



**Ensemble, contre la précarité alimentaire !**

**Rapport de synthèse des Laboratoires d'usage 2021**

**Plan Alimentaire Territorial SUD 54**

**Terres de Lorraine**

*Huguette Boissonnat-Pelsy et Caroline Desprès,*

*Sophie Hege, Émeline Tête*

22 avril 2022

INTRODUCTION GENERALE : LA DEMARCHE « DE LA DIGNITE DANS LES ASSIETTES » ET SES LABORATOIRES D'USAGE : LABO CAP	3
	7
PREMIER LABORATOIRE THEMATIQUE : L'AIDE FINANCIERE A L'ALIMENTATION	14
DEUXIEME LABORATOIRE THEMATIQUE : TIERS LIEUX-ALIMENTAIRES : L'AVIS DE PERSONNES EN PRECARITE ALIMENTAIRE	46
TROISIEME LABORATOIRE THEMATIQUE : QUELS ELEMENTS VOUS SEMBLANT IMPORTANTS POUR DEVINER QU'UNE PERSONNE EST EN PRECARITE ALIMENTAIRE ?	75
QUATRIEME LABORATOIRE THEMATIQUE : LES MESSAGES ALIMENTAIRES ET LA PRECARITE ALIMENTAIRE	99
CONCLUSION DE L'ETUDE	125
TABLE DES MATIERES DETAILLEE	128

## Introduction générale : la démarche « de la dignité dans les assiettes » et ses laboratoires d'usage : labo CAP

---

La démarche « De la dignité dans les assiettes » : permettre aux plus fragiles d'accéder à une alimentation de qualité, de façon digne et durable

---

La démarche a été initiée à la demande et avec des élus de Terres de Lorraine. Les élus ont priorisé **l'accessibilité sociale à une alimentation de qualité**, dès le démarrage de la déclinaison de Projet Alimentaire Territorial Sud 54 sur le pays Terres de Lorraine (PAT).

Le point de départ : Une étude nationale<sup>1</sup> réalisée par Magali Ramel et Huguette Boissonnat Pelsy, Chantal Sibue de Caigny, Marie France Zimmer pour ATD Quart monde de 2011 à 2015, a mis en lumière :

- **La faible maîtrise de leur alimentation par les personnes qui vivent dans la précarité** : peu de possibilités de choix, recours aux produits de basse qualité, dépendance au don alimentaire, le budget alimentation est celui de l'ajustement à la précarité, il est le premier à baisser sinon à disparaître
- **La gêne voire la honte de ne pas être autonome pour soi et sa famille**, face à la société marquée par la consommation.
- **L'isolement, la discrimination** : au-delà de son rôle nourricier, l'alimentation joue un rôle social de premier plan dans la société française (repas avec des amis et la parenté, fêtes traditionnelles, invitations, vie sociale...) et permet d'assumer son rôle dans les différentes strates de notre *vivre ensemble*. Ne plus craindre la précarité alimentaire permet de retrouver sa place de citoyen.

**Des expérimentations concrètes dans un objectif** : construire un cadre favorable au développement d'initiatives et à l'émergence d'un système alimentaire qui garantissent un accès à l'alimentation digne, durable et de qualité pour tous.

---

<sup>1</sup> <https://www.decitre.fr/livres/se-nourrir-lorsqu-on-est-pauvre-9791091178358.html>

**Comment et qui ?** La démarche associe une pluralité d'acteurs du territoire : producteurs, chambre d'agriculture, collectivités, CCAS, associations, centre socio-culturel, médiathèque, maison des solidarités, citoyens... Une attention particulière est donnée à la place et la participation des personnes qui connaissent la précarité alimentaire.

### **Des fondations pour une action dans la durée**

- **Un conseil multipartenarial** ayant pour rôle de suivre, orienter et évaluer le projet sur le territoire au regard de la charte. Un collectif d'organismes (associations, collectivités, CCAS, centre social), de producteurs et d'habitants certains en grande précarité au sein duquel chacun contribue aux réflexions et aux actions.
- La mise en place progressive de **laboratoires d'usage** pour permettre la pleine place et participation des habitants et citoyens à la démarche, dans une recherche de démocratie alimentaire. Élaborer des constats, faire l'analyse des actions et être force de proposition tels sont les objectifs de ces laboratoires.

**Une charte commune** pose les principes fondamentaux de la démarche. Elle est un outil pour interroger les pratiques, sensibiliser aux enjeux et repérer et promouvoir des actions alimentaires qui y répondent. Son écriture collaborative par le conseil multipartenarial, en 2017, a posé les fondements de la constitution progressive d'une gouvernance alimentaire.

### [Qui peut participer à un laboratoire d'usage ?](#)

---

Toute personne volontaire et motivée par la démarche engagée sur le territoire est la bienvenue. Il s'agit prioritairement mais non exclusivement de personnes vivant des situations de pauvreté. Leur avis est important afin d'améliorer l'action, d'entendre leurs propositions, et de faciliter leur participation active. La participation des bénévoles et accompagnants et des professionnels est favorisée.

[Un groupe de personnes en situation de précarité, bénévoles et professionnels et leur rencontre avec les responsables politiques pour favoriser la participation active](#)

---

Le cœur du laboratoire CAP est constitué d'un groupe de personnes vivant ou ayant vécu une situation de précarité alimentaire chargé d'évaluer, d'améliorer et d'aider à pérenniser les actions engagées dans le cadre de la démarche, en s'appuyant sur des savoirs d'expériences.

Les bénévoles et professionnels qui sur le terrain sont aux premières lignes pour mettre en œuvre la démarche de la DiDA ainsi que les mesures de lutte contre la précarité alimentaire sont des participants précieux car ils constatent et suivent aussi les manques et les forces et faiblesses des programmes.

Ce groupe a l'occasion de rencontrer les responsables politiques et de leur présenter leurs propositions.

Ces labo CAP d'usage ont pour objectif de recueillir l'avis de toutes ces personnes participantes sur les actions entreprises dans le cadre de cette démarche, afin d'éviter un décalage entre les intentions et le vécu des personnes.

Il vise plus largement à favoriser la participation active d'habitants du territoire connaissant des situations de précarité à cette démarche territoriale d'accessibilité de l'alimentation.

Le groupe de parole constitue un des espaces de réflexion et de préparation des actions, en complémentarité du comité multi partenarial.

---

# *La méthode « Acteurs et Partenaires »*

---

V. Bayad et C Sibue de Caigny et H Boissonnat Pelsy et C Desprès Mars 2022

## La méthode : « Acteurs et Partenaires »

---

Nous utilisons la méthode participative « acteurs et partenaires » dans l'objectif d'obtenir une participation réelle de toutes les personnes, tant des personnes, vivant ou ayant vécu dans la précarité, que des professionnels et bénévoles impliqués, et de permettre le croisement de leurs apports (savoirs et propositions) Cela suppose le déroulement précis de la méthode, structurée dans le temps et comportant plusieurs étapes (figure 1).

Fondée sur des échanges, la méthodologie favorise le respect de la personne grâce au cadre proposé au sein des espaces de paroles créés. L'animation s'appuie pour sa part sur des principes éthiques pour respecter les personnes présentes, ne pas les fragiliser tout en favorisant l'expression de leur vécu et une élaboration constructive. Par sa rigueur et son recul, une analyse sociologique des débats permet d'optimiser la prise en compte de la parole de chacun dans son intégralité. Les débats sont enregistrés, décryptés et analysés puis validés et font l'objet d'un rapport détaillé.

Cette méthode a été initiée en 2001 par un comité de recherche composé de :

- Mme Huguette BOISSONNAT-PELSY, Docteur d'Université en Odontologie, chef de projet, déléguée santé régionale pour ATD Quart-Monde
  - Mme Viviane BAYAD, diplômée de Santé Publique, Directrice du service municipal Nancy Ville Santé, animatrice des groupes de travail
  - Mme Chantal SIBUË-DE CAIGNY, sociologue, cabinet d'étude « Études et Développement »
- 2 consultants ont été associés :
- M. François Paul DEBIONNE, médecin inspecteur DRASS, expert-consultant santé et M. Jean-François COLLIN, maître de conférence en Santé Publique, Nancy, expert-consultant évaluation

## Méthode « acteurs et partenaires » labo CAP

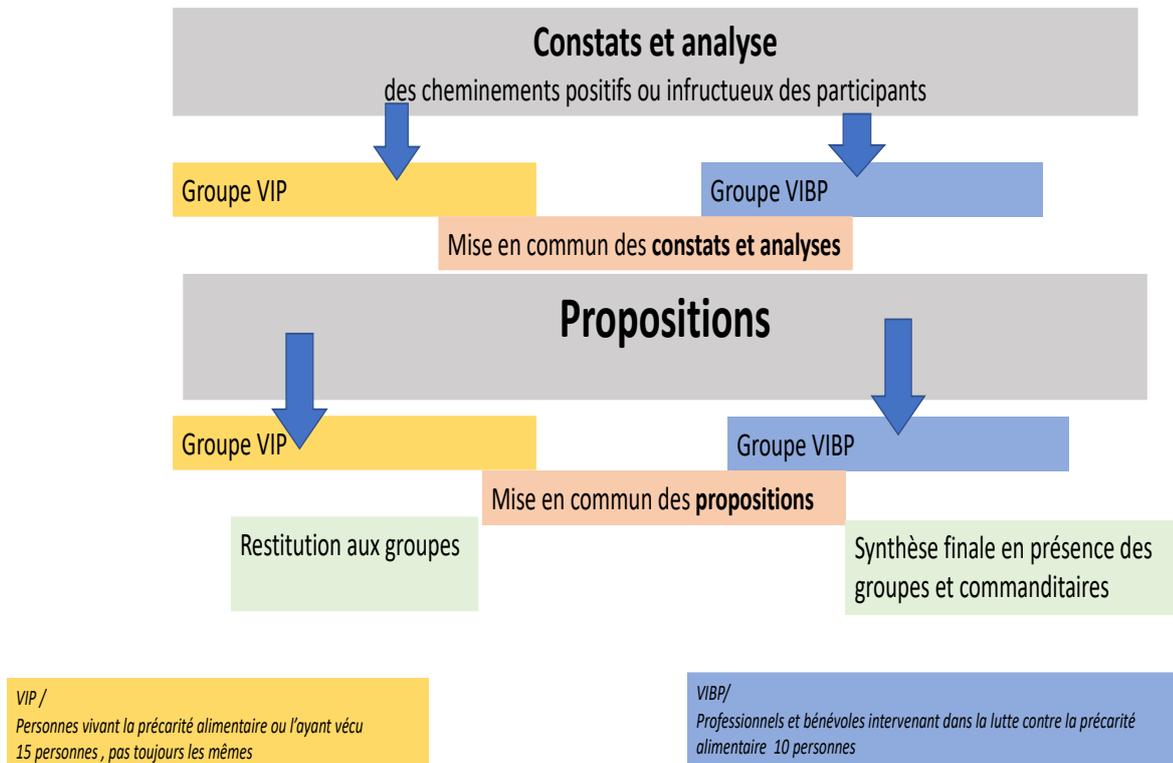


Figure 1 Schéma labo CAP/ participation des utilisateurs de la démarche de la dignité dans les assiettes à la réflexion et à l'action de celle-ci, expérimenté une première fois dans les RELATIONS SOIGNANT / SOIGNE ; Relations étudiées dans le cadre de l'accès aux soins des populations en situation de précarité ; Rapport PRAPS octobre 2002 ; DRASS Meurthe et Moselle en lien avec le service santé de la ville de Nancy ; Boissonnat Pelsy Huguette ; Sibue de Caigny Chantal ; Bayad Viviane

### Préalables retenus :

L'effort demandé aux personnes en situation de précarité pour s'intégrer à ce type d'action est en général bien plus important que celui qui est demandé aux personnes bien insérées socialement. C'est pourquoi les organisateurs doivent entendre qu'il faut en préambule mettre en œuvre les conditions psychoaffectives optimales pour permettre la libération de l'expression et du savoir des

personnes en précarité. Quelques fois il est même recommandé d'inscrire la démarche dans la durée pour permettre la libération de la parole. Une bonne explication de la méthode et son appropriation dans un souci de transparence et de respect, consiste à présenter la démarche à l'ensemble des personnes des deux groupes réunis, étape essentielle qui permet la mise en confiance et l'assurance que l'expérience est utile et a du sens et prend en compte les réflexions de toutes les parties.

- un espace de parole respectueux et rassurant doit être offert pour les personnes en situation précaire afin de favoriser ainsi leur prise de parole et leur expression ;
- la personne ne doit pas être définie par sa situation et ceci à aucun moment ;
- la diversité des situations de précarité doit être prise en considération dans la composition des groupes ;
- les participants issus du secteur bénévole ou professionnel sont des personnes en situation d'offrir des gestes ou des actes pour lutter contre la précarité alimentaire ;
- une capacité de remise en question et d'acceptation des expériences vécues sont la première étape dans la compréhension des phénomènes observés (entendre les ressentis, les colères)
- une volonté de travail en partenariat des différentes institutions et associations est indispensable pour la réalisation de ce projet.
- l'animation vise à lancer les thématiques, ne suggère pas, demande d'expliquer et d'approfondir les propos tenus, et suscite les apports de chacun.

Les personnes en précarité alimentaire ou qui l'ont connue sont nommées ici des VIP, « very importantes personnes ». Les personnes bénévoles ou professionnelles impliquées dans la lutte contre la précarité alimentaire sont appelées ici de VIBP, « very importantes bénévoles et professionnels ». Ces personnes sont acteurs, actrices et partenaires dans la dynamique d'accès à une alimentation saine et de qualité digne et durable, « la dignité dans les assiettes », DiDA née sur le territoire Terres de Lorraine soutenue par un élan politique majeur et inscrite dans le PAT Sud 54.

### Qualification des groupes

---

Nous définissons les groupes par les termes de « personnes » plutôt que de professionnels ou bénévoles ou pauvres, ceci pour définir les participants par leur citoyenneté et leur personnalité et éviter le clivage du « donneur et bénéficiaire ».

Les échantillons ne cherchent pas à être représentatifs statistiquement, mais ils doivent tendre à l'être qualitativement en prenant en compte la diversité des situations.

Les personnes qui ont connu ou qui connaissent la précarité alimentaire et qui ont croisé différentes situations et expériences nourrissent le débat.

Les personnes seront amenées à parler en leur nom propre, mais aussi au nom de ceux qu'ils fréquentent, leurs pairs ce qui leur permet d'être moins fragilisés que si nous les confinons au témoignage de leur vécu. Cette distanciation possible en parlant de leur entourage permet d'apporter des éléments constructifs en s'appuyant sur leur rôle de témoin. C'est la diversité des situations qui enrichira le débat.

L'illettrisme et la méconnaissance de la langue pour les étrangers renforce leur situation de précarité. Cela peut être une difficulté à participer et nécessite la présence d'un accompagnant. Nous ne voulons pas définir une personne comme illettrée, mais seul celui qui accompagnera cette personne le saura ainsi que l'équipe d'animation qui l'intégrera dans l'analyse.

## Deux phases

---

La première phase porte sur la question des constats et de leur analyse :

---

### **« Quels sont les constats, les cheminements. »**

- Pour intégrer favorablement la démarche initiée sur le territoire pour les participants qu'ils soient utilisateurs, animateurs, institutionnels ou professionnels ou politiques.
- Pour que l'accès digne à une alimentation de toutes les qualités soit possible pour toutes et tous

Ce cheminement commence au moment où le besoin d'un accès à une alimentation digne et durable se manifeste jusqu'au moment de sa réalisation (ou non). Entre les deux des actions sont réalisées et/ ou des gestes posés dans le cadre de la démarche.

### **« L'analyse des cheminements »**

A partir des discours et des échanges qui ont nourri les réunions/entretiens de groupe des analyses sont produites permettant de mieux saisir la signification de ces discours, parfois de relativiser certains propos en fonction d'un contexte d'énonciation<sup>22</sup>, et en s'appuyant sur des connaissances, des savoirs consolidés sur la pauvreté, la précarité.

---

<sup>22</sup> Il arrive que des personnes aient des propos contradictoires d'un moment à l'autre, parfois par réaction à un autre participant, du fait d'une dynamique de groupe, ou parce que parfois l'enjeu

La deuxième phase de ces rencontres a pour objet de construire des propositions,

---

- Des pistes d'amélioration pour une meilleure adéquation entre la démarche DiDA et le résultat attendu,
- Des pistes d'amélioration de l'accès à l'alimentation et de la prévention de la précarité alimentaire
- Des pistes pour lutter contre la précarité alimentaire.

***Les différents partenaires peuvent ainsi valider des pistes et des actions qu'ils pourront dérouler ensemble immédiatement sur le terrain en restant « acteurs et partenaires »***

---

C'est aussi en lien avec les objectifs de la définition légale de la lutte contre la précarité alimentaire et de l'atelier 12 des EGA (États Généraux de l'alimentation). « Il est pertinent et nécessaire de continuer à proposer des espaces où le recueil de la parole, les partages en groupes, le suivi et l'évaluation des actions et idées de l'ensemble des participants, aboutissent à des constats, des analyses et des propositions. La finalité est l'orientation de la démarche et un plaidoyer de terrain pour les décisions politiques locales et territoriales. »

<https://www.cairn.info/revue-laennec-2006-2-page-18.htm>

**Laboratoire d'usage : Des contrats complémentaires santé labélisés pour les populations en situation de précarité** : Les usagers de la santé en situation de précarité proposent avec leurs partenaires institutionnels et professionnels des recommandations de bonnes pratiques dans l'accompagnement des populations lors du déploiement des contrats labélisés ACS. 20 et 27 février 1013 : Huguette Boissonnat Pelsy ATD Quart-Monde ; Marion Del Sol Université de Rennes ; Jean Pierre Deschamps Société Française de santé Publique ; Caroline Desprès médecin anthropologue

[https://www.complementaire-sante-solidaire.gouv.fr/fichier-utilisateur/fichiers/Recommandations\\_labou\\_usage\\_ATD\\_Quart\\_Monde.pdf](https://www.complementaire-sante-solidaire.gouv.fr/fichier-utilisateur/fichiers/Recommandations_labou_usage_ATD_Quart_Monde.pdf)

---

*d'une parole peut être autre que restituer un vécu ou une expérience. Par exemple, il peut s'agir de donner une certaine image de soi.*

Prendre soin de soi et de son enfant lorsqu'on est pauvre : témoignages et pistes d'interventions d'ATD Quart Monde BOISSONNAT-PELSY HUGUETTE | ; Dans La santé en action (n°428, juin 2014)

DESPRES Caroline, BOISSONNAT-PELSY Huguette, « Pandémie de COVID-19 : la grande pauvreté à l'épreuve de la levée du confinement », Santé Publique, 2021/6 (Vol. 33), p. 885-895. DOI : 10.3917/spub.216.0885

Desprès C, Boissonnat Pelsy H et Mion D. « Un toit, ma santé et moi ». Constats et préconisations sur les conditions d'habitabilité d'un lieu par et pour les plus pauvres. Laboratoire d'idée santé d'ATD Quart-Monde, ATD, 2021, Cahiers Quart-Monde

[Mourir lorsqu'on est pauvre : où s'arrête la dignité ?](#) Tome 28 Cahiers Quart-Monde Huguette Boissonnat (Auteur), Etienne Pelsy (Auteur), [Jean-Marc Stébé](#) (Auteur), Chantal Sibué de Caigny (Auteur)

<https://irepsbretagne.fr/wp-content/uploads/2020/06/hp-numero8.pdf>

<https://www.terresdelorraine.org/UserFiles/File/pat/terresdelorraine-livretlabocap2021.pdf>;

<https://www.terresdelorraine.org/UserFiles/File/tdl/se-nourrir-lorsquon-est-pauvre.pdf>

<https://rencontres-alimentation-durable.fr/wp-content/uploads/2020/11/4-Terres-de-lorraine.pdf>

[https://www.terresdelorraine.org/fr/actualites/retour-sur-les-trois-labos-cap-en-reponse-a-l-autosaisie-du-cna-et-la-suite\\_-n.html](https://www.terresdelorraine.org/fr/actualites/retour-sur-les-trois-labos-cap-en-reponse-a-l-autosaisie-du-cna-et-la-suite_-n.html)

[https://www.terresdelorraine.org/fr/actualites/retrouver-de-la-dignite-dans-les-assiettes-garder-le-cap\\_-n.html](https://www.terresdelorraine.org/fr/actualites/retrouver-de-la-dignite-dans-les-assiettes-garder-le-cap_-n.html)

<https://www.terresdelorraine.org/UserFiles/File/pat/un-an-avec-empettes-et-cagettes-2021.pdf>



Les laboratoires d'usage  
(Labo CAP)  
dans la démarche  
De La Dignité Dans Les  
Assiettes



---

# *Premier laboratoire thématique :*

## *L'aide financière à l'alimentation*

---

Desprès Caroline ; Boissonnat Pelsy Huguette ; Hege Sophie

Octobre 2021

## Premier laboratoire thématique : l'aide financière à l'alimentation

---

Bien souvent, dans les débats actuels, une opposition est faite entre l'aide financière (et ses corollaires que sont les mesures à développer pour permettre la protection de **l'accès à une alimentation digne et durable de tous**), et l'augmentation des minimas sociaux ou des aides sociales pour permettre aux plus vulnérables d'avoir plus de moyens financiers pour se nourrir.

