les colis à Aldi et tu t'y mets à plusieurs »

« Il y a la volaille, pour la viande il faut apprendre à cuisiner, il y a de la viande à rôtir qui n'est pas cher »

On découvre la possibilité d'achat de viande sur pied (d'excellente qualité) chez des fermiers ou dans des abattoirs

« Marie a trouvé un fermier qui vend du bœuf, du veau et de l'agneau à 45 € les 5 kg. »

« La viande peut aussi être achetée en gros à l'abattoir des Vosges pour 9 € le kg pour le bœuf et le mouton découpé (morceaux nobles) »

« Gil a son père qui vend des lapins au marché ! »

9. Les jardins et les légumes

Les participants ont cherché à avoir accès à des jardins pour produire leurs légumes, durant l'année 2017, avec peu de succès, nous avons tenu à montrer que le 30 août t une femme a demandé un jardin dans une municipalité, à ce jour en septembre 2018 elle n'a pas été recontactée.

Bien sûr lui demander d'écrire un courrier, elle qui manie mal l'écrit, et lui dire qu'on va la mettre sur liste d'attente est le meilleur moyen pour la décourager.

Voilà le témoignage de cette dame :

Jardins nourriciers

Le 30/08/2017.

Je suis aller chez le dentiste, et après je suis aller a la mairie pour demander si il savais un jardin disponible a jarville la Malgrande, elle ma dit que je dever faire un courrier pour avoir un jardin et après elle me mais sur une liste d'attent. et elle me tient horourent si il ya un jardin disponible.

L'accès à un jardin Urbain a été impossible. On a senti un blocage face à la mise à disposition des jardins aux plus pauvres, la crainte de ne pas être payés pour la location, l'expérience malheureuse de jardins non cultivés ou mal entretenus, de violence parfois, a conduit à des confiscations des terrains

urbains face à certaines populations. Nous analysons alors ensemble les éléments qui permettraient de produire ses légumes dans un jardin et d'avoir un profil qui permet aux personnes qui gèrent les terres nourricières urbaines de nous les louer, à nous les personnes en situation de pauvreté.

ATD a donc demandé s'il était possible d'accéder à des jardins dans les villes où vivent les habitants. La réponse a été immédiate et plusieurs jardins urbains nous ont été proposés, jardins qui n'avaient pas d'acquéreur.

Nous avons alors pu entrer en dialogue avec les communes pour trouver des points de compréhension et des modes de fonctionnement qui convienne à tous les partenaires.

C'est un champ de recherche important et nous sommes convaincus que l'accès à la terre nourricière est un élément émancipateur de la pauvreté et devrait être un élément d'insertion assorti au revenu universel.

Nous rejoignons alors l'école AGROPARITECH qui réfléchit à ces questions et un réseau « **AGRICULTURE URBAINE ET PRECARITE** » voit le jour et nous y participerons.

Sur le terrain nous rejoignons l'association coopérative des jardins du plateau de Haye qui a bien voulu répondre à la demande d'habitants du plateau, participants à cette recherche, et mettre à notre disposition une parcelle de terre dans des jardins.

Il y a un jardin réservé au Haut du Lièvre, c'est une location entre ATD et la maison des jardins. Il y a de l'eau, un cabanon avec des instruments de jardin pour 10 euros annuels.



Un champ a été mis à notre disposition par des privés dans le sud de la Meurthe et Moselle, ainsi qu'un terrain rue du Moulin

Le « champ de Gil » a été labouré, et alors tous à vos outils !!!

« Le jardin rue du Moulin » a été préparé

Les jardins d'immeuble et les jardins d'amis ont été réquisitionnés pour planter des légumes faciles à cultiver, sans trop d'apport d'eau, avec un bon rendement et nécessaires à l'alimentation de base

- Patates douces, pommes de terre
- Carottes, salades, poireaux
- Courges, courgettes, cornichons
- Potirons, potimarrons
- Betteraves, navets
- Rhubarbe, framboises, fraises, muriers de jardin
- Tomates, basilic, persil, poivrons



Les plants de légumes et de fleurs ont été récupérés gratuitement chez « **Décor Jardin** » dans leurs invendus et leurs excédents de production, avant qu'ils ne les mettent sur le compost. Un cours de jardinage a été donné et de nombreux conseils de plantation et d'entretien. L'attention portée à notre dynamique nous a encouragés et avoir un interlocuteur professionnel nous a beaucoup soutenus.





L'avantage de mettre en place directement des plants a permis que tous réussissent rapidement à produire de quoi manger.

« Le résultat a été que non seulement nous avons pu être pratiquement autonome en légumes mais nous avons pu aussi distribuer des légumes et fruits autour de nous. Cela a été juste la cerise sur le gâteau, pour une fois nous pouvions « donner » ! »



Les échanges et les dons de produits des jardins a été un moment intéressant et constructif. Un seul moment difficile est celui où le jardin rue du Moulin a été pillé, lors d'une absence des propriétaires, les voleurs sont venus tout cueillir.

« On est rentré de Paris où on avait animé la maison de la santé lors du village des initiatives à ATD et là on n'avait plus, plus rien ! »





Nous allons voir si nous trouvons des plants sur le site « donnons. org meurthe et moselle »

« J'en ai pleuré quand j'ai mangé la première tomate, le goût... comme dans mon enfance, j'avais oublié ce que sent une tomate »

Des jardins d'immeubles

« Dans mon immeuble il y a une cour avec de gros bacs en béton de 5 m , il y a des personnes pour l'entretien , c'est arrosé mais ça ne pousse pas, les arbustes sont devenus secs et horribles. J'ai demandé l'autorisation et j'ai enlevé ce qui est mort, carrément un petit houx. Le syndic m'a dit : « c'est tout, puisque personne n'entretient vous pouvez le faire » et l'ancien propriétaire m'a dit : « c'est un formidable travail que vous avez fait, j'ai répondu : « je vais vous demander une indemnité ». Après il m'a fallu des semaines pour récupérer, mais je mettrai des fleurs, un copain est venu m'aider

« Oui, tu vas mettre des fleurs et des bettes et de la rhubarbe et des cassis ! »

Des jardins partagés

« La MJC des trois Maisons nous propose d'aller avec eux dans un jardin partagé »

Mais nous avons un problème, les jardins partagés c'est de l'animation en ville pour se recycler, économiser, créer du lien social, se réapproprier le fait de jardiner et de vivre ensemble.

« C'est formateur mais on a faim pour le moment, on ira après quand on aura de la nourriture sûre »

La cueillette

N'oublions pas la cueillette d'une manière générale

« En ce moment vous pouvez aller en forêt chercher des asperges et dans les champs de rosés des près »

La cueillette est une technique ancestrale de l'alimentation



Nous n'avons pas toujours le réflexe ou la connaissance des périodes de cueillette, d'où l'idée d'avoir un groupe alerte, notamment pour les champignons

Les vergers

Il faut se renseigner sur les possibilités d'aller finir les cueillettes, c'est du glanage, il faut rester en lien avec les associations partenaires. Malheureusement cette démarche n'a pas abouti.

« Il faudrait se mettre en lien avec les cueilleurs de fruits sauvages, les cueilleurs de pommes de vergers ! Est ce qu'ils vont nous accepter ? »

Le miel

« J'ai un copain maire d'un village, ils ont mis des ruches et ils ont récolté 320 kg, ils le vendent 12 euros le kg. »

L'eau

Le problème de l'accès à l'eau devient de plus en plus important. Dans la campagne les sources sont captées. Les coupures d'eau qui sont interdites sont une réalité pour nous. Il y a une réflexion à faire en collaboration avec les terres de Lorraine

Le savoir-faire des plus pauvres pour proposer un repas équilibré à moins de 4 euros

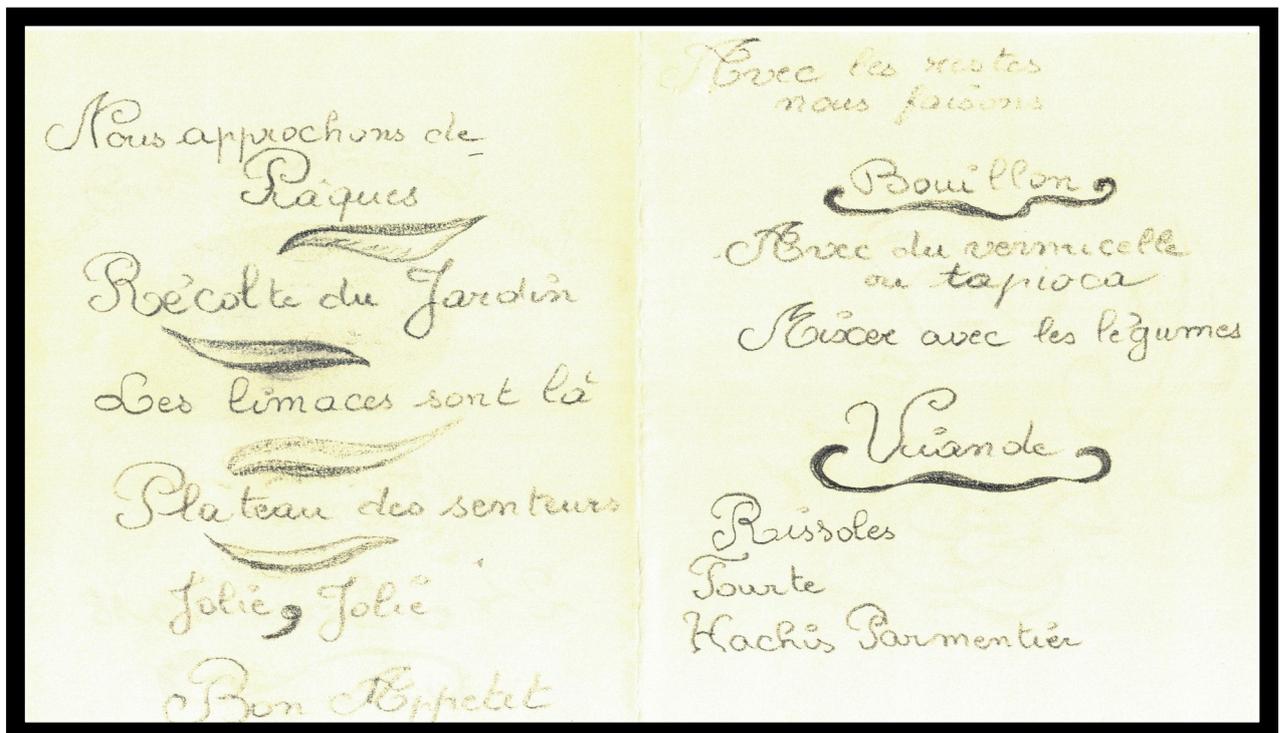
Le repas a été réalisé avec des achats pour 50 personnes