Les travaux réalisés pour améliorer le droit à la protection de la santé sont inspirants. Il ne suffit pas de décréter un droit à l'alimentation, de donner de l'argent, d'augmenter les revenus sociaux pour que tous et toutes aient un même accès dans des conditions dignes et durables à une alimentation qui favorise la santé et qui ait toutes les qualités, environnementale, nutritive et sociale.

Si lors des travaux, au moment des réflexions sur la mise en place de la CMU pour protéger la santé du plus grand nombre, le groupe santé d'ATD Quart-Monde avait opposé la couverture sociale et complémentaire à l'augmentation des revenus sociaux ou à la mise en place du RMI, nous n'aurions pas pu aller jusqu'à un accès aux soins et à la prévention généralisés. Le changement de regard des uns vers les autres a pris du temps et a nécessité des ajustements. La question de l'offre de soins et de sa répartition sur les territoires a été posée et a été source d'amélioration et reste un vrai sujet ; l'analyse de l'expérience patient à partir des plus vulnérables a permis de réfléchir avec eux les parcours de soins, les process, de les transformer ou en proposer de nouveaux. Un service droit des usagers du système de santé a été créé et permet de co-construire un système de santé ensemble, avec des organes de démocratie en santé institutionnalisés comme la Conférence Nationale de Santé et les conférences territoriales, des conseils de vie sociale, des commissions des usagers actives.

Ce sont tous ces défis qui se posent aujourd'hui dans le domaine de la lutte contre la précarité alimentaire et qui ont conduit à nouveau ici à travailler en étroite collaboration avec des utilisateurs des actions alimentaires.

De la même façon que nous l'avons constaté dans le domaine du bien essentiel qu'est la santé, nous croyons qu'il ne suffit pas de permettre l'accès à l'alimentation sur le plan financier sous une forme ou une autre. En effet, au-delà de l'aspect financier, il reste la question des produits et de leur accessibilité en qualité, de la relation client utilisateur/ distributeur, de leur accès géographique, de la mobilité des clients, de l'organisation de l'offre, de la connaissance des offres et des actions ainsi que la question des schémas économiques qui doivent être viables et faits pour durer si on veut que

l'alimentation soit durable et que les relations entre les différents partis, professionnels, associatifs, utilisateurs soient apaisées et constructives.

Animation :

---

Présentation de la loi

---

Le travail a été effectué en s'appuyant sur le texte de loi mis en annexe du document (article 8 de la loi sur le gaspillage alimentaire) le « **Bon pour bien manger** » de 150 /mois.

**L'animation a donc démarré en leur présentant le texte de Loi.**

***Proposition de loi n° 3725 pour une nouvelle étape contre le gaspillage alimentaire : (extraits)***

*L'article 8 met en place un dispositif de « Bon Pour Bien-Manger », qui facilite l'accès, sous conditions de ressources, à des produits alimentaires favorables à une alimentation saine et équilibrée : fruits et légumes frais, produits locaux et/ou bio, etc.*

*Ces dispositions sont en premier lieu destinées à répondre à l'urgence de la précarité alimentaire, en particulier dans le contexte de crise actuel, mais ils renforcent également la politique de lutte contre le gaspillage et d'éducation à l'alimentation : une nourriture saine et de qualité est mieux valorisée par le consommateur, donc moins jeté*

L'article 8 met en place un dispositif de « Bon Pour Bien-Manger », qui facilite l'accès, sous conditions de ressources, à des produits alimentaires favorables à une alimentation saine et équilibrée : fruits et légumes frais, produits locaux et/ou bio, etc.

Ces dispositions sont en premier lieu destinées à répondre à l'urgence de la précarité alimentaire, en particulier dans le contexte de crise actuelle, mais ils renforcent également la politique de lutte contre le gaspillage et d'éducation à l'alimentation : une nourriture saine et de qualité est mieux valorisée par le consommateur, donc moins jetée.

« Le « Bon Pour Bien Manger » est un titre spécial de paiement, nominatif et à durée de validité limitée, dont le montant est défini en fonction des ressources du ménage bénéficiaire. »

« Dans un objectif de lutte contre la précarité alimentaire, il permet aux ménages bénéficiaires d'acquitter des dépenses alimentaires sur un panier de denrées favorables à une alimentation saine, équilibrée et durable.

La liste des denrées pouvant faire l'objet d'un achat au moyen du « Bon Pour Bien Manger » est déterminée par décret. Elle comprend notamment :

« 1° Les fruits et légumes frais ;

« 2° Les produits issus de l'agriculture biologique ;

« 3° Des produits issus de la production locale et des circuits courts ;

« 4° Tout ou partie des produits répondant aux conditions définies au I de l'article L. 230-5-1 du code rural et de la pêche maritime.

### **Rappel des objectifs de la LOI :**

- Éducation à l'alimentation
- La reconnaissance de la place centrale du consommateur dans la lutte contre le gaspillage alimentaire
- Renforcement du contrôle et de l'information dans la lutte contre le gâchis alimentaire
- Soutien financier et matériel aux initiatives publiques et privées de lutte contre le gaspillage alimentaire

### Questionnements :

---

**Les questions suivantes ont fait l'objet des discussions des groupes.**

***Connaissez-vous d'autres aides financières pour l'alimentation ? Sous quelle forme ?***

***Qu'en pensez-vous ? Quels sont les avantages que vous y voyez, les inconvénients ou les limites ?***

Sur le choix des produits ?

Ou sur le lieu où dépenser ?

***Que pensez-vous de la proposition de rattacher le bon à une alimentation de qualité ? Que cet argent soit utilisé pour l'approvisionnement en aliments (et non l'achat d'un congélateur par exemple)***

**Que pensez-vous de cette aide directe sans accompagnement (professionnels et bénévoles de l'AA) ? Quels sont les avantages que vous y voyez, les inconvénients ou les limites ?**

**Quelle articulation avec les projets territoriaux ?**

**Propositions ou recommandations**

Rappel des dispositifs existants par les participants

---

Différentes formes d'aide alimentaire ont été évoquées ainsi que leurs limites ce qui contribue à orienter leurs questionnements puisqu'ils s'appuient sur leur expérience des dispositifs existants.

Deux types d'aide : aide à des organismes qui vont redistribuer et dons directs aux familles

Les aides financières pour l'alimentation

---

**Le don de la communauté européenne :**

---

Ce sont des dons qui sont faits à toutes les banques alimentaires pour redistribuer dans tous les centres de distribution d'urgence :

La qualité des denrées et produits distribués pose question :

« C'est de la m... »

« Même, je suis sûr que les plus pauvres des plus pauvres, ils ne peuvent pas le manger ! »

**Bons alimentaires venant du CCAS**

---

La question soulevée est de savoir si c'est vraiment indispensable d'avoir ces contrôles à posteriori sur ce qui a été dépensé : pourquoi cette nécessité de rapporter des justificatifs au CCAS, après avoir acheté ? La question du contrôle social des plus pauvres est évoquée.

En période COVID : les chèques par tickets de 10 euros passant par les CCAS ou les associations ont été distribués aux familles. Leur mise en œuvre pratique a posé des problèmes, ils ont été distribués peu de temps avant la date d'expiration » (les gens n'ont pas eu le temps de les dépenser ou n'ont pas vu qu'il y avait une date et n'ont pas pu les utiliser.)

Certaines grandes surfaces en acceptaient un nombre limité, d'autres pas du tout. *Le lait maternisé n'était pas compris dans les chèques* ». Cependant les chèques n'étaient pas restreints à l'alimentation et permettaient par exemple l'achat de produits d'hygiène, etc.

### ***Le « Chèque Macron » :***

---

150 euros ont été versés directement aux familles (sur leur compte) : il peut être utilisé à tous usages mais

*« À condition de n'être pas à découvert » « sinon ça rembourse la banque direct »*

### ***Les épiceries sociales :***

---

C'est une solution avantageuse parce qu'il y a un principe de participation (non-gratuité), un dispositif moins stigmatisant, avec la possibilité de choisir (même sur un choix limité)

*« Et les personnes qui vivent dans la précarité préfèrent donner une certaine somme d'argent et pouvoir avoir le choix. L'épicerie sociale c'est le choix, il y a une participation qui est faite par le département et tu as ta participation à toi que tu donnes. »*

La question soulevée est celle des bénéficiaires (*nécessité d'être endettés* pour avoir accès à l'épicerie à Nancy, expliquent-ils) alors que des familles ont des besoins mais ne sont pas endettées pour autant.

### ***Des actions du terrain :***

---

L'épicerie sociale itinérante de l'association Relais Villes et Villages prend la forme d'un camion neutre qui assure une distribution au sein de chaque commune partenaire une fois tous les 15 jours, et dont le modèle économique repose sur une contribution de faible montant à la charge du bénéficiaire en fonction de la composition familiale du ménage. Certaines des communes visitées mettent à disposition des locaux pour permettre à l'association d'accueillir les personnes inscrites à la distribution et leur faire bénéficier d'actions d'accompagnement social. Il s'agit d'un modèle unique dans le département intervenant au plus proche des populations rurales et péri-urbaines.

Les bénéficiaires :

*« En fait, se basent pareils que pour la banque alimentaire les accès des banques alimentaires donc avec des quotas hein, toujours pareil hein ; les barèmes des revenus des ... Voilà et Relais villes et villages va demander une contribution aux familles à hauteur de trois euros pour la première personne, plus un euro par personne supplémentaire un maximum de sept euros. [...] pour pouvoir bénéficier des livraisons parce que là c'est directement amené sur place des produits alimentaires. »*

Les produits :

« Mais contrairement aux services de distribution des banques alimentaires mensuelles, là ils ont du frais dedans, c'est-à-dire que tous les jours, il y a ce qu'on appelle les ramasses et ça vient des magasins donc les invendus on met « J moins deux » et qui sont mis et dans la distribution là donc il y a... aussi bien du, de la, de base des fruits et légumes, mais aussi avec de la viande du poisson du frais. »

### ***Les paniers :***

---

Les participants ont émis de nombreuses réserves sur les paniers de légumes : « *Les paniers de légumes, on ne choisit pas et on se retrouve avec des trucs qu'on paie et qu'on ne mange pas et qui ne sont pas de notre habitude* »,

« *Ce n'est pas le plus indispensable qui est dans le panier* »,

« *Ce n'est pas distribué dans le rural* »,

### ***Situations spécifiques : les migrants (sans papiers),***

---

Ils reçoivent exceptionnellement des aides financières : ils n'ont pas d'autre solution que d'aller dans des lieux de distribution de repas. Soupe populaire, Restos du Cœur, parfois ils distribuent des produits de première nécessité

Les choix sont très restreints, ils n'ont pas toujours de possibilité pour cuisiner, la fermeture pendant les fins de semaine et les vacances des associations qui distribuent des repas pose le problème de la durabilité de l'accès

Ils peuvent bénéficier d'une aide unique = aide financière de la mairie (CCAS) aux sans -papiers  
35 euros :

« *Je voulais dire que 30 € par mois pendant six mois actuellement, mais pour nous c'est fini on a déjà eu le six mois (montant varie selon les mairies)*

### **Synthèse des échanges autour des dispositifs existants**

---

#### ***Le choix reste central dans leur analyse***

---

Les différents dispositifs de l'aide alimentaire peuvent être hiérarchisés en fonction de cette question du choix : entre paniers tout près (avec des avantages certains) et épiceries solidaires qui permettent un choix, même s'il est partiellement contraint et se rapproche le plus du droit commun.

« La précarité, ça se définit par : T'as pas le choix, tu prends ce qu'on te donne », le logement, la bouffe, le boulot, etc. Et dis merci ! »

« Tu sors de la précarité quand t'as le choix et t'as le droit d'acheter »

### ***La question du contrôle social***

---

Les participants insistent sur les procédures qui relèvent de formes de contrôle social des personnes en situation de précarité : vérification de ce qui est acheté, des dépenses faites, etc. allant parfois jusqu'à des commentaires et des formes de jugement sur leurs achats des agents.

### ***La question de la qualité des produits***

---

Celle-ci est centrale et le manque de qualité gustative et en termes d'équilibre alimentaire (santé et nutrition) a été constaté. Les autres laboratoires vont revenir sur certains aspects : il est question des messages alimentaires (implicites) à travers les produits distribués ou proposés et de l'aspect goût, qualité des aliments...

### ***L'accessibilité et la proximité***

---

Ces dispositifs ne sont pas toujours accessibles, du fait de difficultés de mobilité en lien avec la précarité.

Mais parfois aussi ce sont les critères qui indirectement bloquent l'accès et une absence de lisibilité des conditions d'accès. Dans le fonctionnement des banques alimentaires, les associations qui distribuent l'aide alimentaire fixent leurs propres seuils. Il n'y a pas d'homogénéisation dans les seuils ni dans les processus administratifs pour devenir bénéficiaire. Ce qui correspond à une véritable difficulté pour les personnes en situation de précarité qui n'ont bien souvent accès ni à internet ni à une imprimante, ou pour qui demander les relevés bancaires à la banque va être généralement payant.

Une des participantes témoigne d'une situation à laquelle elle a assisté :

« L'exemple d'une dame qui doit présenter ses trois derniers relevés bancaires pour pouvoir bénéficier de l'aide alimentaire. Ne parlant pas français et ne possédant ni ordinateur, ni imprimante, ni connexion à internet, elle se rend à la banque pour demander les relevés nécessaires. Cela coûte 15 euros, une somme qu'elle ne peut en aucun cas avancer. En conséquence son rendez-vous auprès de l'aide alimentaire est annulé et elle ne bénéficie d'aucune aide pour le mois ».

## *La stigmatisation via des dispositifs*

---

Ils ont insisté sur l'importance de construire des actions collectives qui évitent de catégoriser les personnes. A travers une liste de personnes faciles à trouver c'est-à-dire avec un seuil de revenu suffisamment large pour ne pas exclure, comme celui de la C2S avec contribution possible ou dégressivité possible, pour ne pas catégoriser les personnes, et aller vers un moyen de paiement non discriminant.

*« On va dire que les épiceries sociales est pour les gens qui vivent dans la précarité, c'est moins la honte d'y aller déjà. »*

*« Quand tu as la carte avec la somme ... tu passes inaperçu tu peux prendre ce que tu veux »*

Les questions posées par la proposition de loi (chèques alimentaires) et des points de vigilance proposés

---

La lecture du texte suscite de nombreux questionnements. Le texte laisse beaucoup d'aspects dans l'ombre. Les débats ont donc été centrés autour des questions que les participants se posent, leurs éventuelles inquiétudes et des propositions ou recommandations. Ce qui suggère que de nombreux points du texte seront à travailler et préciser, tant sur le plan de sa mise en œuvre (questions pratiques) que sur des questions de principes et de valeurs sous-tendues (notamment en référence à la chartre commune élaborée dans la démarche en amont).

Les principales questions et propositions se concentrent sur les registres suivants :

*Qui seront les bénéficiaires ?*

*Sous quelle forme l'agent/le chèque sera-t-il délivré ?*

*Que pourra-t-on acheter avec ?*

*Où pourra-t-on dépenser l'argent ?*

## Les critères d'attribution

---

Le texte de loi délivre peu d'informations alors de nombreuses questions se sont posées, comme celle du périmètre d'attribution. Par exemple, les migrants sans papiers pourront-ils en bénéficier ? Est-ce que la question du « droit à l'alimentation » est posée ouvrant vers l'universalité ? Comment conjuguer un chèque fléché pour des personnes fléchées avec des produits fléchés, ... sans stigmatiser les bénéficiaires ?

## Où dépenser ?

---

Le chèque offre a priori l'avantage de pouvoir aller dans des lieux non dédiés : ce point devra être vérifié... Ils se demandent si le chèque pourra être utilisé dans la grande distribution.

Les participants citent l'expérience d'enseignes qui ont refusé les chèques des CCAS pendant la COVID parce que c'était contraignant.

*« Est-ce que l'on va nous obliger à un certain type d'enseigne, parce que celui qui va préférer aller chez le producteur, le producteur, lui... Parce qu'on a déjà vu ça. » « Et comment avoir accès aux petits producteurs par exemple ? aux marchés ? »*

## Sous quelle forme ?

---

*Comment celui-ci sera-t-il donné (échelonné ? par petits bons ? en une seule fois ?)*

Ils insistent sur la nécessité que cette aide financière puisse être encaissée comme un chèque, et que derrière, tous ceux qui vont l'accepter n'aient pas de problème administratif d'encaissement (petits producteurs par exemple).

Une attention particulière doit être apportée pour qu'il n'y ait pas « de discrimination au chèque » chez les commerçants comme on l'a vu chez les médecins pour la CMU (couverture maladie universelle) :

*« Attention on a vu avec la CMU les médecins vous refusent, là ça va être les commerçants »*

*« Le chèque qu'ils veulent donner qu'il soit à encaisser facile pour les commerçants »*

*« Que les commerçants ne puissent pas dire que c'est un truc solidaire et le refuser »*

*« Bon comme les chèques resto ou chèques vacances, c'est bien rentré dans les mœurs »*

*« De toutes façons les chèques ne sont pas pris par les magasins, nous on ne peut pas payer en chèque, on n'a pas droit au chéquier, pas de compte bancaire »*

- *Alors créditer la carte bleue ?*

- *Mais on n'en a pas !*

- *Alors avoir une carte de paiement lambda ? »*

Des questions pratiques ont été également soulevées :

- **Comment faire à la caisse quand on a des produits divers (dans la liste et hors liste) : alimentaire et couches, ou autres.**

- **Quelles sont les possibilités de ne pas dépenser en une seule fois ?**

Pour une personne seule les produits en grande quantité, c'est compliqué : il y a un risque de perte, de manque de variété dans les menus de la semaine.

---

Que pourra-t-on acheter avec ?

---

La liste de produits :

---

Cette liste est censée être déterminée par décret, mais nous sommes devant des questions qui animent les réflexions de nombreux groupes de chercheurs et défenseurs de démocratie alimentaire sans forcément avoir trouvé la bonne solution. Ici les participants veulent savoir : « qu'est-ce que « bien manger » ? Qui définit ce qu'est bien manger ? Qu'est-ce qu'on fait avec les normes ? Les normes sanitaires ? Les normes définies par les personnes ? Comment sera déterminée cette liste et quand ?

Comment articuler le concept de panier défini au niveau national avec des projets territoriaux? Il ne faut pas être normatif disent-ils mais ils sont convaincus d'ores et déjà que les institutions ne tiendront pas compte de leur point de vue. Pour tenir compte de la question de la précarité il leur semble important d'introduire la notion de produits de base...et de la travailler avec les personnes, en gardant comme ligne directrice la chartre.

Garder comme ligne directrice « la chartre de la démarche de la dignité dans les assiettes »

---

Rappel des principaux principes :

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

#### Articuler avec les ressources territoriales et les dynamiques de projets existants

---

Comment adapter le panier aux ressources territoriales et privilégier des circuits courts si elle est définie au niveau national ? De plus, la population est ancrée dans une région, avec des personnes originaires de la région (habitudes locorégionales d'approvisionnement et de formes d'alimentation). Enfin, l'alimentation s'adapte non seulement aux ressources locales, aux habitus (modalités de se nourrir inscrites dans une histoire familiale) mais aussi aux contraintes (financières, mobilité, etc) que subissent les personnes en situations de précarité (un produit peut être moins cher au supermarché et venir de loin...).