- De la viande pour 47 euros,
- Des produits achetés chez Auchan à moins de 1 euros.
- Le repas est revenu à 2 ,63 euros par personne.

Une proposition de recettes avec les restes a été distribuée, il y avait des restes en grande quantité. Chacun a pu les utiliser et tester les recettes. Les plus pauvres ont montré qu'ils savaient faire à manger avec peu, ils ont ce savoir, il faut qu'il soit reconnu et qu'on ne les oblige pas toujours à écouter les recettes de personnes qui n'ont jamais eu faim et froid ! Le menu se composait de poisson, légumes, viande, œufs, légumes des jardins.

Voilà le menu caché sous ces mots poétiques choisis par les participants

- **La récolte du jardin** était composée de poireaux vinaigrette avec des carottes râpées et des miettes de thon et un œuf mimosa
- **Un pot au feu** : garni de légumes et de pommes de terre
- **Les limaces sont là** : c'était une salade verte
- **Le plateau de senteur** : un plateau de fromages
- **Jolie jolie** : une salade de fruits frais



Un café était servi avec des tisanes ou du thé et de la brioche

Nous avons pu admirer la façon de faire les achats

- Après avoir suivi les promotions sur les papiers,
- Les produits à moins de 1euro,

- Les achats dans les « quartiers arabes » de la ville où les personnes ont été reçues en amies, on leur a fait bon prix,
- Et enfin l'apport de légumes du jardin en appoint.

Nous avons appris ensemble comment acheter avec peu et régaler une assistance avec de l'enthousiasme à défaut d'argent.

Des achats groupés

Nous avons pu participer à des achats groupés dans le cadre de notre participation au plan territorial alimentaire de TERRES DE LORRAINE et nous avons pu ainsi acheter des pommes de terre, des carottes de champ et des potimarrons à un paysan producteur pour un prix très peu cher, 40 cts d'euros les pommes de terre charlotte, 80 cts d'euros le kilogramme de potimarron et 50 cts d'euros les carottes. Plusieurs d'entre les participants ont pu ainsi faire des provisions pour l'hiver et ont pu aussi faire profiter leurs amis et les personnes qui sont plus en détresse qu'elles de ces achats groupés. La mise en œuvre a aussi été un vrai moment de réjouissance lorsqu'il a fallu peser et mettre en sac les légumes et les amitiés sont nées entre les personnes de notre recherche et les acteurs de terrain de Terres de Lorraine.

Analyse, points d'attention et proposition

1. Les Légumes et les fruits

Une vraie inquiétude est décelable chez les participants lorsqu'on parle de l'accès aux fruits et aux légumes. Les campagnes « manger 8 fruits et légumes par jours ! » ont laissé des traces et des sentiments de frustration. Pourtant les personnes présentes manifestent leur volonté de bien se nourrir notamment de manger des fruits et des légumes.

Ils proposent

- de remplacer les « 8 légumes et fruits » par des boîtes de boîtes de macédoines de fruit, ou un verre de jus multi-fruits et des soupes de légumes pour avoir l'apport voulu tout en permettant de minimiser les coûts.
- Tout en s'assurant sur les étiquettes des informations sur leur teneur réelle en fruit ou légume.

« Ma mère n'empêche, elle a toujours privilégié les légumes aux gâteaux. Elle privilégie beaucoup plus les légumes, pour les bonbons il y a une boulangerie à côté de chez nous. En fait, elle gère, je ne sais pas comment elle fait. Même moi, quand je la vois sortir du magasin, elle a un cadri rempli et elle en a pour pas cher. Il y a des jours et je lui demande : « comment tu fais ? » Je ne sais pas comment elle fait pour avoir toujours tout ce qu'il faut, tout bien, avec le peu d'argent qu'on a. A chaque fois elle m'étonne. N'empêche, l'autre jour elle est arrivée, elle avait des poivrons, des poireaux je me suis dit : « des légumes ! » Je sais pas comment elle fait, sérieusement je sais pas. »

« Moi j'ai entendu une fois qu'en mangeant de la soupe de légumes, ils comptaient qu'un légume, parce que c'est la soupe, avec tous les légumes

- Ah ils ne comptaient qu'un légume ?

- Mais pourquoi alors y en a combien dans une soupe de légumes ?