*« Mais il faut vraiment que ça soit en fonction de ce qu'on mange nous, ah ! parce que nous on va plutôt acheter des patates, des carottes, des poireaux, des choses comme ça. »*

*« Il faut pas se leurrer, les trois quarts des gens vont faire les courses dans les grandes surfaces, ah le bio, enfin, on va dire, ça coûte une blinde. »*

Comme une partie des participants est investie dans des projets locaux, notamment dans des projets de « jardins pour se nourrir », et qui leur assure une autonomie pendant une période de l'année pour les légumineuses et les légumes, ils se demandent si l'aide financière pourrait être utilisée pour acheter des plants ou des graines. Dans le cas du projet « de la dignité dans les assiettes », la démarche de redonner des terrains communaux aux citoyens pour en faire des jardins nourriciers est un succès. Il y aurait donc une cohérence et une logique à y utiliser l'argent de ces chèques. D'autant que entretenir un jardin a un coût.

« Le chèque pourrait participer à acheter des graines ou des replants ! »

« Finalement les jardins ..., s'ils peuvent mettre une partie de l'argent pour acheter des plans de tomates, de courgettes, de machins, de bidules. Ça permet de manger ça. Et bio ! on est d'accord ? »

« Attention le jardin ça coûte des sous, électricité pour la pompe pour amener l'eau, eau, déplacement, c'est souvent loin des habitats dans les villes, fumier, instruments, graines, et motoculteur en location et essence. Les Chèques serviront aussi aux jardins nourriciers ? »

« Les graines et plans et fumier pour produire nos légumes à mettre dans le panier du bon »,

« Les légumes du jardin c'est bon et bio c'est aussi bon du « bien manger ».

### Qu'est-ce que bien manger ?

---

La référence au « bien manger » présente dans le texte de loi est accueillie très positivement.

Néanmoins, les personnes présentes veulent bien manger mais à condition que ce soit elles qui définissent ce que veut dire « bien manger », sinon elles ont le sentiment que des formes de domination (symboliques) s'exercent sur eux à travers un bien manger normatif. Bien entendu les questions de santé sont évoquées et les recommandations ne sont pas remises en question mais il s'agit ici de la notion de « choix », de participation, de gouvernance partagée dans la mise en place d'un nouvel accès digne et surtout DURABLE.

### ***Articuler le social et le culturel en gardant en ligne de mire la question des besoins de base***

---

Il est important pour les participants de tenir compte de la situation financière et d'accessibilité des produits (question de mobilité aussi) pour les personnes en situation de précarité. Ainsi a été introduite la notion de produits de base, qu'ils souhaitent définir eux-mêmes.

Croisant ces questions, la dimension culturelle a été soulignée, dans le respect des habitudes et traditions propres à chaque groupe, que l'on parle de cultures régionales ou nationales (rappelons la présence de plusieurs groupes d'étrangers, notamment des Albanais).

« Dans le Sud, on mange différemment, mais la précarité elle... alimentaire, elle est dans les deux sens... ces personnes là-bas mangent encore différemment de nous, mais les produits de base restent les mêmes, le riz, des pâtes, les pommes de terre, etc. ça reste des produits de base, que ce soit partout, mais après on a d'autres façons de cuisiner, il faut que ça rentre en ligne de compte aussi ça, il y a la culture qui rentre en ligne de compte... »

Si la question de la disponibilité des produits sur un territoire est essentielle, il est nécessaire de penser en termes de besoins : certains produits ne sont pas disponibles et peuvent être essentiels,

sur le plan de la santé, fruits frais par exemple, oranges en hiver, les produits doivent parfois même être extranationaux ou participant à la nourriture de base : le riz, par exemple n'est pas produit localement.

*« T'achètes comment ton poisson en Meurthe et Moselle ? »*

*« Ce sont aussi des produits dont on a besoin et qui viennent d'autres pays comme les oranges, les citrons en hiver. »*

*« Ça veut dire qu'il ne faut pas oublier qu'il n'y a pas que la géographie et la culture, il y a aussi la santé, qui fait de produits qu'il faut faire venir, parce que on en a besoin. »*

La question de l'équilibre est à trouver, il pourrait s'articuler entre des produits locaux et des actions ciblées dans les projets territoriaux : **« à condition que le plan alimentaire territorial ait été défini avec les habitants. »**

*« J'ai participé à des groupes aussi de travail avec ce monsieur de la haute, il partent à partir de eux, leur expérience, c'est-à-dire que eux, bah, la nourriture de qualité, c'est machin, c'est bidule, ces trucs, c'est ça comme nourriture, c'est ça comme nourriture, il se rendent pas compte... que pour nous, c'est pas ça, c'est autre chose. Tu vois ils vont dire... achat je sais pas moi... faudra acheter des asperges fraîches tu les épluches tu les cuisines, tu le machin, mais bon qui achète des asperges fraîches (rire) chez nous »*

### ***La question du choix***

---

La question du choix est centrale pour les personnes comme nous l'avons dit mais en même temps, faut-il une liste restrictive à des produits bons pour la santé (du point de vue de qui ? des instances sanitaires ? de santé publique ?)

*« Imposer un panier, moi, je dis non. Parce que les gens qui vivent la précarité, on leur a tellement imposé de choses que tu ne veux pas là qu'on t'impose encore quelque chose. »*

*« Quand tu as le bon, tu puisses aller où tu veux et prendre ce que tu veux, mais effectivement sur une liste bien précise peut-être parce que, se dire, bon bah, la région de machins, elle a droit qu'à ça ou ça ou ça ben c'est catégoriser des gens en fait. »*

### ***La question des compétences, notamment à l'aune des différences générationnelles :***

---

Il faut s'appuyer sur les compétences notamment à l'aune des différences générationnelles et travailler avec les habitudes mais aussi accompagner dans le changement.

*« Moi, je trouve que les jeunes, les jeunes couples aujourd'hui ils cuisinent plus les légumes, c'est compliqué, tu vois ? Même les jeunes couples qui sont au chômage ou qui sont vraiment au RSA, je me rends compte que ça va être plus facilement des boîtes que des légumes frais, alors que ça te revient moins cher, si tu fais le calcul, ça te revient moins cher, mais ils ne savent pas cuisiner les légumes... »*

Le périmètre de l'alimentation est à élargir

---

### ***Questions des plantes et graines***

---

Pour les groupes, notamment en migration

*« Ils disent les graines, parce que les graines, quand c'est de bonnes graines bio, après on fait ces graines soi-même et on peut la prendre et on peut les faire pousser et on peut avoir les plants, par contre, c'est sûr qu'il faut aussi arroser, pour arroser, il faut un petit peu d'électricité pour avoir la pompe qui fait remonter l'eau et ça, ça coûte un peu d'argent, et faire du jardin, c'est pas juste gratuit, on a besoin d'avoir un peu de sous pour faire du jardin. »*

### ***Au matériel pour cuisiner***

---

Tenir compte de ce qui permet la conservation (Congélateurs, ce qui est utile pour les Conserves : bocaux etc., des lieux pour le faire).

### ***Aux produits d'hygiène :***

---

*« Il faut que la partie que, la partie hygiène, donc l'hygiène globale hein, hygiène personnelle, hygiène de la maison.... Voilà donc avec la vaisselle, il faut qu'il y ait une partie hygiène qui soit pris dedans, c'est pour ça que (inaudible) par rapport à ça, pour avoir un côté alimentaire mais le côté hygiène aussi qu'il soit pris en ligne de compte parce que ça, à cette heure-ci, c'est pas considéré comme aide potentielle... »*

### ***Aux Aliments pour enfants = lait maternisé***

---

### ***A l'alimentation pour animaux de compagnie***

---

L'Alimentation des animaux domestiques est centrale aussi pour les participants qui ont pour beaucoup des animaux parce qu'ils les empêchent de perdre espoir et les protègent dans la rue :

*« C'est de la couille de pas avoir à manger pour les chiens et les chats » ;*

*« Les animaux c'est nos enfants, une partie de la famille, lorsqu'on est en précarité et grande solitude avoir un animal empêche la dépression, et plus grave et « ça protège dans la rue » « On considère que la nourriture pour l'humain »*

Cette question a été également soulevée, même s'ils se font peu d'illusion, ils savent que cela ne rentrera pas dans la liste même s'ils le souhaitent.

*« Bah et, de toute façon, il faut bien se mettre quelque chose dans la tête, c'est que les animaux bien souvent ce sont les, c'est une partie de leur famille, ils sont considérés comme des enfants hein et à*

*partir de là.... Beaucoup au niveau de précarité ont annoncé que le fait d'avoir un animal.... Les a empêchés de tomber dans des dépressions, de partir dans beaucoup de sens... »*

### ***Des besoins spécifiques.***

---

Il faut aussi dans ce cadre du choix tenir compte des besoins spécifiques : Allergie au gluten, diabète, compléments alimentaires, trithérapie ?

### **Accessibilité et disponibilité sur le territoire**

---

Ils se posent la question de l'articulation entre les principes décrits, les besoins des personnes et les dynamiques locales, plus encore l'accès aux produits locaux, notamment à des produits de qualité. A la question de la disponibilité sur le territoire, s'ajoute l'accessibilité géographique des lieux d'approvisionnement à des personnes qui peuvent présenter des difficultés de mobilité en lien avec leur situation de précarité et d'isolement social.

### ***Comment garantir l'accessibilité ?***

---

Sur un territoire, l'offre n'est pas homogène (selon l'urbain ou rural), l'accès au bio, aux circuits courts :

*« Fruits et légumes, bio et frais, euh, OK il y a circuits courts et produits locaux mais ce n'est pas bio, est-ce que je peux l'acheter ? »*

*« Une personne qui n'a pas trop les moyens, qui est diabétique et qui ne peut pas acheter en mauvaise saison des légumes et des fruits, parce que pour elle, c'est trop cher. [...] Elle n'a peut-être pas non plus accès au réseau qui lui permettrait d'avoir des produits de qualité par rapport à ses besoins. » (4<sup>e</sup> labo, VIP)*

Les personnes en situation de précarité peuvent avoir des problèmes de déplacement sur le territoire (véhicule, essence, etc.)

*« Parce que, par exemple, on a l'habitude d'aller au Lidl. Est-ce qu'il faut aller à je ne sais pas quoi pour aller le prendre (le chèque). Ça va toujours dépendre de comment l'utiliser, en fait. Surtout, pour des personnes en précarité. Parce que des personnes en précarité n'ont pas forcément les moyens de se déplacer. Non pas forcément les moyens d'aller à gauche ou à droite, pour chercher... pour une personne encore qui a les moyens, elle va se dire... Bon je vais essayer de bien manger et donc, je vais aller chercher mes légumes chez le producteur, je vais aller chercher mon pain chez le boulanger, je vais aller chercher mes œufs chez le... mais une personne en précarité n'a pas forcément ces moyens-là de pouvoir choisir où elle va, comment elle veut aller... »*

*« Moi par exemple, j'habite à Uruffe. Dans le 54, y a pas de produits locaux et de circuits courts, donc je vais où ? »*

## ***Un coût à penser globalement***

---

Ainsi, ces témoignages rappellent que le coût de l'alimentation n'est pas uniquement lié au prix du produit.

### **Le prix de la livraison**

*« Regarde si tu te fais livrer dans Nancy c'est gratuit ... mais t'habites pas dans Nancy t'es dans le village. Sans bus » « Auchan s'ils livrent dans le quartier c'est 5 euros, alors qu'on est sur Nancy mais dans le haut du lièvre » « Intermarché s'ils livrent dans le village c'est 10 euros » ça faut cher les courses*

### **Le prix du bus**

*« Si tu achètes du discount et que t'as payé le bus, t'as perdu l'avantage »*

## ***Quel maintien des habitudes de vie ?***

---

L'accès aux grandes surfaces est demandé. Les discounts sont souvent loin des quartiers et ou des villages ruraux. Le regroupement des grandes surfaces sur des plateformes pose des questions d'accessibilité.

## Synthèse des Propositions

---

### L'argent

---

*« Il faut que cet argent puisse être encaissé comme un chèque, et que derrière, tous ceux qui vont l'accepter n'aient pas de problème administratif d'encaissement (petits producteurs par exemple) »*

*« Les donner en petites coupure »*

*« Permettre de ne pas perdre la monnaie comme les chèques déjeuner »*

*« Ne pas mettre de dates de validité comme les bons CCAS »*

*« Pas de carnet de chèque de bons, risque de discrimination »*

*« Abonder une carte de paiement »*

*« Ne pas mettre sur le compte bancaire personnel qui est bien souvent en négatif, l'argent servirait à rembourser la banque »*

### Quel seuil de revenu ?

---

Il faut des critères nationaux, qui ne sont pas laissés à l'appréciation des associations .... Et des bénévoles comme avec les distributions actuelles. Il faut prendre un seuil qui correspond à des situations qui amènent les personnes à être en précarité alimentaire, ce qui est variable selon diverses dimensions, notamment les ressources individuelles, familiales et locales.

Il est nécessaire donc de mieux déterminer les indicateurs qui permettent de caractériser la situation.

Les participants proposent de prendre le RSA mais c'est juste ou alors prendre le seuil pour la complémentaire santé solidaire. Pour les intérimaires ou les personnes aux revenus irréguliers, la question des seuils est compliquée et génère souvent des situations catastrophiques

*« Les seuils sont calculés sur trois mois et comme on a des heures pas toujours les mêmes, si t'as quelques heures de plus le mois-ci eh bien t'as rien » ; les participants cependant disent être en sécurité alimentaire lorsqu'ils sont en intérim. »*

*« Faire une charte de participation » pour construire la lutte contre la précarité alimentaire*

**Une légitimité plus qu'une présence :**

*Participer signifie « Non seulement être présent », « Avoir une légitimité », « Savoir comment on l'acquiert »*

**Une relation à construire avec les institutions**

*« Avoir la confiance des vis-à-vis » « Leur faire confiance »*

**Des assurances que cela va vers une amélioration, qu'il n'y a pas de risques :**

*« Que la participation ne se retourne pas contre nous » et « Que les participants sachent répondre quand ça se retourne contre eux »*

**Une non-instrumentalisation de la participation**

*« Il faut ensuite que ça soit entendu » « Suivi d'effet sinon on perd la confiance »*

## Quels produits ?

---

Ils proposent de définir les produits avec les personnes. Ainsi, ils font le parallèle avec le panier de soins de santé qui a été élaboré par certains des participants pour la CMU, et pour l'ACS et la C2S. Il faut penser disent-ils à un panier alimentaire élémentaire de toutes les qualités nutritives, gustatives, écologiques et juste socialement

## ***Un panier défini par les personnes***

---

Il serait travaillé avec les personnes en situation de précarité

*« Ce qu'on dit, les paniers alimentaires, mais il faudrait que ça soit fait avec les familles »*

Il serait testé sur des territoires :

*« Voilà, sur un territoire donné et puis après sur chaque territoire, tu peux le faire. »*

et adapté aux besoins spécifiques :

- En fonction des habitudes alimentaires sur un territoire
- À l'aune de la précarité (différences socialement situées dans les modes alimentaires)
- En fonction des besoins individuels (allergies, maladies)

Certains des participants ont déjà travaillé sur le panier digne et durable dans le rapport « se nourrir dignement et durablement avec 57<sup>3</sup> euros par mois »<sup>4</sup> et savent qu'entre le panier d'habitude et celui-ci il y a un monde...

Ce panier devra donner accès aux produits de base (les bases pour cuisiner et les bases pour une bonne santé)

*« ...parce que systématiquement, il faut qu'il y ait des produits de base qui puissent alimenter toute une famille, produits de base, c'est le riz, des pâtes... »*

Un panier pour tous donc développé ensuite au niveau national :

*« On doit servir de relais, il faut aussi travailler l'information des personnes, la reconnaissance du statut consomm'acteurs des précaires, favoriser la participation des personnes à cet accès et promouvoir l'utilisation possible avec des produits élémentaires sourcés en fonction des prix mais aussi de la qualité et de l'accessibilité sur le territoire avec de l'argent donné. »*

- Un panier de base nécessaire à la santé et à la prévention (vitamine C A et fer) et des protéines.
- Un panier de base nécessaire à l'hygiène du corps donc à la santé et à la prévention.
- Un panier possible avec les ressources de la géographie et les ressources des territoires et les habitudes culinaires du territoire.
- Un panier acceptable culturellement (étrangers, migrants).

### ***Des préalables à respecter***

---

*« Les produits doivent être définis par ceux qui vivent les conditions de la précarité alimentaire »*

*« Ils doivent être définis en fonction de l'endroit où se trouve la personne » « en fonction des lieux en France »*

*« Définir une liste large de groupes d'aliments, pas trop précis sinon on n'a pas l'offre ou pas assez d'argent »*

*« Le panier avec les produits de base puisse être adapté à chaque culture, régionale ou de pays d'origine »*

*Attention à ne pas en faire une aide qui engage vers un processus de contrôle stigmatisant « Si c'est pour être fliqués ! »*

---

<sup>3</sup> <https://www.atd-quartmonde.fr/wp-content/uploads/2021/01/2020-RAPPPORT-Se-nourri-dignement-avec-57euros-par-mois.pdf>

<sup>4</sup> <https://www.igas.gouv.fr/IMG/pdf/2019-069R-P.pdf>

## ***Rendre accessibles les produits d'une alimentation digne et durable***

---

Travailler sur les prix en sourçant mieux les produits et donc améliorer la qualité des produits du panier et leur rapport qualité /prix. Il serait donc utile de chercher comment acheter en quantité des produits locaux via les sources de restaurations collectives avec les départements ?

Travailler la répartition et l'offre des produits en tenant compte des réalités de terrain :

- Travailler la distribution et le dernier km aussi pour les populations en précarité alimentaire.
- Travailler pour une meilleure mobilité sur les territoires

Les personnes connaissent des lieux où l'on donne des moyens pour payer les chauffeurs qui assurent la mobilité des personnes vulnérables.

*« Chèques emploi service donnés pour payer la voiture et le chauffeur pour faire les courses « comme il faut »*

## ***Une Aide alimentaire d'Etat (AAE) comme AME (aide médicale d'Etat)***

---

L'aide financière doit aussi s'adresser aux personnes qui n'ont pas de droits et qui souffrent de faim.... Mettre en œuvre le « droit à l'alimentation » comme on met en place le droit à la protection de la santé pour eux avec une offre possible : une aide alimentaire d'Etat sur le modèle de l'aide médicale d'Etat :

*« Les gens en France, on a le droit de les soigner, au moins le plus grave, mais on n'a pas le droit de les aider à surmonter la faim ou de leur permettre de manger à leur faim et équilibré, pourtant la faim nuit à la santé »*

## ***Pistes d'accompagnement***

---

Il est très important de mettre en place des dynamiques innovantes pour que les personnes retrouvent le bon sens de l'acheteur. Ne pas se laisser influencer par des marques, savoir acheter en comparant non seulement le contenu mais aussi le prix au kg, mais aussi les bonnes affaires, les achats coup de cœur encadrés. Les participants croient beaucoup à un client en précarité alimentaire bien dans sa peau de client acteur pour savoir mieux faire ses courses :

*« Plusieurs fois, avec moi, elle a fini par comprendre... et après elle faisait ses courses, je l'ai vue, de ce qu'elle avait besoin, pour la nourriture de la semaine et après, avec ce qu'il restait, elle achetait des conneries aux gosses. Mais au début, elle faisait l'inverse. Et c'était pas méchant de sa part, au contraire, bien au contraire, mais elle avait jamais appris à faire des courses.*

Et savoir comment se repérer avec les offres et la pub de la grande distribution :

« Et je lui montrais que, moi, je ne regardais jamais... par exemple, les têtes de gondole, tu as des grosses pubs, machin, tu dis que ce qu'il faut que tu regardes, c'est pas ça, c'est que tu regardes le prix du kilo de tes trucs. Et en fonction de ça, ton paquet de pâtes il va te coûter peut-être moins cher, mais ce n'est que 250 g, alors que l'autre, d'à côté, tu auras 10 centimes de plus, mais c'est 500 g. Et en faisant comme ça, elle a fini par comprendre ».

Constats des Professionnels et bénévoles accompagnants

---

L'alimentation n'a pas de vrai prix, un aperçu des aides d'État

---

Selon les professionnels et bénévoles participant à cette journée presque tout est subventionné (directement ou indirectement) ou non soumis à cotisations sociales. L'alimentation est financée pour beaucoup de monde dans notre pays.

Agriculture

---

En 2020, l'ensemble des subventions à l'agriculture s'élèvent à 8,9 milliards d'euros en France.  
<https://www.insee.fr/fr/statistiques/2389212>

Tous les pays subventionnent leur agriculture. Cependant, la part du revenu concernée par ces subventions varie énormément d'un pays à l'autre avec des objectifs variables<sup>5</sup>  
([https://fr.wikipedia.org/wiki/Subvention\\_agricole#cite\\_note-2](https://fr.wikipedia.org/wiki/Subvention_agricole#cite_note-2))

---

5 L'objectif des subventions est variable :

- Maintenir une production agricole dans certains pays (Japon) ou régions (indemnité compensatoire de handicap naturel de l'UE) ;
- Soutenir le revenu des agriculteurs, par des aides directes et des prix garantis ;
- Stabiliser les prix sur les marchés intérieurs ;
- Assurer l'indépendance alimentaire ;
- Permettre l'exportation de denrées agricoles (viande bovine européenne par exemple) ;
- Favoriser la modernisation, la réorientation des exploitations agricoles, par exemple à travers les contrats territoriaux d'exploitation (CTE).

En Europe, en 2007, la France a perçu environ 20 % du total des subventions distribuées dans le cadre de la politique agricole commune (PAC). Il s'agit principalement :

- Soit d'aides sur les prix de vente permettant notamment d'exporter à des prix inférieurs aux prix de revient, c'est le cas notamment des restitutions aux exportations européennes ;
- Soit d'aides pour l'écoulement des produits (aides à la commercialisation de **beurre** dans l'UE, aides alimentaires américaines) ;
- Soit d'aides directes aux exploitants, à la surface ou par tête de bétail ou encore pour la réalisation de **mesures agroenvironnementales** ;
- Soit subventions et taux d'intérêt bonifiés pour les investissements.

Subventions agricoles en France

## TVA

---

*La TVA des produits alimentaires vendus est de 10% et non 20% comme le reste des biens achetés. Dans un bar ou un restaurant, la restauration collective est à 5,5%.*

*Pour un Animal vivant de boucherie et de charcuterie vendu à des non-assujettis à la TVA : La TVA est à 2,10%.*

*A noter que le Préservatif masculin ou féminin et les protections hygiéniques féminines sont à 5,5%.*

## Financements de repas

---

### ***Chèques déjeuners ou tickets resto***

---

*Les cotisations sociales ne sont pas dues, ce qui engendre un déficit de recettes pour l'État*

*(<https://www.juritravail.com/Actualite/avantages-nature/ld/181811#titres-restaurant-plafond-exoneration-pour-2021>)*

L'employeur qui délivre des titres repas à ses salariés n'a pas à payer de cotisations sociales sur la partie qu'il finance, si celle-ci ne dépasse pas le montant maximal défini par la loi. 5,55 EUR Limite d'exonération pour 2021. Ce chèque est un avantage fiscal et aussi social, le salarié paie une partie et l'employeur 50 à 60 % et ainsi le salarié peut s'acheter à manger ou aller au restaurant. Il n'y a pas de critères de choix de la nourriture au restaurant ou dans le magasin. On peut avoir des chèques de 5 euros ou des cartes de paiement.

La réglementation des tickets restaurant concerne également leur utilisation par les employés : la commission nationale des titres restaurant (CNPT) fixe le montant maximum des **paiements journaliers à 19 euros, avec 2 tickets au maximum** du lundi au samedi, hors dimanche et jours fériés. Pour les salariés travaillant le dimanche, l'employeur devra faire une **demande de dérogation**. Ces

---

En France, la part des subventions dans le revenu des agriculteurs français était de :

- 77 % en 2006 ;
- 89-95 % en 2013,
- 112 % en 2016 (revenu hors subvention négatif)<sup>7</sup>.

Plus de 60 % des agriculteurs auraient eu un revenu négatif en 2015 sans les subventions

plafonds des tickets restaurant en 2021 sont **applicables à tous les titres**, dématérialisés ou non. En matière de validité des tickets restaurant, la réglementation prévoit également **une date limite**. Les titres restaurant 2021 non utilisés ou les montants de carte non consommés sont utilisables jusqu'au 29 Février 2021 et échangés entre le 1<sup>er</sup> et le 31 mars 2021. Passé cette date les sommes seront reversées au CE d'entreprise ou aux œuvres sociales d'entreprise. <https://www.companeo.com/titre-restaurant/FAQ/que-faut-il-retenir-sur-les-titres-restaurant-en-2021>

## ***Cantines***

---

*Elles sont financées par la collectivité, pour les repas des enfants et cela plus ou moins partiellement.*

*Septembre 2018, Emmanuel Macron propose: les repas à 1€ pour les élèves défavorisés des écoles primaires.*

*Comme l'ont montré le premier confinement et la fermeture des écoles, le repas à la cantine est, pour certains enfants, le repas le plus conséquent de la journée. Pourtant, « **40% des enfants défavorisés ne mangent pas à la cantine, contre 22% des catégories plus aisées** », note Marine Jeantet, la déléguée interministérielle à la prévention et la lutte contre la pauvreté.*

## ***Financement en Aide aux collectivités***

---

*Au 1<sup>er</sup> avril 2021, le Gouvernement amplifie ce dispositif : Le montant de l'aide de l'Etat est porté de 2€ à 3€ par repas facturé à 1€ maximum depuis le 1<sup>er</sup> janvier 2021 ; L'ensemble des communes éligibles à la DSR Péréquation peuvent en bénéficier ; L'état s'engage sur 3 ans au travers de la signature d'une convention avec la collectivité. Pour ouvrir droit à l'aide, les biens et prestations :*

- Doivent être utilisés dans le cadre d'une activité de restauration à destination des élèves d'écoles primaires (classes maternelles et/ou élémentaires) dont la commune ou l'EPCI a la charge,*
- Doivent concourir à la mise en œuvre des mesures de la loi Egalim concernant la restauration collective.*

La liste des biens et prestations éligibles est détaillée dans l'annexe de l'**arrêté** :

- Traitement des produits frais et diversification des sources de protéines,
- Lutte contre le gaspillage alimentaire et dons,
- Substitution de matériels en plastique,
- Informations au public,
- Financement d'investissements immatériels,
- Prestations intellectuelles (formations, audits, conseils, études).

## ***Financement des repas Étudiants***

---

<https://www.fage.org/idees/idees-social/idees-social-crous-aide-restauration-etudiante/idees-social-crous-aide-restauration-etudiante-universitaire.htm>

Au début du financement par l'État il était convenu que la part du repas était partagée équitablement entre le prix versé par l'étudiant par l'intermédiaire du ticket RU et que l'autre moitié était financée par l'État. Depuis de nombreuses années la parité n'est plus de mise et l'État ne finance plus suffisamment la restauration universitaire. Il est important de retrouver cette parité par un réengagement de l'État afin d'aboutir à un meilleur subventionnement des RU qui permettra une meilleure qualité dans les services fournis.

En juillet 2020, dans son discours de politique générale devant l'Assemblée, le Premier ministre Jean Castex avait annoncé que "dès la rentrée, les repas dans les restaurants universitaires seraient à 1 euro pour les étudiants boursiers", contre 3,30 euros actuellement. L'objectif est de "soutenir les étudiants, notamment les plus modestes, qui se retrouvent en difficulté avec moins d'accès aux petits boulots".

### ***Financement par des Primes à la gamelle***

---

<https://www.juritravail.com/Forum/salaire/conseil-juridique/prime-panier-repas-dans-le-batiment/id/422201>

*La prime de panier est due lorsque 2 conditions cumulatives sont respectées : l'ouvrier doit être en déplacement ; il ne peut pas déjeuner chez lui. Un salarié travaillant à l'atelier ne pourra pas bénéficier d'une prime de panier. La prime de panier n'est pas due lorsque le repas est fourni par l'entreprise, gratuitement ou pour un montant au moins égal au montant du panier conventionnel, que ce soit dans un restaurant d'entreprise ou un restaurant traditionnel. Son montant varie selon la région où il travaille (autour de 8,70€)*

### ***Financement de repas dans les restaurants d'Entreprise***

---

Activité de service veillant à proposer des repas hors domicile en lien avec le travail de l'employé. C'est la restauration collective. Un taux de TVA de 10% est applicable à la prestation de fourniture de repas dans les cantines ou dans les restaurants d'entreprise. (Article 279 du CGI). Contrairement à la restauration traditionnelle (commerciale), dans le cadre de la restauration collective, le consommateur ne paie pas le prix réel du repas. L'entreprise ou l'institution concernée va prendre en charge une partie de ce coût.

<https://www.google.com/search?client=safari&rls=en&q=subvention+repas+employeur&ie=UTF-8&oe=UTF-8>

*Le salarié prend ses repas chez l'employeur. La participation salariale est à 1,50 € par repas. L'évaluation forfaitaire est fixée à 4,95 € (pour 2021). L'avantage en nature soumis à cotisations est de 3,45 € par repas (4,95 € - 1,50 €).*

*<https://www.urssaf.fr/portail/home/employeur/calculer-les-cotisations/les-elements-a-prendre-en-compte/les-avantages-en-nature/lavantage-en-nature-nourriture/lemployeur-fournit-le-repas-a-pr.html>*

*A compter des périodes d'emploi postérieures au 1<sup>er</sup> janvier 2020, les **mandataires sociaux et les dirigeants** peuvent également bénéficier de l'évaluation forfaitaire de l'avantage en nature « nourriture » applicable à leurs salariés.*

### **Convivialité et bien-être social (voulu par les promoteurs de la restauration d'entreprise)**

La restauration d'entreprise, lorsqu'elle est mise en place, permet en effet de créer un lieu sympathique et communautaire au sein de l'espace professionnel. S'il est assez aisé de mettre en place les tickets-restaurant dans l'entreprise, la création d'un restaurant d'entreprise témoigne d'un engagement fort de la direction à mettre à disposition des collaborateurs des services qui leur apportent du bien-être au travail et de la sérénité.

Le déjeuner devient une véritable pause, si importante aux rythmes biologiques, qui peut même être agrémentée d'animations festives. Toutes les occasions sont bonnes pour faire rimer déjeuner avec plaisir : Saint Patrick, découvertes culturelles, chandeleur, etc...

Cette action revendiquée permet de favoriser l'épanouissement et le confort du personnel, qui vont se ressentir sur l'esprit de cohésion et l'efficacité au sein de l'entreprise.

### ***Financement des repas des fonctionnaires : Fonction publique***

---

*<https://www.fonction-publique.gouv.fr/restauration>*

*Sur le fondement de l'article 9 de la loi n° 83-634 du 13 juillet 1983 modifiée portant droits et obligations des fonctionnaires, qui prévoit que les agents participent à la définition et à la gestion de l'action sociale, l'état développe une politique d'action sociale qui a pour objet d'améliorer les conditions de vie des agents publics et de leurs familles, notamment dans le domaine de la restauration. Parmi les différents modes de restauration proposés par l'état employeur, la restauration administrative et inter administrative est privilégiée car,*

Elle doit permettre l'accès au plus grand nombre des agents à des repas équilibrés, accessibles à proximité et à un tarif avantageux et, d'autre part, elle constitue un véritable vecteur de convivialité et de cohésion. Elle participe également de l'exemplarité de l'état au regard du développement durable.

*L'administration participe au prix des repas servis dans les restaurants administratifs et inter administratifs sous forme d'une subvention.*

*Cette subvention n'est jamais remise directement à l'agent mais versée à l'organisme gestionnaire, l'agent bénéficiant d'une réduction sur le prix du repas consommé.*

## ***Personnes âgées aide financière pour payer le portage des repas***

---

*<https://www.demarches.interieur.gouv.fr/particuliers/personne-agee-aide-financiere-payer-portage-repas>. Si votre état de santé ne vous permet plus de faire vos repas (préparation des plats), vous pouvez bénéficier d'une aide financière pour payer le portage des repas, c'est-à-dire pour recevoir chez vous des plateaux-repas chauds et prêts à consommer. Pour obtenir cette aide financière, il faut remplir des conditions d'âge et de ressources. Renseignez-vous auprès de votre caisse de retraite, qui peut également vous proposer cette prise en charge.*

*Si vous remplissez les conditions pour recevoir l'allocation personnalisée d'autonomie (Apa) à domicile, les frais de portage de repas peuvent être pris en charge par l'APA. Cette possibilité dépend du département dans lequel vous habitez.*

## ***Financement des repas de personnes handicapées***

---

Pour bénéficier de l'aide au portage de repas, il faut remplir les conditions suivantes :

Etre âgé de plus de 20 ans et ne pas avoir atteint l'âge de la retraite, être résident français ou disposer d'un titre de séjour régulier. Avoir la reconnaissance d'une incapacité permanente au moins égale à 80% ou avoir la reconnaissance d'une restriction substantielle et durable pour l'accès à l'emploi. Disposer au 01/04/2017 de ressources mensuelles inférieures à un plafond correspondant à l'Allocation Adulte Handicapé (AAH) majoré de 20 % qui déterminera le montant de participation du bénéficiaire. Les ressources prises en compte intègrent également les intérêts générés par les capitaux placés, les revenus fonciers, pensions alimentaires, etc.

L'Aide Sociale Départementale permet de financer les dépenses relatives aux repas pris en foyer-restaurant ou portés au domicile des personnes en situation de handicap dans l'incapacité de préparer elles-mêmes leur repas, dans le cadre de leur maintien à domicile.

## ***Financement des repas pour les gens en Précarité***

---

Il n'est jamais facile d'aller acheter quelque chose avec un bon alimentaire. Souvent les gens ont honte, et trouvent cela dégradant. Mais s'ils existent, c'est pour une raison précise, il ne faut donc pas hésiter à vous en servir.

Les aliments là aussi sont financés en grande partie par l'état ou les collectivités et par les dons

*<https://aide-financiere.net/bons-alimentaires-ccas-croix-rouge/>*

- Aides sociales des CCAS :

- *Les tickets alimentaires Bons Alimentaires 2021 : CCAS, Croix-Rouge & Mairies. Ils sont souvent versés directement, sans attente préalable, et permettent d'acheter les produits nécessaires à un repas équilibré. Même chose pour tout ce qui concerne le bébé (purées, couches, lait...).*

- Une aide pour régler la cantine

*C'est souvent l'épine à retirer dans le pied des familles les plus démunies. Plus il y a d'enfants et plus c'est difficile de payer.*

- Des chèques : Un CCAS important peut aussi distribuer aux plus pauvres des chèques d'accompagnement personnalisés qui vont répondre à un besoin de sortir de la précarité.

#### - REPAS distribués

---

*BON À SAVOIR : comment faire quand on vit dans la rue ? Si vous êtes SDF, vous avez la possibilité de vous faire remettre un repas froid.*

#### - Association d'aide alimentaire

---

- **Comment avoir accès aux Restos du Cœur ?**

Tous les gens qui sont dans le besoin, sans distinction d'âge ou de situation professionnelle. Vous y avez droit à partir du moment où vous entrez dans les conditions de revenus dont je vais vous parler après.

#### Les bénéficiaires

Comment être bénéficiaire et accéder aux Restos du Cœur ? Pour y avoir le droit, on peut donc être:

- Une personne âgée avec une toute petite retraite.
- Un étudiant sans ressources et sans revenu.
- Un travailleur à temps partiel.
- Une maman seule avec des enfants (une attention particulière leur est accordée à l'accueil de jour).
- Un demandeur d'emploi pas indemnisé (ou peu), etc.

Ce sont des exemples parmi d'autres. La liste des gens dans la galère ne fait que s'allonger, malheureusement, c'est le reflet de notre société.

#### Les conditions pour bénéficier des Restos du Cœur

Vous n'êtes pas le premier à vous dire « je n'ai pas d'argent pour manger ». Ces choses-là arrivent, même aux meilleurs ! Quelle que soit votre situation, et même si vous n'entrez pas dans les critères, n'hésitez jamais à en pousser la porte.

Tout le monde ne peut pas bénéficier de l'aide de l'association. Il existe des différences entre les différentes aides. La demande étant de plus en plus importante, ce sont bien sûr les pauvres et les plus démunis qui sont privilégiés.

### Les Camions du Cœur : des repas chauds pour tous

Si vous avez besoin d'un repas chaud, on ne vous demandera aucun justificatif de ressources. Ces repas sont distribués par les Camions du Cœur, que vous pouvez retrouver un peu partout dans les grandes villes.

La règle change quand vous avez besoin d'une aide pendant toute la campagne d'hiver. Pour accéder aux paniers repas et aux épiceries solidaires, vous devrez justifier de vos revenus.

Comme les demandeurs sont nombreux, l'association doit bien fixer un barème. Celui-ci ne bouge pas trop d'une année sur l'autre.

Le barème commun à ne pas dépasser est de 667 € par bénéficiaire. Mais les Restos du Cœur ne sont pas sectaires et peuvent, si la situation l'exige, faire exception à la règle.

Mais la règle n'est pas figée. N'hésitez pas si vous êtes dans le besoin (pour donner suite à un accident de vie par exemple) à vous rendre sur place pour leur exposer vos problèmes. Dans tous les cas, pensez à faire actualiser votre situation si elle évolue pendant l'hiver.

- **Les libre-service du secours populaire**

*Le principe est de faire ses courses dans la dignité, dans un endroit réservé pour cela où vous faites vos courses normalement. Vous aurez l'impression de vous rendre dans un petit supermarché, somme que vous ne réglerez qu'une toute petite somme. Vous payez quelques euros et en échange, le bénévole vous remet des chèques (appelés tickets services) qui vous permettent d'acheter de la viande, des légumes, des laitages, comme vous pourriez le faire dans un magasin alimentaire. C'est vous qui choisissez ce que vous mettez dans votre panier, vous avez du temps pour cela. Ce ne sont pas les bénévoles qui composent votre repas mais vous pouvez aussi discuter avec eux sans avoir l'impression de faire l'aumône.*

*Si vous souhaitez accéder aux libre-service du Secours Populaire, vous devez d'abord vous rendre dans une permanence de l'association qui fera le point sur vos ressources et sur vos problèmes. Cette rencontre avec un bénévole vous permettra aussi d'aborder d'autres sujets comme le logement, les dettes ou les vacances.*

### **- Épicerie sociale**

---

*Le fonctionnement de la majorité des épiceries rencontrées repose sur l'existence d'un financement extérieur. 79% des épiceries dispose a minima d'un financement communal (ou intercommunal) de fonctionnement.*

### **- Épiceries solidaires**

---

*Souvent les personnes parlent de faire payer en monnaie locale pour ne pas avoir de lien avec l'économie normale mais Attention pour les monnaies locales comme le Florin par exemple ça demande aux commerçants le double de trésorerie pour avoir en caisse de quoi refaire le stock*

*etude\_epiceries\_sociales\_solidaires\_v1\_rapport\_final\_juillet\_2017.pdf asdo DGCS*

**« Elles sont très financées »**



Financement épiceries  
sociales solidaires

**Les personnes n'en bénéficient pas plus de 3 mois et il y a une enquête ...**

- Les CAP (Chèques d'Accompagnement Personnalisé)

*« Croix rouge de 6 €. Il y a beaucoup de grandes surfaces qui les acceptent, même si toutes ne jouent pas le jeu ».*

- Les colis d'urgence, Les colis alimentaires,

*« On les trouve au Secours Populaire et à l'Armée du salut ou l'entraide protestante ...*

Ils sont conscients que la question du choix des personnes en précarité alimentaire est centrale dans leurs propos, qu'il est compliqué d'avoir des produits pas chers de bonne qualité et qu'ils peuvent choisir. Ils rappellent que lorsque eux mangent au restaurant d'entreprise, ils n'ont pas forcément le choix. Les personnes qui mangent en restauration collective ont aussi un choix limité de leurs plats. La différence, c'est qu'on ne les oblige pas à manger des légumes d'AMAP ou du paysan du coin, ils peuvent manger au resto d'entreprise, des frites, de la viande grillée ou du poisson, et acheter avec les tickets resto des produits où ils veulent... et ce qu'ils veulent, même un Mc DO .

*« C'est sûr qu'on pourra obliger les plus pauvres à manger les légumes du paysan du coin quand on obligera les cols blancs à acheter des légumes et à les faire cuire sur leur réchaud à gaz dans leur bureau de la Défense »*

*« Pourquoi travailler sur deux objets en même temps, permettre aux plus pauvres de manger et sauver les petits producteurs, ce sont deux choses différentes ! »*

*« Pourquoi il n'y a pas de justice sociale, pour les uns à manger et la trique. Pour les autres comme les fonctionnaires comme on l'a vu sur le site .... »*

Finalement la nourriture en France n'a pas de prix .... Elle est un bien essentiel c'est sûr ... On a du mal à imaginer comment la justice sociale nous amènerait à des restaurations collectives pour tous, en appliquant aussi pour les plus pauvres, les grandes incantations qui sont évoquées pour nourrir les fonctionnaires et les salariés.