- Yena5, 6 déjà

- Alors pourquoi qu'ils en comptent qu'un ? »

« Voilà c'est ce que j'allais te dire, la soupe tu la mixes, un peu parce que celui-là il l'aime bien mixée, tu la mixes un peu moins parce que celui-là la veut un peu plus épaisse et c'est bon ! »

Ils proposent aussi

- La possibilité d'achats groupés de légumes et de fruits au plus près des habitats des personnes
- L'accès aux jardins nourriciers
- L'accès aux vergers pour cueillir les excédents de fruits
- Et l'accès digne aux associations qui gèrent les excédents de la grande distribution.
- L'accès à la conserverie doit être travaillée avec les plus pauvres. Les modes d'habitat des plus pauvres ne permettent pas de faire des conserves et de les stocker. Pourtant on sent que c'est une vraie solution au problème posé dans cette recherche action.
- De travailler ensemble sur les cultures familiales et les traditions qui vont permettre de savoir utiliser de nombreux légumes inhabituels pour les autres (feuilles de betteraves rouges, orties, etc..

« Mais moi en réfléchissant, je me dis que c'est bien de réessayer de faire des bocaux d'haricots verts. Tu vois : se mettre à plusieurs, essayer de trouver un endroit où on pourrait faire des bocaux d'haricots verts, des sauces tomates.

□ *- Des confitures.*

□ *- Non mais tu vois, j'aimerais bien tu vois. Revenir à se réunir, on irait acheter des bocaux, je sais pas quoi, et ben on ferait des bocaux ensemble, haricots verts, la sauce tomate,*

les confitures ou je ne sais pas quoi. Et en achetant à plusieurs, en faisant ça à plusieurs c'est plus sympa. On bosse bien et puis après on emmène ses bocaux. Ben là on sait que c'est nous qui l'avons fait, on sait ce qu'on a mis dedans. Enfin après, comment on peut faire, comment s'organiser, est-ce que c'est possible, est-ce que c'est faisable ou pas ? Mais je pense que c'est faisable.

□ - *Tu vois, nous on avait trouvé un maraîcher et on allait, ça se faisait à la Clairière (centre social). On allait au marché de gros là, ils nous vendaient des cagettes d'haricots verts machin un petit peu abimés et puis on triait on faisait des sauces tomates, on faisait les haricots verts, on faisait des confitures on faisait des trucs comme ça.*

□ - *C'était bien.*

□ - *Tu vois c'était intéressant parce qu'on se disait au moins on l'a fait nous-mêmes on n'a pas été bêché, j'ai pas été bêché j'ai pas tout ça mais en même temps voilà, tu vois des lieux comme ça c'était intéressant d'avoir ça. Mais après voilà, comment faire ?*

□ - *Nous, on allait cueillir les fraises ou les framboises ou les mirabelles et le lendemain on revenait à la Clairière. Ils avaient une cuisine et on faisait les confitures, on faisait et puis comme c'était des chefs. Ils avaient toujours le truc à te faire économiser tel ou tel truc, à mettre 800g au lieu d'1kg. Tu sais le pesant : tu mets 800g, tu laisses mariner toute la nuit, t'as tout le jus qui sort et elles sont bonnes. Et on faisait tout ça, que maintenant... (...)*

□ - *On s'en sortait mieux à ce moment-là que maintenant, pourtant on avait les gosses.*

□ - *Et puis comment aider, utiliser telle chose, tel machin. Parce que des fois on n'a pas trop d'idées, on sait plus, on a des recettes à la maison, on a plein de trucs mais des fois bon on fait pas parce qu'on n'a plus l'habitude. Et ils donnaient plein de tuyaux, on a fait de la pâte à coing, des trucs comme ça. Et rien que moi, je savais même pas que on pouvait faire ça à la Maison, la pâte à coing. (...)*

□ - *Tu vois moi je trouve que c'est dommage que ça se perde ces trucs là parce que voilà, il y avait un moment de convivialité. Et puis on allait au marché de gros négocier les prix. »*

Les jardins. « On aimerait produire ce qu'on mange ; on en rêve ! »

« La participation à la production est l'occasion de la valorisation des personnes et de leur pouvoir créateur, de leur pouvoir de soin, de travail, de compétition »

10. La viande

Les participants proposent de retravailler les recettes pour que la viande ne soit envisagée que dans les morceaux nobles mais que des utilisations plus simples et plus diverses puissent être envisagées ;

« Tu peux plus ou moins, il faut cuisiner, il faut rien acheter tout fait, quand tu cuisines toi même tu peux faire de la façon que toi t'as envie et différente donc tu peux toujours plus ou moins y arriver. Même si t'as pas de sous. Au lieu de manger, c'est peut être con, enfin pour moi j'ai fait comme ça, t'es 7, tu fais 4 cuisses de poulet, mais tu les haches, tu fais des boulettes, tu fais du machin, t'as mangé la viande, même si toi t'en a moins, mais ça fait rien. »

11. Les laitages

Nous voyons là que les personnes sont habituées à pallier le manque de laitages et que ce sont des produits phares auxquelles elles sont attachées. Bien sûr le lait appelle l'image de la nourriture de l'enfant, le beurre ou la crème est le petit plus qui adouci un plat.