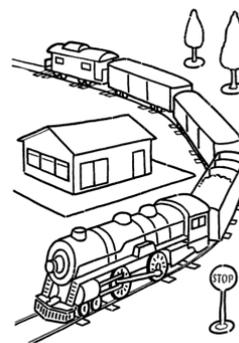
*« Le déjeuner devient une véritable pause, si importante aux rythmes biologiques, qui peut même être agrémentée d'animations festives. Toutes les occasions sont bonnes pour faire rimer déjeuner avec plaisir »* comme le veut la restauration d'entreprise ! *(Extrait du rapport sur la restauration d'entreprise<sup>6</sup>)*

Imaginons que les pauvres aussi auraient droit comme les fonctionnaires dans un contrat social à...

*« L'accès au plus grand nombre () à des repas équilibrés, accessibles à proximité et à un tarif avantageux () cela constituerait un véritable vecteur de convivialité et de cohésion () de l'exemplarité de l'état au regard du développement durable.*

---

<sup>6</sup> <https://www.google.com/search?client=safari&rls=en&q=subvention+repas+employeur&ie=UTF-8&oe=UTF-8>



**Laboratoire 5 juillet SION**

**Qui paie pour « de la dignité dans les assiettes » et comment ?**



Laboratoire  
d'usage

Labo CAP

5 JUILLET 2021  
SION

Selon le ministre des Solidarité et de la Santé, Olivier Veran, 8 millions de personnes ont eu recours à l'aide alimentaire pour se nourrir en 2020, avec plus d'étudiants, de travailleurs indépendants, saisonniers, etc. La crise du Covid nous a montré que l'alimentation représente une variable du budget des ménages et marque la précarité. Les choix sont contraints et pèsent sur la qualité de l'alimentation, même si on voudrait bien manger mieux. Plus le revenu faiblit, plus la personne est victime de maladies « alimentaires » (maladies chroniques, surpoids etc.) (Abena, 2014 ; Drees, 2015). L'aide alimentaire est souvent mal vécue, ce don peut être stigmatisant et synonyme de honte. Des formes d'aide financière alimentaires commencent à être proposés pour les personnes en précarité alimentaire mais souvent avec des conditions pour les receveurs et des intentions secondaires, comme le soutien d'agriculteurs ou la qualité bio du produit, ou encore d'autres impératifs. De l'argent ainsi fléché vers des produits de qualité est proposé par de nombreux courants politiques et associatifs - proposition de chèques dirigés vers les AMAP et les produits bios par les membres de la convention citoyenne pour le climat, projets de loi sur les "bons pour bien manger" etc.

**Journée de réflexion du labo CAP**

**Constats, Analyses, Propositions**

**Le financement de l'assiette digne et durable et ses corollaires**

**« Aide financière » pour acheter à manger.**

L'**article 8** met en place un dispositif de « Bon Pour Bien-Manger », qui facilite l'accès, sous conditions de ressources, à des produits alimentaires favorables à une alimentation saine et équilibrée : fruits et légumes frais, produits locaux et/ou bio, etc.

Ces dispositions sont en premier lieu destinées à répondre à l'urgence de la précarité alimentaire, en particulier dans le contexte de crise actuel, mais ils renforcent également la politique de lutte contre le gaspillage et d'éducation à l'alimentation : une nourriture saine et de qualité est mieux valorisée par le consommateur, donc moins jetée.

« Le « Bon Pour Bien Manger » est un titre spécial de paiement, nominatif et à durée de validité limitée, dont le montant est défini en fonction des ressources du ménage bénéficiaire. »

« Dans un objectif de lutte contre la précarité alimentaire, il permet aux ménages bénéficiaires d'acquitter des dépenses alimentaires **sur un panier de denrées favorables à une alimentation saine, équilibrée et durable.**

La liste des denrées pouvant faire l'objet d'un achat au moyen du « Bon Pour Bien Manger » est déterminée par décret. Elle comprend notamment :

« 1° Les fruits et légumes frais ;

« 2° Les produits issus de l'agriculture biologique ;

« 3° Des produits issus de la production locale et des circuits courts ;

« 4° Tout ou partie des produits répondant aux conditions définies au I de l'article L. 230-5-1 du code rural et de la pêche maritime.



Les laboratoires d'usage  
(Labo CAP)  
dans la démarche  
*De La Dignité Dans Les  
Assiettes*



---

## *Tiers lieux alimentaires*

---

*Boissonnat Pelsy H ; Desprès C ; Hege S ; Tête E*

13 septembre 2021

## Deuxième laboratoire thématique : Tiers lieux-alimentaires : l'avis de personnes en précarité alimentaire

---

*« Les tiers-lieux peuvent être définis comme des lieux physiques, fixes ou mobiles (camions aménagés par exemple), ne relevant ni du domicile ni du travail. Espaces de production et de collaboration, accessibles et conviviaux, les tiers-lieux favorisent le partage et la création de liens sociaux. (...) »<sup>7</sup>*

### Introduction

---

**Comme définis ci-dessus, ces tiers-lieux se différencient des lieux habituels où l'on mange, chez soi ou dans le cadre d'une activité professionnelle. Il s'agit donc d'un troisième lieu...**

En effet, le plus souvent, les personnes insérées dans la vie prennent leur repas (hors repas de fête, occasions spéciales, célébrations) soit chez elles, soit dans le cadre du travail ou de l'institution (restauration collective et aménagements). Un certain nombre de personnes du fait de leur situation sociale et/ou économique n'ont pas accès à ces lieux habituels.

- Soit : elles n'ont pas de travail ou la crise a fait émerger des situations inédites : par exemple, elles n'ont plus d'accès à la restauration collective du fait du télétravail.
- Soit : elles vivent dans des logements ne permettant pas d'assurer un accès à une alimentation à bas prix parce que n'offrant pas de place ou de moyens pour du stockage, d'espaces pour faire de la conservation, etc. Elles sont insuffisamment équipées (plaques de cuisson, ustensiles pour cuisiner, etc.).
- Soit : elles sont dans la rue ou dans des habitats inadaptés : familles hébergées à l'hôtel ou en foyer où elles n'ont pas accès à un lieu où préparer un repas et peuvent seulement réchauffer (certaines structures collectives, par exemple).

Les objectifs suivants complètent la définition présentée au-dessus :

---

<sup>7</sup> [https://www.gouvernement.fr/sites/default/files/contenu/piece-jointe/2021/01/dihal\\_-\\_aap\\_tiers\\_lieux\\_alimentaires.pdf](https://www.gouvernement.fr/sites/default/files/contenu/piece-jointe/2021/01/dihal_-_aap_tiers_lieux_alimentaires.pdf)

- *Mettre à disposition des équipements pour faciliter l'accès à une alimentation saine, équilibrée et correspondant aux besoins et préférences. (...)*
- *Constituer des lieux, des espaces d'accueil, d'écoute et d'orientation (...)*
- *Favoriser le déclouisonnement des secteurs de l'aide alimentaire, de l'hébergement et de l'accompagnement social pour une meilleure prise en compte des besoins des personnes en situation de précarité.*

Une autre définition souligne le caractère hybride, inscrit plus largement dans un son environnement social (notion de partage et de solidarité) et physique : « **Des espaces partagés hybrides** » ;« **un système plus écologique et solidaire** ».

**Pour les projets partagés, Laurent SEU<sup>8</sup> reprend les caractéristiques qui sont indispensables à ces tiers lieux selon lui. Il faut que ces tiers lieux s'appuient à la fois sur de :**

- **L'entrepreneuriat de territoire** : ils naissent d'une volonté d'entreprendre localement autour de l'entraide et d'une mutualisation entre pairs, s'y retrouve une communauté d'acteurs locaux (citoyens, professionnels, entreprises, collectivités, associations...) qui s'engagent dans des projets innovants pour leur territoire.
- **L'expérimentation et l'innovation sociale** : espaces dédiés à la pratique, au faire soi-même, les tiers- lieux sont évolutifs et adaptables, favorisant l'expérimentation, la création et l'émergence de projets « hors cadre ».
- **De la coopération et la libre contribution** : les usagers du tiers-lieu sont encouragés à développer des projets collectifs et à s'impliquer dans la vie et la programmation du tiers-lieu. Ils participent à construire et à faire évoluer au fil du temps les services et activités.
- **L'Hybridation d'activités** : s'y mêlent création de nouvelles activités économiques et activités d'utilité sociale, s'y inventent des modèles économiques hybrides qui visent l'autonomie financière par des revenus divers (services, formation, loyers, restauration, subventions, prototypage...)
- **L'ouverture et la convivialité** : ils privilégient l'accueil inconditionnel et facilitent les rencontres informelles. Ce sont les interactions sociales imprévues qui font aussi la valeur du tiers-lieu.

---

<sup>8</sup> <http://www.reseaucogne.asso.fr/droit-a-une-alimentation-durable-pour-tous-des-lieux-pour-construire-la-democratie-sociale/>

On pourrait retenir 4 formes d'activités pour qualifier ces tiers lieux:

- **Restauration**
- **Distribution**
- **Préparation, transformation, expérimentation**
- **Production alimentaire**

Des notions transversales pourraient également qualifier ce lieu : la solidarité et le partage/ la participation, la proximité, voire l'hyper-proximité...

Actuellement l'activité connue des Tiers-lieux est répartie ainsi :

- 26 % proposent des services de restauration éthique et responsable privilégiant le Bio et les circuits locaux courts
- 11 % ont contribué à la distribution alimentaire pendant le 1<sup>er</sup> confinement de la pandémie de COVOD 19,
- 9 % sont de véritables laboratoires agroalimentaires avec des activités de production agricole et des terres agricoles partagées, jardins partagés nourriciers ou non, agriculture urbaine, exploitations agricoles partagées, espaces tests agricoles...
- 14 % ont des activités de cuisine ouverte et partagée ou une dimension « foodlab ». Lieu de rencontre et d'expérimentation entre acteurs
- 7 % ont une activité de transformation de produits agricoles en denrées alimentaires ou boissons

Cette notion de « tiers lieu alimentaire » est à construire et à inventer semble-t-il, mais qu'en pensent les personnes actives dans la démarche de la dignité dans les assiettes ? Nous avons ici pris le temps de les consulter dans le cadre de notre démarche participative des labo CAP. Ici pas de constats sur des activités développées dans la démarche, il n'y a pas de Tiers-lieux sur le territoire du PAT Sud 54 mais il s'est agi plutôt d'une journée de travail pour réfléchir ensemble sur ce qui caractériserait le mieux ce lieu, cette plateforme alimentaire, cet espace hybride.

Deux groupes ont été constitués :

Un groupe de 15 personnes en situation de précarité alimentaire, et

Un groupe de 12 bénévoles et professionnels travaillant dans la lutte contre la précarité alimentaire qui sont chargés de proposer, d'évaluer, d'améliorer et d'aider à pérenniser les actions engagées

dans le cadre de la démarche la DiDA. Nous utilisons la méthode participative « acteur et partenaire »<sup>9</sup> définie plus précisément dans l'introduction.

## Constats et approche du tiers-lieu alimentaire par les participants en situation de précarité alimentaire

---

### Leurs réactions suite à la lecture du texte de l'invitation à ce labo CAP<sup>10</sup>

---

#### Un terme nouveau

---

Le premier constat, c'est que les participants ne connaissaient pas ce terme ; il est totalement étranger. Il n'avait quasiment jamais été entendu, à part, évidemment, sur l'invitation, ce qui n'a rien d'étonnant, puisque ce mot est utilisé depuis peu de temps dans le paysage institutionnel.

*« Moi je, j'ai entendu le mot, mais... À quoi ça correspond, je n'en sais rien ... ».*

#### Des images véhiculées dans le mot « Tiers » : un dispositif dédié et stigmatisant ?

---

Des réactions émergent cependant lorsqu'on cherche ensemble à comprendre ce mot et les images qu'ils véhiculent, réactions qui se cristallisent autour du vocable « tiers ». Difficile de ne pas lier tiers et *tiers monde*, c'est-à-dire des pays peu développés, renvoyant à la pauvreté.

*« J'ai entendu le mot dans le cadre pas alimentaire, mais le Tiers-monde. »*

*« Tiers-monde, mais dans le cadre alimentaire... on parlait dans le cadre des pays du Tiers-monde en fait, d'autres pays en fait, ce que ça voulait tout simplement dire. »*

Non seulement cela renvoie à l'image de la pauvreté, mais du coup, cela impliquerait un dispositif réservé, ciblé « pour les pauvres », ce qui est une des inquiétudes récurrentes qui traversent les débats dans les quatre laboratoires thématiques.

*« Ça fait tiers-monde, ça nous remet encore dans une case. »*

D'autres participants le pensent plutôt comme un autre lieu d'approvisionnement, comme une alternative d'accès à la nourriture pour les personnes en situation de précarité :

*« Moi par exemple, personnellement si je peux me permettre, tiers, mais c'est juste le mot lieu avec alimentaire, donc je, pour moi je dis, comme vous le dites, c'est pour les personnes qui sont vraiment*

---

<sup>9</sup> <https://www.cairn.info/revue-laennec-2006-2-page-18.htm>

<sup>10</sup> appel à projet DIHAL (cf. annexe)

*dans la précarité alimentaire, quand même j'ai un peu pensé à ça parce que j'ai un peu fait de recherche autour du mot, mais c'est le mot lieu entre tiers et alimentaire ».*

*« On va dire le premier lieu, c'est les supermarchés machin bidule. Le deuxième lieu, c'est les petits magasins, le marché ou les trucs comme ça et le troisième lieu, voilà, c'est le lieu où on peut nous aller chercher de l'alimentation, mais d'une autre manière... ».*

**Enfin pour cette personne, c'est la dimension de « commun » qui est retenue mais toujours associée à la précarité ou la pauvreté :**

*« Le tiers-lieu en principe c'est pour les personnes qui ne peuvent pas faire à manger, mais qui font à manger en commun et qui se nourrissent en commun... [...] pour les personnes en précarité... »*

**Et une fois de plus, ils réagissent à la stigmatisation :**

*« Tu vois, tu viens de le dire : nous ! Donc ça veut dire qu'on n'est à part des autres ? » « Et ben non, parce que tu peux aller dans les petites épiceries et tu peux aller au supermarché. »*

**Quelques-uns soulignent le caractère complémentaire de cette offre :**

*« Oui, mais pas tout le temps, donc un tiers-lieu, tu englobes lieu, dans ce tiers-lieu-là, plus l'aide alimentaire. »*

Les participants sont toujours intéressés par des espaces qui élargissent leur périmètre de vie. La misère enferme les personnes, la société les met dans une case, « les pauvres ». S'ils n'avaient jamais entendu parler pour la plupart de tiers-lieux alimentaires, l'idée peut les séduire :

*« S'ils le payent, pourquoi pas ! »*

## Les réactions aux objectifs présentés

### L'espace d'accueil

---

Cependant, si l'on reprend les termes de présentation de ces lieux, lorsqu'il s'agit de *constituer des lieux et des espaces d'accueil, d'écoute et d'orientation*, ces mots leur rappellent trop les lieux déjà existants qui pour certains participants feraient double emploi et dont ils se méfient. Certaines s'insurgent aussi contre l'argent mis dans les lieux de « café » qui pourraient devenir des lieux où s'exercent des formes de contrôle social, « *des lieux pour fliquer* ».

*« On n'est pas sûr par rapport à... » « qu'est-ce que tu mets dans accueil ? » « Déjà orientation, tu me l'enlèves, on n'a pas besoin d'être orienté, on sait ce qu'on doit faire »*

### Le décroisement

---

Ils s'interrogent sur la notion de décroisement.

*« C'est sortir du rythme » « oui, c'est sortir de tout ça » « sortir de la case »*

Ils rêvent bien entendu de décroisement, de sortir de leur enfermement social et pas seulement géographique. Quoi de plus constructif que la construction en mixité sociale d'un projet ?

*« Moi, personnellement, moi cette définition, je la trouve bien. Maintenant, c'est dans l'application, qu'en fait, il va y avoir une différence, parce que moi, par exemple, décroiser c'est exactement ce qu'on souhaite, ne plus être dans des cases. »*

## L'accompagnement social

---

Ce sujet de l'accompagnement suscite de nombreuses interrogations. Comment envisager un accompagnement de plus s'il n'est pas professionnel et financé ? Comment l'articuler avec les structures d'accompagnement existantes ? Est-ce que cet accompagnement permet de créer des emplois de proximité ? Est-ce que ces actions seront pérennes, qu'apportent-elles de plus que ce qui existe actuellement ?

Quelle place donner aux pairs aidants ? Certains ont en effet l'expérience d'activités de bénévolat, sans parfois gagner de reconnaissance.

*« Donc ça veut dire que dans ce tiers-lieu ils ont... Parce que dans 20 ans ça m'a suffi... Dans ces... Ils vont prendre des personnes salariées ? Non ? Alors, c'est que en fait on va encore se substituer aux assistantes sociales, aux CCAS et compagnie et on va être bénévoles »*

*« Et comment ils auraient pu embaucher... Pourquoi ils ne font pas... Je ne sais pas moi... Deux mi-temps ou quelque chose comme ça... [...] Oui, ils attendent sur les bénévoles pour faire leur job. »*

*« moi le bénévolat, je vais le dire, je l'ai bouffé 20 ans à aider les gens... Ce n'est pas les gens... Ce sont les personnes qui nous ont embauchées pour... Enfin, embauchées si on peut dire ça... Les remerciements... Non, merci donc on recommence Femmes Relais, on recommence tout... Le décroisement, c'est ça... »*

*« Mais ce qu'ils n'incluent pas, c'est de... grâce à ces tiers-lieux-là de... De favoriser l'emploi »*

A partir de cette présentation, le groupe de personnes en situation de précarité alimentaire a réfléchi et émis diverses propositions.

## Propositions autour des Tiers-Lieux : les mots et les activités à développer

---

### Le poids des mots et le sens de ces lieux

---

Parce qu'ils sont sensibles aux mots qui donnent des étiquettes et qui stigmatisent ils réagissent à cette terminologie de *tiers-lieux*. Un terme qui paraît inadapté et renvoie trop à l'image du « Tiers-Monde » (dans le sens commun car à l'origine le terme renvoyait à une division politique en période de guerre froide).

*« Il faut enlever le tiers. » ; « c'est le tiers qui me dérange, moi » ; « moi je suis bloquée là-dessus, c'est ça le problème » ; « péjoratif, en fait ! »*

- *Je voulais juste éclaircir pour dire que tiers c'est pour faire la différence.*
- *c'est justement ça que je veux pas, c'est la différence que je veux pas »*

### ***Un lieu solidaire mais pas un tiers lieu***

---

La notion de solidarité retient toute l'attention. Ils pensent à la dimension de l'entraide mutuelle, de la solidarité, de la rencontre, un lieu donc qui n'est pas marqué « pauvreté ».

« Lieu solidaire à la place de ton Tiers-lieu. »

« Mais en fait, faire le lien entre tout le monde, le relais, la passerelle, enfin ce que vous voulez. »

### ***Un lieu qui n'est pas pour distribuer de l'aide alimentaire***

---

Ils mettent aussi l'accent sur la différence entre participer ou être bénéficiaires, adhérents plutôt qu'usagers, deux notions fortes qui devraient être au cœur de la dynamique de ces espaces et les distinguer radicalement des circuits de l'aide alimentaire « classiques ».

« Ce n'est pas tout à fait une aide alimentaire parce que tu participes quand même. »

« Dès l'instant que tu participes pas, c'est plus de l'aide alimentaire, en fait. Une aide alimentaire c'est gratuit. »

« C'est la gratuité, tu bénéficies, mais tu as juste une chose à faire dans tous ces trucs-là, c'est prendre ce qu'on te donne, les magasins tu choisis, tu donnes ton argent. L'épicerie sociale c'est ça, mais il n'y a pas tout ce que tu aimerais acheter. Et un tiers-lieu, le tiers-lieu c'est pareil, mais c'est parce que tu... pas bénéficies, parce que je n'aime pas bénéficier... »

### ***Un lieu de liberté (d'expression ?)***

---

Pour les participants le tiers lieu devient « **un lieu social alimentaire** » multiculturel où les personnes peuvent « exprimer et s'exprimer », « projeter ensemble et se projeter », « agir et réagir ». La dimension de libération de la parole est au cœur de certains propos :

« Je voudrais qu'on ajoute où tout le monde peut venir, être libre, se libérer de parole quoi, la libération des paroles parce que après les gens, ils peuvent venir dans un endroit comme ça c'est possible parce que... » « s'exprimer, de quoi exprimer leurs besoins, voilà, donc libération de paroles quoi »

Mais il s'agit aussi d'exprimer ses spécificités et les partager :

« Un lieu, un espace... D'activités multiples, par exemple, si on disait comme ça ? » « ça serait mieux » « multiculturel ? » « C'est dans la charte en plus... Ah donc ça, c'est les gens multiculturels qui viennent et qui vont partager leurs origines régionales, internationales, etc., »

« il y a l'échange aussi »

### ***Un espace répondant à des besoins***

---

Donc pour moi, il faut encore aussi connaître le besoin, faire des enquêtes sur les besoins... cibler les personnes » « est-ce que ça rejoint ce que A disait, il faut peut-être faire... faire un... comment tu appelles ça ? Faire un... regardez les besoins avant de dire, on va faire ça, ça et ça, ça demande déjà en amont dans un jardin, on ne fait pas la même chose que Emplettes et cagettes et cuisinier ensemble c'est déjà trois choses différentes. »

Afin de définir le contenu de ces espaces, ils ont défini les besoins, donc non satisfaits du fait de leur précarité (en dehors de la question financière déjà abordée au laboratoire précédent).

Le premier point est la notion d'espace physique, c'est-à-dire un espace pour préparer des repas à leur convenance et pour les consommer dans la convivialité. Différents principes gouvernent ces

espaces en lien avec la chartre et les valeurs rattachées à l'alimentation. Les notions de partage, de découverte et de convivialité reviennent comme on aurait pu s'y attendre.

*« Il y a la notion du goût, la notion de la différence, la notion du partage. » « Il y a la découverte aussi » « la découverte de goûts différents quoi » « et en plus, il y a la convivialité autour » « de toute façon tout se passe autour d'une table. »*

### ***Un lieu pour cuisiner***

---

Le premier point est un espace pour préparer les repas, pour ceux qui n'en disposent pas ou lorsque les logements sont trop exigus.

*« Il y a des lieux où encore ça se passe comme ça, dans les... Il y a certaines personnes qui sont dans la précarité et... qui habitent dans des lieux où ils ne peuvent pas cuisiner »*

Le souhait de cuisiner ensemble est souvent revenu dans les discours :

*« Oui, mais il y a des lieux où tu peux faire une cuisine en commun, des mangers en commun. »*

*« c'est une cuisine collectivités en fait, c'est une cuisine, comment dire, c'est sur le Haut-du-Lièvre »*

*« Les cantines ou les cuisines collectives, moi je mets plutôt dans le tiers-lieu. » « C'est des cantines... comme le midi... la pièce commune, c'est eux qui sont avec leur propre argent, ils achètent et ils se font à manger eux-mêmes et ils mangent ensemble après ».*

Dès lors qu'il y a espaces collectifs, mise en commun, il y a alors partage :

*« parce que j'ai déjà fait, donc... j'ai déjà fait avec les enfants, en fait, en famille. On venait et on faisait certaines de nos recettes de notre pays. On faisait ça, donc, c'était un lieu partagé, on peut dire »*

Des expérimentations de ce type ont déjà eu lieu ou existent :

*« oui, mais tu as beaucoup d'endroits où ils font de la participation collective de cuisines partagées, () et... C'est beaucoup les associations qui font ça »*

*« Il y a eu un autre qui porte le nom de frigo aussi. Qui se passait dans la salle des (Clos) à (Maxéville). En fait, il s'appelle... c'est un truc qui porte le nom de frigo. Souvent, tu as la banque alimentaire qui fait des distributions, il y a forcément des choses qui restent. Eux, ils prennent ça et puis il y a des journées spéciales pour organiser et puis il y a des gens qui viennent pour faire une cuisine ensemble avec des recettes, il y a des paniers... »*

Cette dimension collective prend deux formes : cuisiner ensemble ou cuisiner pour les autres : il y a alors une dimension de solidarité dans ces tiers-lieux.

*« c'est une proposition hein ? Ce n'est pas un constat, ça serait de créer un endroit où tu cuisines, par exemple là, on a 5 kg de patates, 5 kg de courgettes, on va récupérer les trucs... Tu vois ce que je voulais dire ? C'est, pourquoi ne pas cuisiner en grandes quantités à plein de monde ? »*

### ***Un lieu pour manger***

---

Les lieux pour manger sont évoqués par plusieurs qui ont connu des lieux de distribution alimentaire (de repas).

*« à Paris tu as l'église américaine qui distribue des repas tous les vendredis... » « Moi, j'étais au bateau à Paris, au restaurant du cœur et puis on mangeait. C'est eux qui faisaient à manger, qui avaient une*

salle et puis il y avait de la distribution, avec ça tous les SDF. Pour les SDF, il y avait une salle qui servait des repas. Les plats, ils étaient préparés le midi et le soir » « et tu mangeais quoi ... »

Pour certains, un lieu pour manger est indispensable, pas seulement pour préparer parce que tous ne savent pas cuisiner :

« Manger ensemble, ça c'est les animateurs, l'administration qui l'a mis en place parce qu'il y a des gens qui ne sont pas autonomes, qui ne savent pas cuisiner, et seuls, donc il y a tout ça »

### ***Un lieu pour transformer***

---

Les personnes font état de problèmes de conservation de leurs denrées, parfois parce qu'elles trouvent des bons plans et se retrouvent avec des quantités importantes de nourriture ou pour des raisons de saisonnalité de récolte de produits. Elles ont alors le souci de ne pas gaspiller les denrées qui s'abiment et de stocker pour les jours futurs. Or toutes ne disposent pas d'un endroit pour transformer lorsqu'il y a des excédents (ou ne disposent pas du matériel).

Souvent, ils n'ont qu'une toute petite cuisine intégrée à leur lieu de vie, ou pas du tout, comme ceux qui ont vécu à la rue, ou sont dans des hôtels, un lieu solidaire apparaît le sésame.

« Moi je veux juste donner un petit exemple d'un panier où on a fait des mirabelles qui ont été livrées ici... Le centre social ici a fait une participation, de la transformation en confitures. » « C'est ça, les gens avaient acheté et payé leurs kilos de mirabelles et les ont transformés ici directement en confitures »

« C'est de la transformation, tu fais ta confiture, tu fais tes bocaux, tu cuisines ta ratatouille que soit tu le stérilises, soit tu congèles. »

« Ben non » « mais tu ne vas pas le jeter non plus, donc si tu le transformes et que puis, tu peux le vendre après à Emplettes et cagettes et ben, c'est pas le bénéfice hein ? Parce qu'il y a l'électricité, il y a tout qui va à côté, mais ça peut toujours dépanner » (...)

« Oui, il faut trouver un endroit » « dans la cuisine » « ah ben oui il faut un lieu quand même »

« un endroit dans une cuisine collective ».

### ***Un lieu pour stocker les réserves***

---

« Mais le tiers-lieu, le tiers-lieu c'est une réserve » « C'est une cuisine, une réserve et un lieu d'accueil... et des toilettes. »(...) « et une cafetière »

Pour les mêmes raisons, nombre de personnes en situation de précarité, n'ont pas non plus suffisamment d'espace pour stocker des quantités de nourriture. Ces lieux pourraient compenser les manques en espace, en frigo et congélateurs, en lieu de cuisine, en caves utilisables pour stocker, en étagères pour mettre les conserves pour tous ceux qui sont dans des logements sociaux ou chambre d'hôtel ou autre type de logement précaire

« Concrètement, si tu trouves un lieu de stockage, il faut un lieu de stockage qui ait de l'électricité pour avoir des congélateurs. Parce qu'on parlait tout à l'heure, la viande... elle va arriver en très grande quantité à un moment donné, puisque c'est du surplus... mettons, les paysans qui vont tuer leur vache,

*ils vont avoir du surplus, ils vont te la vendre. On est d'accord, c'est ça. Il faut un lieu, un lieu de stockage avec des congélateurs pour pouvoir mettre cette viande-là dans des congélateurs. Parce que je pense aux familles... qui sont par exemple en foyers ou qui sont... qu'on parlait tout à l'heure, les SDF, tout ça. Ils ne vont pas avoir de gros congélateurs. T'as des familles qui ont de tout petits congélateurs au-dessus de leur frigo, une fois que tu as mis trois steaks, tu ne mets plus rien d'autre. »*

*« Donc, si t'as la viande qui arrive en gros, il faut pouvoir à un moment donné la congeler et que les gens qu'ont besoin puissent venir la chercher au fur et à mesure. » « Parce que... voilà, des frigos et des congélateurs, parce que, sinon, tu vas, à un moment donné, tu vas être coincé. » « Tout à fait. Faut trouver » « parce que la viande, elle va s'abîmer et puis c'est mort, quoi... »*

**Cela pourrait aussi être un lieu de stockage pas seulement individuel mais aussi pour Emplettes et**

**Cagettes :**

*« Le tiers-lieu Emplettes et cagettes, il... Ils mettent leur nom dessus, allons-y, on s'en fout, ils mettent leur nom en dessus, ça sert d'entrepôt, ça sert de distribution ou... Il y a tant de commande pour Nancy, moi j'y vais, je vais les chercher, tu vois de relais. Pour moi, c'était ça, le tiers-lieu.*

## L'esprit des lieux

---

### ***Un lieu pour participer***

---

Les participants veulent participer aux choix, à l'achat pour ceux qui le peuvent... Certains parmi les participants sont des migrants (sans papiers) et expriment leurs difficultés : ils n'ont pas de ressources financières et n'ont pas d'autre choix que la distribution ... ou participer aux jardins nourriciers où ils peuvent faire pousser leurs légumes, faisant par là aussi partager leur savoir-faire dans ce domaine.

Les mots utilisés sont encore importants dans les activités décrites, adhérents, participants, bénéficiaires. Ce dernier mot renvoie à l'assistance :

*« Dans les achats groupés, c'est pas des bénéficiaires » « c'est des adhérents » « des acteurs, des participants... Donc... On garde quel mot ? » « Adhérents... Ce n'est pas des participants, hein ? » « Tu peux être adhérent sans participer ! »*

Le modèle des épiceries solidaires, c'est le début de la participation : tout d'abord pour la participation financière, même modeste mais qui existe et change la symbolique de l'approvisionnement et puis dans le sens où il y a une forme de choix, même si c'est un choix contraint parmi les produits proposés :

*« Il y a certaines épiceries solidaires... En fait, ils n'imposent pas, mais ils peuvent dire... Bon voilà... Pour le panier d'aujourd'hui, c'est ce qu'on a... »*

*« Les épiceries sociales c'est que tu donnes une participation pour ton mois. Après tu vas dans ce qu'ils appellent magasin et t'as plein de variété, tu as les boîtes de conserve, t'as de l'huile... Et après c'est toi qui choisis ce que tu veux ».*

**Pour ces tiers-lieux ils attendent une participation plus approfondie.**

*« Ce n'est pas imposé » ; « on a réfléchi ce qu'on voulait mettre dans la cagette. »*

« On est dans la participation, je pense qu'on est dans la participation à ce que, ben tous ceux qui ont envie de venir, ils viennent et ils font. »

### ***Un lieu pour soi sans être à part***

---

Les participants ont décrit alors des rêves issus de leurs lectures sur Internet :

« J'ai trouvé (dans une définition) que le tiers-lieu incarne la capacité de la société civile à faire ensemble, à s'emparer de son destin pour produire des solutions en hyper proximité... »

« Bon, s'emparer de son destin c'est un peu du bla-bla-bla, mais ce que je veux dire c'est que tu prends des choses dans des mains, en main, et tu proposes des solutions dans la proximité et du coup... »

« dans l'hyper proximité, c'est fait pour nous »

« Une définition en ligne, le tiers-lieu sont le nouveau lieu du lien social, de l'émancipation et des initiatives collectives »

### ***Un lieu pour partager autour de ses savoirs en cuisine***

---

Les participants reprennent ici leur proposition de « renverser » les principes de l'atelier cuisine, ils veulent partager « leurs » savoirs en cuisine, leurs cultures, plutôt que d'être encore en situation de celui qui ne sait pas à qui on apprend à cuisiner.

« Ah... cuisiner ensemble, c'est différent de l'atelier cuisine » « ben oui, parce que à l'atelier on apprend, c'est-à-dire que moi j'ai une recette et je partage ma recette avec toi. Alors que là, en fait, on va tous le faire tous ensemble, mais... »

« Parce que quelque part on va cuisinier ensemble mais quelque chose que moi, par exemple, je ne sais pas et toi tu sais et toi tu sais, donc ça reste du partage... »

« Ben, l'atelier cuisine, moi de ce que j'entends de ce que M-F a dit là que à l'atelier cuisine c'est une personne qui cuisine et qui montre à tout le monde... » « moi c'est ce que j'entends par atelier cuisine, par exemple. Cuisinier ensemble, on le fait tous ensemble » « d'après moi, c'est plutôt l'atelier de transformation »

En renversant la démarche, les personnes valorisent des savoir-faire :

« Au lieu qu'on me donne à la distribution alimentaire des tomates, là, dans mon jardin, c'est moi qui donne des tomates, au lieu qu'on explique aux gens comment bouffer des brocolis, parce que c'est tout ce qu'ils savent faire pousser dans les paniers, ben, moi, je vais leur expliquer comment on mange à moins de trois euros. Tu renverses la table de l'atelier cuisine, quoi... tu leur dis ça va, les brocolis vous pouvez les manger, moi je vais vous expliquer comment on mange pour pas cher... »

Mais plus encore leur désir est de transformer ensemble de multiples façons les produits, une soif de savoirs partagés.

« C'est cuisiner ensemble, mais de ce fait il y a du partage, de la convivialité aussi parce que... »

« T'as des courgettes, M elle va les cuisiner d'une façon, je vais les cuisiner d'une autre, P d'une autre, M d'une autre, tu peux déjà transformer le truc en quatre fois, quatre fois différentes. Tu vois ce que je veux te dire ? Tout le monde a peut-être sa recette () ce qu'il y a de bien c'est que les gens ils ont un panel pour goûter » «

### **Synthèse des constats énoncés**

---

**Le premier constat**, c'est que personne ne connaît ce mot, il n'a quasiment jamais été entendu, il existe depuis peu de temps dans le paysage institutionnel.

**Le deuxième constat** est que, pour certains, le mot *tiers* renvoie à un lieu qui n'est pas pour tout le monde, (on pense à tiers-monde, ça renvoie aux pays en voie de développement, aux pays pauvres), un lieu pour les pauvres... Ça pose un vrai problème aux participants.

**Troisième constat** : il concerne les possibilités de se nourrir en France lorsqu'on est en précarité alimentaire dans le circuit commun. Pour l'approvisionnement, le circuit commun marchand est dans les magasins, les marchés, etc. Et puis il existe le circuit de l'aide alimentaire (cf premier laboratoire pour plus d'approfondissements), et enfin on inventerait un troisième lieu, pour l'approvisionnement, pour les endroits où on mange, pour les endroits où on cuisine. La question se pose alors : est-ce raisonnable de « saucissonner » ainsi l'offre aux personnes précaires dans trois lieux différents ?

**Quatrième constat** : caractériser ce tiers lieu pour les participants de ce laboratoire de la démarche, c'est aussi identifier ce qui a été construit sur le territoire et qui rentre dans leur définition de lieu social alimentaire : les Jardins nourriciers, Emplettes et cagettes, partage de bons plans dans les publicités des enseignes, qui ne sont pas de la distribution. C'est fait avec eux par eux, avec le choix, les personnes sont des adhérents, elles font partie d'un collectif, et elles participent, ne sont pas des bénéficiaires. « *Il y a le partage, la découverte, la convivialité, il y a à apprendre, c'est un lieu pour tous* »

**Cinquième constat** : Finalement, on pourrait reprendre tous les éléments de la charte de notre démarche pour définir ce tiers lieu.

**Sixième constat** : le système proposé est compliqué. Et parce qu'il est compliqué, il y a des dispositifs qu'on a du mal à classer, il ne faut pas non plus s'enfermer dans les mots :

*« en particulier, par exemple, les épiceries sociales et solidaires... on est dans le chapitre de l'aide alimentaire, mais comme il y a une participation et que ce n'est pas de la gratuité, c'est pas exactement de l'aide alimentaire, donc c'est peut-être du tiers lieu ? Mais le choix n'est pas total, pas défini par les personnes qui participent, » « Par exemple, au resto du cœur, il y avait parfois des ateliers et il y avait du partage, de la convivialité, de la découverte de la culture des autres, etc. »*

**Dernier constat** : la définition convient à tout le monde, à part quelques points de vigilance, le titre ne convient pas : de TIERS- lieu. Le contenu est validé par le groupe.

« Un point de vigilance sur l'idée de décloisonnement : l'idée de décloisonner, de pas être que dans l'alimentation, est une idée qui plaît à priori au groupe, cependant, il y a un peu de méfiance autour de ce mot-clé. Une autre définition des tiers lieux, qui ne sont pas forcément qu'alimentaire, nous a semblé intéressante, « **les tiers lieux incarnent la capacité de la société civile à faire ensemble... à s'emparer de son destin, pour produire des solutions en hyper proximité,** » définition un peu globale

qui compléterait avec la notion de société civile, de faire ensemble, qui est importante, et de trouver des solutions et l'hyper-proximité.

Propositions des personnes en précarité alimentaire : les principes d'organisation des tiers lieux

---

Un espace, plus qu'un lieu

---

Il faut que cette place autour de l'alimentation nous ancre comme ça devrait être dans la famille...dans un espace géographique, un espace de temps mais aussi tous ensemble :

*« points d'ancrage, 4 murs, un poêle, ou pas de mur, pas de poêle, un camion, une benne, un jardin avec un abri ? »*

Ancrage à une loi sur l'alimentation

---

Il faut que l'alimentation soit reconnue comme un bien essentiel de base pour vivre. Pourquoi pas une loi sur le droit à l'alimentation comme le droit à l'école, au logement etc... se demandent-ils ?

*« il faudrait déjà en premier, c'est une loi française qui dit que l'alimentation, c'est primordial » « mais elle existe. » « Non, au niveau européen... » () « c'est tout, t'as pas, t'as pas une loi qui te dit que l'alimentation est primordiale pour l'être humain. » « C'est (publié) depuis 1998 () « la loi de 98, c'est dedans. » « Si, si, je savais que... ben, suite à la conférence d'inclusion... sociale... »() « une loi, et est-ce que les lois actuelles sont suffisantes, mais ça c'est un vrai débat, on va pas se lancer là-dessus. »*

Ce tiers lieu peut être pensé aussi comme mobile dans certaines propositions.

Un tiers lieu accessible à tous

---

***La répartition sur le territoire***

---

Pour assurer une correcte répartition sur tout le territoire, les participants ont émis plusieurs propositions qui se sont affinées au cours des échanges. Plutôt qu'une démultiplication, ils ont pensé plusieurs lieux dans la complémentarité : en lieux de stockage importants par exemple et en petites unités plus proches des personnes.

*« Pensez d'abord à trouver un lieu vraiment adapté sur le point climatique, un grand centre, un local vraiment grand, on peut stocker en grandes quantités et aussi, pour les personnes qui habitent un peu partout, faire en sorte qu'il y a déjà des petits endroits où on peut stocker aussi, mais... le, c'est-à-dire... l'espace où on peut stocker en grandes quantités soit là et à chaque fois qu'il y a des besoins »*

Ce lieu doit être présent sur le territoire, il faut donc inventer des manières de l'ancrer et en même temps de le déplacer pour se rapprocher ... la complexité de l'accès pour tous est alors évoquée.

Comment concilier les problématiques urbaines et rurales ?

*« Le territoire, il est grand. Si le local il est à Toul, ça veut dire que les gens, il faut qu'il trouve un moyen de venir à Toul chercher pour ramener... »*

Un véhicule compléterait alors cette logique de stockage en quantité et de proximité. Pour les secteurs éloignés rendre accessible peut passer par une mobilité travaillée avec le covoiturage ou des voitures particulières avec des chauffeurs rémunérés ou encore les bus des MJC ou centres sociaux.