« Ton yaourt tu le fais toi-même, t'as gagné 10 yaourts.

« Faut prendre du lait rouge.

Du label rouge ?

Des capsules rouges c'est du lait entier.

C'est mieux du lait entier tu penses ?

Ben oui, la crème est encore dedans, parce que le lait déjà entier et il y a toute la crème dedans. Le producteur ne le touche pas il est entier de la ferme au consommateur.

Oui, il faut prendre, ceux qui ne savent pas, le lait entier c'est les capsules rouges. »

« Tout ce qui est yaourt fruit, velouté et tout ça il vaut mieux acheter du nature et nous après à la maison rajouter un fruit ou une banane dedans. Ce qui est fait maison c'est quand même plus bénéfique à l'organisme. »

Recette des yaourts faits maison :

« Il faut un appareil pour faire ses yaourts non ?

- - *Non il faut une cocotte minute.*
- - *J'n'en ai pas...*
- - *Ou même pas un récipient qui permet de faire un... enfin deux récipients, un où tu mets de l'eau chaude et l'autre où tu mets tes petits pots.*
- - *Non tu prends ton lait, tu mets un yaourt dedans et tu mélanges bien, hein, après tu prends des petits verres et tu remplis tes verres...*
- - *Faut prendre des yaourts laitière, c'est trop liquide autrement...*
- - *Oui tu prends des verres et tu remplis tes verres. Alors moi je prends une cocotte-minute, je fais chauffer un peu d'eau dans la cocotte minute, après je verse l'eau, je garde la cocotte, je mets les verres dedans, je ferme la cocotte et puis je laisse comme ça la nuit. Le lendemain matin j'ai des yaourts. »*

12. Le pain

La pratique de faire son pain dans le four ou dans la poêle a été unanime, bien que le pain représente peu de dépense pour un effet gustatif apprécié et surtout il apaise vraiment bien la faim.

« *Tu fais ton pain...*

- *Non mais est-ce que dans ce que tu dis M., est-ce que c'est possible pour tout le monde de faire ça? »*

- *Ah ben je sais pas si c'est pour tout le monde.*

- *Si bien sûr !*

- *Pas forcément tout le monde peut pas faire son pain parce qu'il faut un four pour pouvoir faire du pain.*

Eh ben tu le fais à la poêle parce que ça se cuit à la poêle aussi. Je te donnerai la recette, t'inquiètes pas moi aussi je le cuis à la poêle. »

13. L'alimentation de l'enfant

Les parents présents nous ont redit que l'attention maximale doit être portée à l'alimentation des enfants pour en faire des hommes et des femmes qui seront bien dans leurs corps et donc qui ne seront pas comme eux, surtout qu'ils s'en sortent, qu'ils sortent de la pauvreté. L'accès à une alimentation durable et digne leur semble le gage de l'émancipation de leurs enfants sûrement le plus important.

« On fait attention à l'alimentation ; on ne mange pas n'importe quoi car si nous écoutions nos enfants ils mangeraient n'importe quoi. Par exemple on autorise un verre de coca trois fois par semaine. »

14. Cuisiner soi-même

« Les plats à soi, ce qui permet de savoir ce que l'on mange.

« Le mieux c'est de faire chez soi, on voit ce qu'on met dedans quoi. »

15. Le sel et l'assaisonnement

« Mais j'ai dit : « c'est trop cher, un tout petit machin comme ça de sel ! ».

« Je ne suis pas trop sel non plus, mais c'est vrai qu'on a tendance, alors j'ai dit : « tiens je vais me renseigner »

- *Vaut mieux mettre des herbes. (...)*
- *Ce qui est meilleur encore c'est la fleur de sel.*
- *Ça c'est très cher par contre, là je ne me lance pas là-dedans parce que c'est trop cher...*
- *Je peux vous faire une poudre aromatique pour pas cher avec des épices, vous verrez là c'est impec on n'a tout pour rien »*

□

16. Les produits congelés

- Ils ne sont pas très chers et ne contiennent pas de conservateurs. Mais si effectivement ils seraient une bonne alternative nous ne pouvons pas proposer de retenir les aliments congelés, l'électricité est souvent coupée, les congélateurs absents et les logements trop exigus pour en avoir, les caves inexistantes.

« Oui mais bon les surgelés c'est beaucoup moins cher que les boîtes de conserves déjà et c'est plus sain parce qu'il n'y a pas de produits chimiques dedans »

« Faut juste avoir un congélateur »

17. Acheter en groupe

Regrouper les producteurs pour avoir leurs produits restants mais en les rémunérant
Groupement d'achat avec 5 ou 6 produits

- Des légumes de saison
- Des fruits
- De la viande, mouton, bœuf,
- Des poules de réforme
- Des œufs non calibrés
- Des chevreaux mâles
- Du brie
- Des yaourts, des laitages

18. La présentation et les couleurs des plats

Nous proposons de bien retravailler la façon dont on sert les plats, les couleurs, les assiettes, tout ça ça contribue au plaisir du repas et donne l'appétit...

« Y a aussi l'importance des couleurs dans les repas.