*« Il faut faire un système de covoiturage, faut trouver un système » « covoiturage qui peut être une solution aussi, parce que de toute façon, même si on met quatre locaux, il y a quand même des gens, ils vont devoir... »*

*« Pour l'instant, la voiture, (Kangoo d'un particulier) elle est mise à dispo pour ça, d'aller chercher, d'aller ramener et tout ça... » « oui, mais est-ce que tu peux subvenir à tous les besoins sur le territoire. Si ça prend de l'ampleur... » « faut... ce n'est pas possible » « ben, c'est, c'est... ben, je prends le plus possible, puisque je te dis que la voiture est à dispo pour ça... » « mais ça, c'est temporaire, parce que le jour où on aura... » « c'est pas temporaire, attends... le contrat de la voiture, c'est ça. C'est qu'en tout premier, la voiture que j'ai, c'est que, en fait, elle m'est mise à dispo pour Emplettes et cagettes. C'est pour ça que je vais chercher les patates, je vais chercher les... » « quand ça va être de la viande ? »*

### ***Un camion réfrigérant***

---

La question de la sécurité sanitaire est alors évoquée par le groupe :

*« Ah, la viande, c'est impossible. »()* alors, est-ce que... comment tu fais pour les produits frais ? » « Ah ben, c'est ça le problème. »

Ces lieux ne doivent pas déroger aux règles sous prétexte d'être en hyper proximité. C'est un enjeu fort de ces lieux intermédiaires :

*« Un camion réfrigérant » « Mais tu ne peux pas amener tout dans une glacière... » () « je me fais contrôler, je suis marron, moi. »*

*« Penser à trouver une voiture aussi adaptée, des bonnes fourgonnettes qui transportent souvent des choses congelées qu'on peut aller prendre dans le lieu qui est spécialement construit... pour stocker en grandes quantités pour permettre de faire la distribution pour les personnes qui sont un peu loin de l'endroit.*

Tirés des premiers échanges autour de l'accessibilité, ils ont développé les principes autour d'une centrale et de lieux plus petits de proximité.

### ***Une centrale***

---

La transformation doit pouvoir se faire dans des lieux adaptés. Beaucoup des participants proposent de transformer, cette idée les enchante et leur donne des espoirs, avoir de quoi voir venir les jours difficile. Cette projection vers le futur est rarement accessible pour les plus pauvres qui vivent au jour le jour et plutôt dans la crainte de demain. Et puis cet espace peut aussi permettre de faire société en organisant des moments conviviaux où on « accueille en grand ».

*« ça peut être dans la centrale principale où tous les produits arrivent. Il arrive à un moment donné... tu as trop de choses. Tu peux les transformer, faire par exemple des conserves » « Le central, si on peut appeler ça, il y a une cuisine bien équipée... et puis le stockage »*

*« Deux fois par an, voilà, faire quelque chose en grand, avec des produits qu'on va transformer sur place, mais après ça, dans les espaces qu'on a choisis ailleurs, là on peut se permettre d'accueillir un grand nombre... »*

**Cela suppose aussi de gérer le transport des personnes dans ces lieux plus importants. Cela peut se faire à des occasions spécifiques permettant une ambiance plus festive.**

*« On peut faire toute une journée où on prépare à manger et on mange ensemble et... tu vois ce que je veux dire ? »*

*« Donc, il va falloir amener les gens qui vont faire la transformation » ; « Mais comment tu transportes tout le monde ? »*

*« L'entrepôt central, il faut qu'il y ait un espace pour rassembler les gens, même si c'est pas le plus convivial du monde, 2 fois par an faudra organiser pour avoir ce qu'il faut pour cuisiner, pour la transformation. »*

**Ces moments particuliers permettraient aussi à tous de se connaître et de se retrouver, d'éclater la dynamique de proximité donc décroïsonner :**

*« Du coup, on apprend à connaître les autres groupes » « puis transférer des savoirs et des choses pour pas rester, non plus, cloisonnés dans son petit territoire. » « Parce que moi je connais beaucoup de petits villages dans le rural où il y a une salle des fêtes, mais il y a une cuisine à côté et qui est utilisée très rarement. Donc, elle pourrait servir justement à faire des transformations. » « il faut que ce soient des endroits... alors, je vais parler pour moi » « accessibles ».*

### ***Les lieux de proximité rattachés à une centrale***

---

**En complément d'un entrepôt central, des petits lieux de stockage, de transformation vont compléter et assurer l'accessibilité. Certains pensent que c'est aussi plus convivial qu'un grand entrepôt .**

*« Les espaces, c'est plus si facile que ça à les trouver, les petits espaces »*

*« Ton lieu de stockage de produits alimentaires, tout ça, mettons, on va dire, c'est un garage, c'est la location d'un garage, tu ne vas pas pouvoir faire faire un truc café dans un garage, on est d'accord. Ou tu installes une table de camping à l'extérieur, mais c'est un peu compliqué en hiver, surtout dans nos régions. () C'est bien de lancer toutes les idées, mais il arrive un moment donné où on va se retrouver un peu coincé par... la réalité du terrain »*

**Utiliser les possibilités du territoire pour ces tiers lieux (salles des fêtes, cuisines)**

### **L'esprit des lieux**

---

#### ***Des accueils avec des moyens humains et bénévoles***

---

**Lorsqu'on parle de convivialité, le café d'accueil est rapidement évoqué mais les espaces café comme on l'a vu plus haut ne sont pas plébiscités par tous. Il faut alors assurer que ces lieux ne font pas redondance avec ceux qui existent déjà, qu'ils y aient des salariés pour s'en occuper et qu'ils soient ouverts tout le temps pour remplir leur mission.**

« Dire que c'est un espace café, ça veut dire aussi qu'il faut que tu trouves des adhérents, des participants... qui soient présents et si tu veux le faire... si tu le fais tous les jours, il faut que t'aies suffisamment de gens qui tournent, parce que ()... mais si par exemple, c'est toujours les mêmes qui accueillent pour le café, ça va vite s'arrêter, parce qu'au bout d'un moment, les gens, ils vont dire « eh oh, il y en a marre », c'est fatiguant, c'est prenant, c'est astreignant.

« Ce n'est pas le tout de dire : oh, on fera un espace café. Il faut que cet espace café il vive et tu veux le faire vivre, il faut que tu aies des gens qui soient là pour le faire vivre.

**Ce qui pose aussi des problèmes pratiques d'organisation et de responsabilité des uns et des autres.**

« Il faut que cet espace soit accessible ; tout le temps ; tout le temps, par qui, qui est-ce qui a les clés, comment on fait. Moi, je viens récupérer des produits, chez moi, c'est minuscule, j'ai envie d'aller les préparer, de les cuisiner, comment je fais pour avoir accès au lieu ? Sachant que j'ai adhéré, bon, OK... » « ah oui, ça le fonctionnement, après c'est... parce qu'il va y avoir des personnes responsables, tout le monde n'est pas responsable de tout, autrement, c'est l'anarchie là-dedans. Mais, moi, je dis que le café, c'est de telle heure à telle heure, et c'est tout...

« Mais c'est surtout le lieu et c'est qui qui ouvre la porte, c'est qui qui anime l'activité, c'est qui qui... bon, après, animer l'activité, ben, M, eux, ils savent faire le bon vin, ils sauront nous apprendre, donc ça va être les adhérents, mais inévitablement il faut bien un animateur qui va ouvrir... » « voilà, ça... ça revient vraiment à dire ce qu'il faut, il faut vraiment quelqu'un responsable du lieu. »

### ***Faire un règlement intérieur décidé par les adhérents***

---

La crainte de dysfonctionnements, d'un défaut d'organisation, crainte liée à de mauvaises expériences antérieures, amène les participants à proposer des règles qui devront être coécrites et respectées :

« je sais que je suis pessimiste dans tout ce que je dis, mais c'est parce que j'ai pratiqué. Tu dis à une personne, tu peux cuisiner chez nous, parce que, et bien, tous les jours elle se pointe. »

« Je pense que justement l'entrepôt central, ça serait ça. On ouvre que quand c'est nécessaire et puis, l'espace micro-territoire, ça dépendra du territoire, tout simplement. Parce que la centrale, on va en avoir besoin, on va en avoir besoin parce que, vous le disiez tout à l'heure, il y a des gens qui vont vouloir cuisiner, ils n'ont rien chez eux, ils vont pouvoir venir cuisiner, donc ça veut dire que ça va être aussi au bon vouloir de quand le tiers lieu il sera ouvert. S'il ouvre que le, le, le... le mardi matin, ça veut dire que le mercredi, ils ne pourront pas cuisiner et donc, le problème, il reste le même, ils vont aller chercher... comment ils trouvent des solutions à ce problème-là. ()

« Et qui c'est qui va faire le ménage ? » « Et ben, c'est les bénévoles, comme d'habitude... » () « non, ben tu salis, tu nettoies, c'est logique, non » « Tu viens faire la cuisine et après tu nettoies et tu jettes la poubelle, hein... » « c'est une sorte de civisme, aussi. » « Tu nettoies bien, tu laisses l'endroit propre, tu jettes la poubelle et voilà c'est tout » « on va refaire une charte » « le règlement intérieur, il sera proposé, non, il sera décidé par les adhérents. »

### ***Évaluer en continu***

---

Une demande émerge c'est celle de l'efficacité. Il faut que les actions soient analysées et que celles qui sont de fausses bonnes idées soient vite arrêtées avant de coûter de l'argent.

« C'est sûr que c'est important de faire le point régulièrement de ce qu'on fait, ce qu'on a fait, ce qu'on n'a pas pu faire. » « Mais les mini-labos CAP, il faut qu'il soit au moins une fois par mois » « de faire le diagnostic de chaque situation, le fait de montrer ce qui marche et ce qui marche pas et essayer de recenser, »

« Mettre souvent une boîte à suggestions ou à idées pour tous ce qui vont passer dans ces différents labos. Avec ça, on pourra savoir... connaître le besoin de tout un chacun et la composition et ce qu'on peut. C'est une façon encore de pérenniser le projet. »

« D'une manière comme une autre, () ça, ça marche, ça, ça ne marche pas, on supprime, on remet ça ou moi, j'aimerais bien proposer ça, ben top, on essaye. () Puis ce qui fonctionne on le garde et ce qui ne fonctionne pas on l'éjecte. »

## La question du financement

---

La question du financement se pose évidemment.

« C'est si on a un local, est-ce qu'ils vont pas nous demander un loyer, parce que le gaz et l'électricité, ça va pas être gratuit. »

Des pistes ont été creusées.

### **Utiliser des lieux désaffectés dans le rural**

---

Les lieux peu utilisés ou non utilisés sont bien connus des participants qui voient là des opportunités à bas coût de développer ces activités autour de l'alimentation.

« Ce sera certainement plus facile de trouver dans le rural, parce qu'il y a beaucoup d'écoles qui ont fermé. Tu as des postes qui sont fermées. Donc, c'est tous des locaux qui sont vides à l'heure actuelle. Donc, ce sera peut-être plus facile pour la mairie de dire, ben, je vous mets à disposition l'ancienne école... qui ne sert plus rien... ou l'ancienne poste... »

« Ils sont en train de nous donner confiance au quartier et tout ça. Donc, il y a souvent des projets comme ça, là, ils en ont besoin. Parce que même là où il y avait le resto du cœur avant, le bâtiment ils l'ont mis à plat, tout ça. Je pense qu'avec Laxou-Provinces c'est un bon projet pour Laxou-Provinces. »

### **Faire des ventes pour aider le financement**

---

Les participants veulent agir eux aussi et mettre en avant leurs compétences pour financer le lieu. Il faut alors se poser la question de l'espace où ces actions se dérouleraient, dans les villages ou dans des lieux qui regroupent plusieurs implantations ?

« Par exemple, 2 fois par semaine, les gens qu'ont envie se réunissent, fabriquent des choses et effectivement, on vend de l'artisanat dans les brocantes, dans les marchés de Noël, dans les trucs là, ça rapporterait déjà du fric, parce que moi je vois ce que je vendais dans les marchés de Noël, à moi toute seule, je ramenaient de l'argent, hein. Je ne peux pas dire le contraire, donc tu peux faire des choses »  
« de l'artisanat » « chacun fabrique, toi... parce que, par exemple, de la laine tu peux en récupérer. Ce que je veux dire, la laine pour faire des layettes ou des choses comme ça, tu peux vachement récupérer, tu mets des messages sur Internet que tu cherches de la laine pour faire des petites choses, voilà... que tu revends après, il y a aucun souci. Les gens ils ont des pelotes de laine, avec des pelotes de laine, ils ne font rien, mais avec des pelotes de laine tu fais des layettes, quoi. Et ça, tu peux vraiment récupérer les choses. Je ne sais pas, il y a plein de choses que tu peux faire. Moi, je peux vous montrer ce que je faisais à l'époque des choses qui valaient chères, mais je faisais aussi des choses qui valaient un euro. Enfin, pas en coût de fabrication, Voilà, tu vois, si chacun amène une petite compétence et montre aux autres à faire, des choses qu'on puisse vendre et pourquoi pas aussi... c'est que M a parlé de courgettes confites, est-ce que ça peut se mettre en conserve ?() « pourquoi pas essayer de vendre ses

conserves aussi. » « Pour effectivement alimenter certaines choses. On va acheter des choses dont on a besoin pour l'assos. »

« Essaye de ressortir ces personnes-là et essaye de valoriser leurs compétences, parce que moi j'avais vu dans une association, je ne sais pas si le monsieur il était albanais aussi, mais, c'est-à-dire qu'ils savaient tellement faire des petits tableaux avec que des petits bois, il faisait des sculptures avec. Et c'était avec l'association EVS, il représentait souvent. »() et j'ai vu la coordination... vraiment, la publicité autour de ces sculptures qui marchaient bien qui... les gens prenaient, ça faisait vraiment des rentrées d'argent, il faisait ça très bien.

« J'ai une question du coup inévitablement... alors là on parle d'activité, donc cette activité- là, vous la verriez où : dans la centrale ? Ou dans l'espace micro-territoire ? » « Micro -territoire ».

### ***Avoir des subventions de lutte contre la précarité alimentaire utilisées pour sanctuariser ces lieux ?***

---

Ce type de déploiement pensent les participants va sortir de l'aide alimentaire beaucoup de personnes ce qui permettra de faire des économies sur les fonds de l'aide alimentaire. Alors ils proposent que ces actions soient un peu subventionnées sur les fonds de lutte contre la pauvreté.

« Si on dégage de plus en plus de l'aide alimentaire pour aller sur d'autres types de modèles, peut-être on peut récupérer un peu de sous, plutôt que d'aller donner à des assos dans des systèmes qui plaisent pas aux gens. Si l'argent, une partie peut aller à des projets qui sont beaucoup plus intéressants localement, plus inclusif, plus participatif... » « il y a beaucoup de mairies qui participent aux associations qui se créent dans leur village. » « Ils trouvent des subventions... »

### ***Des emplois créés, des emplois aidés***

---

Si leur premier souhait est de sortir de l'aide alimentaire distributive d'urgence, le souci de l'emploi n'est pas loin. Travailler, créer de l'emploi, ces lieux pensent-ils pourraient soutenir l'emploi sur le territoire.

« Mais, il faut bien penser que ça peut générer des emplois. Parce que s'il y a autant d'activités, ces 3 fois par semaine, mais il faut de la gestion quand même, donc, si c'est possible d'avoir 2 mi-temps, par exemple, avec les nouveaux contrats, là de merde. Et les nouveaux contrats qu'il y a, comme ça tu payes pas de... » « Il y a beaucoup d'emplois civiques () » « il y a beaucoup de services civiques qui cherchent » « Les contrats aidés » « voilà, les contrats aidés ou un service civique () » « les services civiques, c'est bien, parce que c'est pour les jeunes. »

### ***Des communes qui ainsi peuvent revitaliser leur tissu associatif***

---

Cela pourrait être une opportunité pour certaines communes rurales.

« Par exemple, un groupe qui dit : nous, on est citoyen de telle commune, on aimerait bien participer à tel projet... Et la mairie, à ce moment-là, peut donner un local, peut dire : ben moi je vous fais pas payer de cotisations pour l'électricité. Ça, on connaît, il y en a qui ne paye pas d'électricité, on leur fournit le chauffage, gratuitement. Le local gratuit pour que justement que la commune vit... »

« Moi, je connais un village, c'est des gens qui ont dit, ben, nous, on voudrait continuer à faire vivre et puis continuer... parce qu'avec l'histoire du Covid, il faut bien s'imaginer que ça a séparé des gens et... le maire a dit : moi, je vous laisse le local de l'ancienne école et je vous fournis le chauffage et

*l'électricité. Et les gens se réunissent, il y en a qui tricotent, il y en a qui jouent aux cartes, il y en a... c'est... »*

*« et qui ne sera jamais comparable, d'ailleurs » « tu ne peux pas comparer l'urbain et le rural. » « Oui, mais tu dis, tu dis, tu dis... mais à la limite, si pour le rural, on peut s'appuyer sur les maires et tout ça, ça il n'y a pas de souci. »*

**Mais aussi en ville :**

*« Tu sais, il y a plein de choses qu'on disait impossibles et qui sont possibles. » () « Bon, après il faudra voir sur le terrain en fonction des villes, etc. » « en fonction, des besoins aussi »*

## Conclusion

---

Lorsqu'on parcourt ces propositions émises par ces quinze personnes qui vivent pour certaines dans des logements insalubres, d'autres qui sont migrants et ont vécu des situations si violentes qu'on ne sait pas comment ils tiennent encore debout, et d'autres qui tentent d'élever leurs enfants avec la peur au ventre, enfin ceux qui sont sortis de la misère qui maintenant sont des aidants, des acteurs dans leurs quartiers, leurs villages, on ne peut qu'admirer la résilience et l'intelligence de chacun. Oui, la lutte contre la précarité alimentaire passe par chacun de nous et par notre action collective.

## Synthèse des sept propositions avancées par des personnes en précarité alimentaire (VIP)

---

- A. Lieu... de stockage, **un entrepôt central**, donc un lieu de stockage pour des grosses quantités, ce qui veut dire des frigos, des congélateurs, des lieux où on entrepose des conserves.
- B. Mais aussi des **dynamiques locales** pour que les gens se connaissent entre eux sur un territoire, etc. Les mots clés sont : partage, convivialité, cohésion sociale, participation, transformer et cuisiner, et pour éviter de transporter tous participants vers un lieu central, des lieux sur des micros-territoires, plusieurs espaces sur différents territoires, appelés : **espaces micro-territoires**.
- C. Pour faire le lien entre ces espaces micro-territoires, **plusieurs fois par an, des rencontres :**

*bon, on dit deux, mais après ça pourrait être trois, je ne sais pas, on fait un gros truc, une fête ou un événement particulier, « tuer le cochon une fois par an et l'autre fois méchoui... » « du coup ça fait du bien sur le territoire et c'est aussi du moment de partage*

- D. La proposition des professionnels de **faire des mini labos CAP qui permettent de réfléchir, de décider, d'évoluer, de faire des nouvelles propositions**, a été reprise.
- E. **Penser le fonctionnement,**

*Il faudra des responsables, des ressources locales, des règles et 2 fois par semaine plutôt que de vouloir ouvrir absolument tout le temps et puis que ça ne fonctionne pas, parce qu'il n'y aura pas assez de gens et que ça va être toujours sur les mêmes, et tout.*

#### **F. Du partage et des règles de fonctionnement**

*« donc si ça se disperse sur toute la semaine et que les gens ils ne se voient jamais parce qu'il n'y a pas assez de force, ça n'a plus de sens. Donc, il y a donc... l'idée, c'est quand même de, de, de... l'adapter à l'environnement et puis que ce soient les adhérents qui décident comment ça va fonctionner. »*

#### **G. L'adaptation à l'environnement rural et urbain**

##### **H. Financement :**

- **En utilisant les compétences des adhérents.** (Compétences autour de l'alimentation, confitures vendues sur des marchés, l'artisanat, de la récupération)
- En cherchant aussi des **financements institutionnels** (circuit de l'aide alimentaire pour le tiers lieu alimentaire).
- **Financements de projets** sur les tiers lieux alimentaires

##### **I. Faire du lien entre tout ça.** Du lien entre le central et les micro-territoires, faire du lien avec ce qui est produit dans les jardins et qui peut aller ailleurs avec Emplettes et cagettes ;

*« On a la Dignité dans les assiettes, il y a du théâtre, l'observatoire, les jardins en réseau, les labos CAP, Grain de sel, Emplettes et cagettes avec les bons plans avec les cagettes à 2 €, avec l'artisanat, qu'on fait nous-mêmes et qu'on pourrait vendre. On a tout ce bazar-là »*

##### **J. Travailler le transport,**

*il y a à la fois des **voitures dédiées** dont c'est le boulot de faire ça, du **covoiturage** et de la nécessité évidente, c'est qu'il faut aussi un **camion réfrigéré** pour transporter des denrées périssables comme de la viande.*

L'approche des tiers lieux alimentaires par les professionnels et les bénévoles accompagnants (VIBP)

---

#### Définition du tiers lieu pour le groupe de bénévoles et professionnels

---

Dans la loi, le tiers-lieu peut être beaucoup de choses, un tiers-lieu alimentaire, numérique, de santé ou encore un lieu de travail partagé. L'enjeu de ce Labo Cap est de trouver **une définition pour la démarche de la dignité dans les assiettes** dans le cadre du PAT54 qui soit une base pour tous nos développements de projets de tiers-lieu.