- Oui, il faut 4 couleurs dans un repas. Ma belle-mère disait pour qu'un repas quelqu'un le mange il faut 4 couleurs : le rouge, le vert, le jaune et le blanc je crois. Et c'est vrai.

- Là, ils font des conférences à Vauban-Humanis, ils nous ont dit surtout n'oubliez pas les couleurs.

- Et ben ça te donne de l'appétit les couleurs.

- La présentation est importante aussi. »

19. La convivialité

On propose de bouger soi-même et de retrouver avec la nourriture le plaisir de partager avec les personnes du groupe et qui nous entourent.

On fait comme sur internet, on fait des bons plats et après on se passe des petits SMS, on dit : « viens goûter ma tarte »

- Au bon goût, sur internet, y a un forum où on peut s'inscrire. Tu fais ta tarte ou ce que tu veux ou un gâteau ou un plat cuisiné et tu peux inviter les voisins ou n'importe ou alors tu vends ta part.

- *Faut avoir les moyens d'inviter, déjà toi si t'as rien à manger...*
- *Non mais l'été, pour l'été je dis. On va avoir les pique niques dehors l'été, tout ça, l'été on peut manger dehors pour l'été.*
- *C'est comme nous, on avait commencé les jardins.*
- *Donc ils ne viennent pas chez toi, tu ramènes juste le gâteau.*
- *Les jardins partagés au HDL.*
- *Voilà comme ça dans les trucs des quartiers. »*

20. L'alimentation « remède » est également une affaire de transmission.

Les personnes qui participent à cette étude ont souligné à plusieurs reprises le rôle thérapeutique de l'alimentation, elles sont très attentives aux recettes familiales ou de quartier.

« Il faut savoir que nous, les parents ou les grandes mères souvent elles nous soignaient pour rien. Alors on garde leurs remèdes et on essaie de les passer aux enfants, sûr que c'est moins cher que les médicaments quand tu sais qu'ils sont plus tous remboursés entièrement »

« le thym dans le diffuseur d'eau du radiateur pour l'asthme »

« le bleuet et les myrtille pour les yeux »

« la peau d'un œuf dur pour cicatriser une coupure, et tu manges l'œuf »

« le miel pour les hémorroïdes »

« - Le navet quand vous tousses, vous faites du sirop de navet : c'est super.

□ *- Le rutabaga aussi, c'est le cousin du navet plus jaune.*

□ *- Un seul navet tu le coupes en carré d'un cm et demi, dans la poêle, tu mets du sucre Candy dessus et ça fond et ça fait du jus, tu prends une cuillère de jus de temps en temps quand tu tousses et c'est bon !*

□ *- Les topinambours aussi c'est bon.*

□ *- Si vous avez plus de tension, les navets crus vous les faites en salade, vous en mangez pendant 10 jours. Eh ben, rien de tel pour la tension. »*

□

21. Les produits périmés

□

□ Jusqu'à quand peut-on manger un yaourt dont la date de péremption est dépassée ? Nous nous rendons compte que les personnes mangent souvent des produits périmés, soit parce qu'elles étaient en date limite de vente à l'achat soit lors de la distribution alimentaire et elles ne l'ont pas mangé de suite et résultat elles mangent sans souci apparent des produits passés de date

□ « Ben après, je sais que quand j'ai des yaourts périmés, pour moi je m'en fiche mais pour la petite...

□ - Ben moi je sais que je peux les manger 8 jours après hein !

□ - Ceux qui sortent de l'usine, ils se gardent encore 15 jours 3 semaines...

□ - C'est pour ça que nous on rigole avec le H. quand on voit ça ! comme nous hein ! Et puis on est pas crevé on est encore là ! J'ai 63 ans... (...)

□ - Ah ben moi je les jetais parce que je savais pas !

□ - De toute façon ça se sent hein quand il est pas bon...

□ - Il y a des personnes qui vont vous dire que c'est toléré pour les enfants alors que c'est pas vrai ! Il faut pas donner des choses périmées pour un enfant ! Mais pour les grands oui.

□ - Un adulte comme nous il peut le manger hein !

□ - Ben tu goûtes de toute façon un yaourt si il pique... dès qu'il commence à tourner il pique. »

22. L'accompagnement

Il faut faire attention à l'emploi du mot « accompagnement » :

Action de se joindre à (quelqu'un) pour aller où il va en même temps que lui, aller de compagnie avec », « action de soutenir », « de partager le pain dans compagnon »

□

□

Ce mot fait référence pour les plus pauvres à l'accompagnement social et il leur fait peur. En effet, « *C'est l'assistante sociale qui peut initier une procédure pour le placement des enfants et la nourriture est l'une des raisons qui peut motiver une telle décision* ». Nous proposons que l'accompagnement doit **se fonder sur les priorités de la personne et l'aide à y répondre** et ne consiste pas à penser à sa place. « *C'est très important de demander l'avis de la personne. Qu'on nous demande quelles sont nos envies et quelles sont nos priorités. On vient en ayant pensé pour la personne, ce qui est bon pour sa santé.* »

- *Et moi je me bats en ce moment au S., je suis en guerre en ce moment parce qu'on oblige les gens à venir à des groupes. Moi je fais partie du S. depuis des années. Et depuis septembre on oblige les gens à venir dans un groupe gnagna en disant : « si vous ne venez pas vous n'aurez pas à manger ». Moi ça m'énerve. Je dis : « stop ! » Je dis « mais attendez, ils n'ont pas à manger, ils ont pas envie de participer à des machins ». Ils veulent à manger ils ne veulent pas gnagnagna ras le bol quoi ! »*

Nous proposons de tenir compte de la difficulté de s'investir et de se projeter dans une action lorsque de nombreuses initiatives, dont les personnes ont pu bénéficier, n'ont pas duré.

Il paraît donc essentiel que les personnes cibles de démarches pour la lutte contre la faim ou la malnutrition, puissent **se projeter dans le long terme et avoir confiance** dans le projet.

« *Y en a plus?* »

- *On ne sait pas le problème. Tu vois, il y a plein de chose qu'ils font, et ça dure sur un temps très court et total...*

- *Oui c'est pas dans la durée.* »

- Il faut également que ces actions soient à **proximité** du lieu de résidence des familles pour qu'elles
- puissent en profiter

Nous proposons de prendre en compte la difficulté de se projeter dans l'avenir et de penser en termes de durable dans une situation de précarité.

Nous demandons une concertation permettant un bilan préalable de nos besoins plutôt qu'une estimation extérieure.

Nous désirons développer l'autoproduction, acheter des produits naturels, peu transformés, à cuisiner soi-même

Conclusion

Des voix dans le monde s'élèvent pour redonner du sens aux actions autour de l'alimentation et du droit à l'alimentation. Renato R. Martino, lors d'une intervention sur l'application du droit à l'alimentation pour l'ONU⁷ dit : « La pauvreté est un phénomène social multidimensionnel... les hommes associent la pauvreté à un manque de biens matériels, alors que pour les femmes, la pauvreté est définie comme une insécurité alimentaire. Des différences entre générations émergent également. Alors que la pauvreté est matérielle de par sa nature, elle a des effets psychologiques tels que la détresse d'être dans l'impossibilité de nourrir ses enfants, ou l'insécurité de ne pas savoir d'où viendra le prochain repas, ou la honte de ne pas avoir à manger ». Le cardinal Martino a cité un passage du récent message de Benoît XVI pour la Journée mondiale de l'Alimentation : « Très souvent, l'action internationale pour lutter contre la faim ignore le facteur humain, et la priorité est donnée en revanche à des aspects techniques et socio-économiques. Les communautés locales ont besoin d'être impliquées dans les choix et les décisions sur l'utilisation de la terre, car la terre cultivable a été de plus en plus souvent détournée à d'autres fins, souvent avec des effets nuisibles pour l'environnement et la fertilité de la terre à long terme. Si l'on donne à la personne humaine un rôle de premier plan, il devient évident que les gains économiques à court terme doivent être replacés dans le contexte d'une meilleure planification à long terme de la sécurité alimentaire, en prenant en considération à la fois les dimensions quantitatives et qualitatives ».

Le facteur humain est celui qui nous a motivé dans cette étude, au-delà de l'aspect qualitatif, des nutriments, ou de l'aspect financier. Notre objectif était d'explorer des solutions qui reposent sur les attentes des personnes les plus démunies et sur les stratégies qu'elles mettent en œuvre chaque jour pour « se nourrir et nourrir les leurs ». Dans un ouvrage « se nourrir lorsqu'on est pauvre »⁸ les personnes du laboratoire d'idée santé ont émis des préconisations. Cette recherche action qui s'est déroulée sur une année a permis de les tester et de les valider ou de les abandonner. Elle a permis aussi de les transmettre à des acteurs de terrain dans le cadre de l'expertise menée par ATD sur le territoire Terres de Lorraine dans le cadre du plan territorial alimentaire car c'est le type d'action que les militants ont trouvé et qui leur correspond le mieux, à laquelle ils adhèrent et qu'ils veulent comme base d'action. Ils ont donc tout naturellement participé à

- La rédaction d'une charte⁹ entre les acteurs du Plan territorial de Terre de Lorraine,
- Des achats groupés dans l'optique de cette charte
- Un laboratoire d'usage pour que des personnes participantes aux actions d'accès à une alimentation saine et durable pour tous puissent débattre
- Un partage d'expérience entre les acteurs de la distribution alimentaire et les personnes qui y ont été ou qui y vont, « parlons ensemble de l'aide alimentaire »
- La recherche et le développement de jardins nourriciers sur le territoire

Nous devons cependant toujours être à l'affût de ce qui se fait, de ce qui existe comme pratiques, les diffuser pour nous et pour les personnes en précarité que nous connaissons. Nous aimons aussi répondre aux invitations nombreuses pour faire connaître ce que nous faisons pour montrer des chemins d'émancipation de la pauvreté, ceux qui nous permettent de « relever la tête », et parce que

⁷ le 4 novembre 2006, dans le cadre du « Special Event » organisé par l'Organisation des Nations unies pour l'Alimentation et l'Agriculture (FAO),ROME, Vendredi 10 novembre 2006 (ZENIT.org) - Pour lutter contre la pauvreté, qui est un « phénomène social multidimensionnel », il est nécessaire de donner aux pauvres « un rôle de premier plan ».

⁸ « se nourrir lorsqu'on est pauvre » www.atd-quartmonde.fr/wp-content/uploads/2016/07/Se-nourrir-lorsquon-est-pauvre.pdf

⁹ Citée en annexe

nous faisons encore aujourd'hui nôtre cette parole de Joseph Wresinski et celle de cet homme dans la rue

« La misère n'existera plus, demain, si nous acceptons d'aider ces jeunes à prendre conscience de leur peuple, à transformer leur violence en combat lucide, à s'armer d'amour, d'espoir et de savoir, pour mener à sa fin la lutte de l'ignorance, de la faim, de l'aumône et de l'exclusion. Cela ne sera pas simplement affaire du gouvernement, ce sera aussi affaire d'hommes acceptant de marcher avec les exclus, de lier leur vie à leur vie, parfois de tout quitter pour partager leur sort. »

" On ne vit pas que pour manger ", disait l'autre jour, un homme dans une cité, aux abords de Paris. " Si l'on n'est que nourri, c'est comme quand on est en prison ou à l'armée. »

Attention : ce n'est pas en distribuant de la nourriture gratuite qu'on va avoir des gens citoyens ! C'est pas possible! » Marie France Zimmer

ANNEXE

Charte pour un accès digne et durable de tous à une alimentation de qualité, de toutes les qualités

Cette charte est portée par un collectif citoyen d'organismes (associations, collectivités, producteurs etc.) et de personnes, rassemblés autour du projet alimentaire territorial en Terres de Lorraine à partir d'une expérimentation proposée par ATD Quart Monde.

Cette Charte a pour vocation d'être un outil pour interroger les pratiques, sensibiliser aux enjeux d'un accès digne et durable à l'alimentation et permettre de repérer et de promouvoir des actions alimentaires répondant à ces principes.

Elle est ouverte largement à tous ceux qui veulent nous rejoindre dans cette démarche.

Les signataires de cette Charte se retrouvent autour de ces principes communs à promouvoir dans les actions alimentaires :

· **Accès digne** : un droit fondamental. La perte de dignité, la honte, la perte de fierté représentent l'un des principaux points évoqués par les personnes en situation de précarité alimentaire (du fait de devoir demander de l'aide pour se nourrir et/ou du fait des conditions d'accès).

· **Accès durable** : au sens du développement durable (économique, social et écologique) et au sens du long terme dans l'action.

· **Alimentation de qualité, « de toutes les qualités »** : l'alimentation dans toutes ses dimensions (santé et environnementale mais aussi dans sa dimension sociale, gastronomique, familiale et sociétale...)

· **Pour permettre l'inclusion sociale et citoyenne de tous** : promouvoir pour tous un rôle d'acteur de son alimentation et non pas de bénéficiaire. Cela implique la co-construction et la mixité sociale des projets.

Les signataires de cette Charte veulent promouvoir et créer une dynamique pour mettre en œuvre les principes suivants dans leurs actions alimentaires dont les formes et les modalités sont variées :

1. Une alimentation pensée comme un **bien commun** pour tous
2. Une **solidarité et une entraide** entre tous citoyens
3. La **non-stigmatisation et la non-discrimination** et l'importance de la **mixité sociale**

- Si les actions ont pour objectif la lutte contre le gaspillage alimentaire, la mise à disposition des rebuts alimentaires doit être adressée à tous
4. Une **démarche participative** : ne pas faire pour mais avec les personnes
 - Une participation volontaire qui laisse à chacun le choix de son engagement (L'absence d'injonction et d'obligation d'assister à des activités pour obtenir de l'aide)
 - Une démarche qui respecte la confidentialité et la vie privée de toute personne
 - Une démarche qui ne cible pas un groupe de bénéficiaire mais est ouverte à tous
 - Une démarche qui valorise toute forme de participation
 5. Une alimentation **saine en quantité suffisante, de qualité et respectueuse de l'environnement**
 6. **Respecter le choix, le goût et les cultures alimentaires de chacun** et (re)trouver et valoriser **le plaisir et la convivialité de l'alimentation**
 7. Un **circuit commercial digne et durable pour les producteurs, les distributeurs et consommateurs**
 8. L'accès à la **connaissance, l'information et au savoir relatifs à l'alimentation** (nutritionnel et culinaire) et permettre un **choix éclairé** pour tous en **s'adaptant et en respectant les réalités de chacun**
 9. La volonté de **repenser les contrôles opérés** et faire en sorte qu'ils soient tous **respectueux de la personne et de sa vie privée**
 10. Des **passerelles** à créer entre les mesures qui relèvent de l'urgence, du moyen terme et du long terme pour atteindre l'autonomie alimentaire de chacun
 11. Favoriser la **rencontre entre les différents acteurs** pour dépasser les incompréhensions, les préjugés et co-construire les actions.