A l'issue de la discussion, les professionnels sont arrivés à la définition suivante :

Un tiers-lieu est :

1. Un espace
2. Qui crée de l'entraide, de la solidarité et du partage

## Constats

---

### ***Une recherche de collectif (partage)***

---

Aux ateliers de cuisine partagés de Nancy, le premier impact perçu par les gens qui venaient, ce n'était pas d'avoir bien mangé ou d'avoir mangé bio, mais d'être ensemble que ce soit pour manger ou pour préparer :

*« C'était de ne pas manger seul, d'avoir mangé ensemble et d'avoir eu une connexion ».*

*« Le public qu'on accueille est un public plutôt isolé, il ne mange pas en famille ». « Le centre social propose des repas partagés le soir. Les familles ne viennent pas, mais ils ont beaucoup d'adultes seuls autour de ce repas simple ».*

*« Les personnes prennent un très grand plaisir à préparer pour les autres (pour les sans travail ou n'ayant plus d'enfant à la maison, c'est une occasion rare). L'enjeu est de « renverser la table », de ne plus être aidé, mais de faire pour les autres. »*

### ***Des besoins multiples***

---

Différentes formes de besoins ont été soulignés par ce groupe, lors de ce laboratoire mais également d'autres laboratoires ont complété ces échanges et ce retour d'expérience.

Ici ont été soulignés leur manque de matériel ou de locaux pour préparer. Ainsi, souvent les personnes n'ont pas de matériel pour transformer les produits frais

*« Souvent les personnes en situation de précarités alimentaires ne disposent pas des **outils pour transformer** les produits frais (four, saladier, râpe à carottes). »*

C'est un public qui ne peut pas anticiper les choses, la précarité est inquiétante, on vit au jour le jour, de ruptures en ruptures et le repas est pensé dans l'immédiateté.

*« Notre public n'anticipe pas du tout », « Leur sources de revenu sont journalières », « c'est la quête qui définit ce qu'ils vont manger et généralement ils achètent leur nourriture au jour le jour, après 19h00. »*

Ailleurs ils ont évoqué les personnes qui ne savent pas cuisiner ou encore celles qui n'ont droit à aucune aide (hors des radars, comme les migrants sans papiers).

Ceux qui sont éloignés des structures institutionnelles ou associatives et connaissent des problèmes de mobilité.

## Un espace plus qu'un lieu

Un lieu qui va être physique mais qui a la possibilité d'être mobile...

« Des espaces qui peuvent être virtuels, parce qu'on était parti, en disant : Est-ce qu'un tiers lieu c'est une maison ? Est-ce que c'est une ferme ? Est-ce que c'est un hangar ? Est-ce que c'est...une camionnette. » « Qu'est-ce qu'on va y faire... » « ça peut être tout ça, mais c'est un espace, d'abord. » « Et ce n'est pas qu'un Food Truck et c'est pas que une maison..., c'est un espace ».

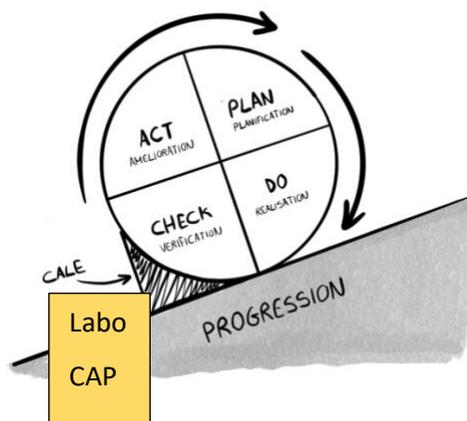
Les personnes qui sont sous les radars ne sont pas touchés par les actions. Toucher les **gens qui sont sous les radars**, c'est-à-dire ceux qui ne sont pas déjà dans des systèmes d'aide alimentaire suffisants est vital pour les participants de ce groupe.

« Cela peut concerner, les apatrides ou les gens qui ont simplement « mal géré » et qui se retrouve en situation de précarité alimentaire sans aucune aide ».

« Les personnes en situation de précarité alimentaire peuvent avoir plus de revenu avant redistribution que les autres, ils sont victimes d'un effet de seuil. »

Les labos CAP comme étapes dans un processus

Progresser selon la roue de Deming



La **roue de Deming** décrit un processus. On planifie (PLAN), on fait (DO), on contrôle (CHECK) et on agit en conséquence (ACT). Cette roue a vocation à tourner et peut décrire le processus d'auto-évolution présent dans la description d'un tiers-lieu.

A l'issue de l'étape de vérification (CHECK), une cale se forme. C'est la garantie que la roue ne peut pas

redescendre, qu'elle continue de progresser.

Cette cale pourrait être les **Labos CAP** avec notre action de constat analyse et proposition qui permettrait de garantir l'adéquation des réalisations (DO) avec les attentes des personnes en situation de précarité alimentaire.

« Dans les premières étapes qu'on pose, on poserait les bases : qu'est-ce que le stockage ? Qu'est-ce que la distribution ? Comment est la mutation ? Qu'est-ce qu'il y a sur place ? »

« Mais, ce lieu il va changer... Par ses utilisateurs et pour ses utilisateurs... Et donc là, on en est venu à l'idée qu'il auto-évolue et il est co-construit. Donc, co-construit, ça veut dire que tous les gens qui prennent part au lieu ou au salaire, les labos CAP peuvent participer à son développement »

« On planifie, on fait, on vérifie, on agit, mais, mais à chaque fois à cette étape ici, il y a un labo Cap. »

« L'enjeu, c'est d'avoir vraiment le lieu, l'idée de base et la convivialité qui vient avec... et sur une dynamique de convivialité, il y a la possibilité d'avoir le labo Cap pour progresser, et de façon régulière. »

## *Le tiers-lieu comme réponse à une inégalité de financement des repas des citoyens en France*

**L'alimentation est très financée** par l'État en France. La majorité des personnes a au moins un repas sain par jour financé. On peut en dresser une liste :

- Cantines pour les scolaires
- CROUS pour étudiant
- Repas à domicile pour personnes âgées
- Les cadres ont des chèques déjeuner
- Dans les petits revenus, seuls ceux qui font des déplacements ont une prime, la prime à la gamelle. **Les autres n'ont rien.**

On peut imaginer que financer l'alimentation des personnes les plus précaires correspond à une forme de justice sociale. C'est une des visions de la **justice alimentaire**. L'autre serait de considérer que comme ces personnes ne font rien, on ne fait que leur donner nos restes. C'est à cette deuxième vision que correspond la Loi Anti-gaspi. A titre d'exemple, la ville de Quimper propose une cantine et des repas chauds destinés à toutes les personnes au RSA.

Urgence, moyen et long terme : le tiers lieu, une passerelle entre ces stades ?

Ce type d'espace navigue entre l'aide alimentaire d'urgence pour les personnes et l'autonomie alimentaire ; c'est une passerelle pour aller vers l'autonomie alimentaire.

*« Un espace entre l'urgence, le moyen terme et le long terme, en sachant que le long terme, c'est l'autonomie des personnes et que c'est que ça qu'on vise en fait. »*

*« Globalement, c'est que la personne soit en autonomie... pas de réinventer la poudre ni de faire un super machin, ni d'avoir des politiques dans la poche, c'est bien que les personnes aient **une piste d'envol ou une passerelle vers l'autonomie**, que la seule réponse ne soit pas l'aide alimentaire. Donc, on est bien sur une passerelle où on va marcher, marcher, marcher, marcher, marcher... avec le labo Cap qui systématiquement analyse ce qui se fait et puis qui dit... » « ben, attention là, ce n'est pas forcément... vous êtes en train de faire une nouvelle aide d'urgence alimentaire. Alors stop, on recommence, on reprend et on refait une autre... »*



Les professionnels distinguent trois temps dans l'aide aux personnes en situation de précarité alimentaire :

- **L'urgence.** Il s'agit de se nourrir au jour le jour et de façon élémentaire. C'est à ce besoin que répond l'aide alimentaire traditionnelle pour les personnes qui y ont droit.
- **Le moyen terme.** Il s'agit de sortir en partie de l'aide alimentaire classique et chercher une alimentation choisie, si possible locale et équilibrée.
- **Le long terme.** L'objectif de long terme est de sortir des dispositifs d'aides alimentaires pour une émancipation de la personne. Pour ce faire, la seule solution est d'obtenir un revenu fixe par le travail ou par une pension (retraite, invalidité, AAH...).

Le tiers-lieu serait alors une **passerelle** entre ces trois niveaux, il serait un lieu **inclusif** qui permet d'avoir accès au **travail**, à de nouvelles sources de **revenus** et à **l'autonomie**.

Un espace qui vise à respecter les quatre principes d'entraide, de solidarité, de partage et de fourniture alimentaire.

*« On va avoir l'idée que les gens viennent et c'est un lieu de convivialité ».*

*« L'importance du fait de prendre un repas,*

*« Le soir, ensemble et ces lieux pourraient être des lieux où les gens qui passent sous les radars, c'est-à-dire, qui n'ont pas de foyer le soir pour manger à plusieurs, pour partager un repas pourraient venir. »*

Il doit être un lieu d'une tierce vie,

Pour ce qui est de cet espace, ils proposent qu'il ne soit pas un lieu pour chercher de l'aide alimentaire. Non ils mettent en avant le **partage, le respect des savoirs, le respect de l'autre.**

*« C'est-à-dire qu'ils arrivent... comme on en entend parler comme un lieu de convivialité, et non forcément, d'un lieu d'aide, il y a quand même un partage de savoir-faire, d'expérience. Parfois, demander le RSA, ça ne se fait pas parce qu'on ne sait pas comment faire. Si quelqu'un vous explique, vous dit : moi, j'étais l'année dernière, je... voilà ce que tu peux faire. C'est toujours dans cette idée que le partage vient du vivre ensemble et du lieu. »*

*« C'est-à-dire d'un tiers lieu où on ... qui est différent de la maison et du travail, mais on va vivre une partie... donc on va avoir à la fois :*

- *des échanges de bons plans,*
- *des échanges de recettes de cuisine,*
- *du don contre don.*
- *Des bons plans*
- *Des informations*

*« C'est un lieu où tout ça peut arriver. D'où son intérêt. »*

Il doit aussi être un espace où on se fournit en alimentation,

- Se rapprocher d'une épicerie solidaire, où on se fournit,

- Un lieu relié à une plate-forme de stockage d'alimentation.

*« C'est-à-dire qu'on a, qu'on a fait ressortir le constat que les gens n'ont pas forcément de quoi stocker chez eux. Ils ne peuvent pas stocker plusieurs kilos de pommes de terre et les conserver »*

*« On déménage et on met dans des espèces de cahutes en bord de ville, ses meubles. C'est un espace de stockage. Ça existe, donc, pourquoi pas l'inventer pour les personnes qui ne peuvent pas bénéficier dans leurs appartements de cave ou de place pour stocker les légumes et conserves. »*

Un lieu où on peut venir acheter au prix du gros...

Les personnes en grande pauvreté sont souvent isolées ou n'ont pas les moyens financiers ou matériels, (mobilité, information), de profiter des promotions faites dans les enseignes et de même elles n'ont pas de centrale d'achat propres comme les collectivités ou restaurants d'entreprise pour bénéficier d'économie d'échelle favorable sur les prix. Ces lieux peuvent permettre de faire collectif, et d'accéder à des prix négociés, comme les centrales d'achats. Faire ici des « **collectifs d'achat** »

*« Prendre un élément, deux éléments, du bon prix... »*

Un lieu, un pacte repas-plaisir.

*« Un lieu ouvert, sur des plages horaires longues pour aller du petit déjeuner au dîner et sur toute la semaine...dimanche compris, oui, dimanche compris. »*

Un espace investi

Le groupe des professionnels et bénévoles rêve d'un espace sur le territoire qui puisse être investi, habité, qui a une vie propre, des projets et des plages d'accueil adaptées aux personnes qui s'y investissent et à celles qui le découvrent et qui adhèrent à la charte de la dignité dans les assiettes.

*« Donc là, on a mentionné les personnes qui passaient sous les radars, des personnes qui seraient des utilisateurs, donc qui bénéficieraient... qui pourraient utiliser ces locaux »*

Sans instances de contrôle comme c'est trop souvent le cas dans les circuits de l'aide alimentaire :

*« Les VIP, en fait, c'est du déclaratif. Quelqu'un va dire, moi je suis prioritaire, parce que mon frigo est pas plein, on ne va pas aller faire une enquête. C'est un VIP, une "very important person" »*

*« Un lieu ouvert à tous, reposant sur un système déclaratif »*

*« De personnes qui ne recevaient aucune aide, parce qu'ils sont des situations non régularisées, ils sortent de l'aide alimentaire classique et ils n'ont... ils font... ils n'ont de revenus que, parfois, ce qu'ils gagnent dans la journée par la quête, que ce qu'ils peuvent avoir et il faudrait qu'ils puissent arriver et avoir cette convivialité qu'ils recherchent aussi. »*

*« Mais également investi par différentes « **personnes investies** » parce qu'elles ont signé la charte. Donc, on a pensé aux agriculteurs, aux distributeurs, et aux politiques aussi. »*

### ***Renverser la logique du don caritatif***

Permettre aux personnes VIP qui viennent dans le lieu de ne pas être considérées comme des bénéficiaires mais des donateurs, c'est vers cela que veulent tendre les membres de ce groupe.

Toutes les personnes ont quelque chose à partager, **il faut créer les conditions pour permettre à tous de s'autoriser à dire « je peux donner » et à le faire.**

« C'est pas... le partage envisagé, je vous partage mon atelier cuisine et vous faites comme je vous dis. Non, ça va dans les deux sens : « je vais vous expliquer comment je fais ma recette ou je vais vous dire comment... où je vous amène, parce que j'ai trop de tomates au jardin, je vous les amène. C'est dans les deux sens, le partage. »

### ***L'enjeu de la mobilité amène à envisager un tiers lieu qui n'est pas 100% fixe***

---

Dans un territoire comme celui du sud toulouais, la mobilité est un enjeu essentiel. Les personnes en situation de précarité ne possèdent pas forcément permis ou voiture et le réseau de transport public ne permet pas d'imaginer un lieu 100% fixe. Le tiers-lieu sud toulouais aurait au moins une partie de son activité mobile. Mais les participants proposent d'articuler ces espaces alimentaires avec ce qui existe ou qui arrive sur le terrain.

« Quelque chose à roulettes, non pas aller vers le lieu, mais le lieu vient vers les personnes » un « **Food truck** » une **Épicerie mobile** « on revient à ce que moi j'ai connu quand j'étais gamin, le laitier qui passait, le boulanger qui passait », « **les coopérateurs** ».

« Un genre de minibus où l'on puisse avoir à la fois quelque chose de cuisiné pourquoi pas, je suis en plein rêve, une épicerie pour venir chercher – ça répondrait au problème de stockage – des petites quantités parce que ça reviendrait souvent, un atelier informatique par exemple où on pourrait répondre à ses besoins pôle emploi, d'administration fiscale ».

« Ça se met en place avec les **bus du Secours populaire**, financé sur le PAT 54. Il y en aura un dans le Saintois et un dans le Nord. Bus équipés numériquement pour faire des tiers lieux numériques. Ils sont en train de travailler à la mise en place. »

### ***Un lieu disponible réellement : on mange tous les jours***

---

« **On mange tous les jours** ». On se nourrit tous les jours, un tiers-lieu alimentaire devrait donc être ouvert tous les jours et pour les différents repas de la journée pour répondre au mieux aux besoins des personnes en situation de précarité alimentaire.

Laissé à disposition pour favoriser le partage, le tiers-lieu serait ouvert à tous. Comme pour le terme « VIP », le tiers-lieu reposerait sur un système déclaratif, un endroit neutre – sans jugement où prendre un café - , convivial, s'écouter et partager et faire différentes activités.

### ***Un lieu de stockage nécessaire***

---

Il faut un lieu et un camion.

Un lieu de transformation des produits.

Les participants proposent de faire la cuisine et le stockage dans ces lieux après des rabattages dans les supermarchés.

« Il y a un bar à Colombey qui pourrait servir ».

« Peut-être qu'il faut deux endroits (un endroit spécifiquement alimentaire avec camions frigorifiques et un camion de livraison, et un endroit pour les activités ? »

### ***Un espace d'inclusion par le travail, l'accès au revenu, l'accès à l'autonomie.***

---

C'est bien si ça peut créer un ou deux emplois. Quelqu'un de permanent pour le gérer. Il y a un vrai besoin d'une ouverture tous les jours. On mange tous les jours, donc c'est ouvert tous les jours.

« c'est un espace qui crée quelque chose, ça crée de l'entraide, parce que, on peut avoir du repas-plaisir, on peut avoir du lien social, on peut se donner un coup de main, on peut se transporter, on peut se mobiliser... ça crée de la solidarité et la solidarité, quand il y a une solidarité intergroupes... culturelle, intergénérationnelle, inter... ça crée de l'autonomie pour l'ensemble des personnes, parce qu'une grand-maman qui vient là, comme moi, et qu'on va me tenir sous les bras, parce que j'arrive pas à marcher, ça va m'aider à l'autonomie. Eh bien voilà... non, mais c'est... l'autonomie, elle est parce qu'on est solidaire aussi les uns avec les autres. »

« Et puis, quelquefois, ça permet aussi de retrouver du boulot. On le sait. » « Quelquefois, ça permet de trouver des revenus ».

« Ça ne crée pas du partage descendant, ça, c'est le boulot des... du travail social, cet espace, il serait peut-être plus « don contre don », c'est-à-dire que... quand (LM) m'explique comment on fait avec les tomates vertes, c'est don, contre don »

### ***Sécuriser le modèle économique : si on dépend complètement de l'État, l'État peut changer d'avis.***

---

#### Synthèse des propositions des professionnels et bénévoles VIBP

---

« L'espace intermédiaire »

1. « Fédérer, c'était un lieu où on pouvait tous se fédérer, donc se mettre en lien les uns avec les autres ».
2. « Une union sans absorber. »
3. « Un lieu où on va vers... c'est-à-dire, on va vers les personnes et les personnes ne sont pas forcément dans un de ces satellites, mais on peut présenter les différents satellites aux personnes.
4. « Quelque chose qui est concret, parce qu'il faut du concret, il faut des partenaires, »
5. « Il faut conventionner les partenaires pour qu'on sache où on en est. »
6. « Il faut aussi que les papiers soient officiels. »
7. « Il faut aussi que les gens qui participent soient reconnus concrètement comme étant adhérents et ça leur donne une position où ils ne sont plus tout seuls. Ils font partie de la DiDA. Que ce soient les associations ou que ce soient les personnes toutes seules ou que ce soient les groupes ou que ce soient les maisons de la solidarité qui disent, ben nous, on adhère à ça, à cette dynamique de dignité autour « de la dignité dans les assiettes ».
8. Et puis, c'est aussi être écouté.

9. *Pour certains, c'est aussi rejoindre une dynamique fédérative. En fait, rejoindre une union, ce qui permet d'être mieux écouté, d'être mieux entendu, d'être mieux reconnu et aussi d'être mieux estimé par les politiques. On n'est pas juste en train de faire un électron libre dans un coin, mais on fait bien réseau et on fait bien groupe autour d'un projet.*
10. *Et puis, dans cette nébuleuse-là, il faut absolument que ce tiers lieu soit un tiers lieu qui permet des conventions, c'est-à-dire que les choses, les liens soient écrits aussi, qu'ils soient tissés pour que ça soit définitif... »*
11. *« Que ce soit projeté dans le temps, parce qu'on peut dire à un paysan, on va vous prendre, par exemple, vos pommes de terre, et puis, la fois suivante, on n'en veut plus. Ce n'est pas du boulot, quoi ! »*
12. *« Stable. »()*
13. *« Avoir des conventions avec des locaux, avec des maires... () le lieu, est appuyé sur quelque chose. Les jardins, il y a des conventions avec les mairies, donc on sait que ce terrain, il est là, il a tel objectif ».*
14. *« Le cadrage fait aussi partie de la structuration du lieu intermédiaire ».*
15. *« Le pavé logistique, le pavé entreposage, lieu avec des murs, avec un garage, avec des choses qui nous permettent de garder du matériel, de garder nos affaires, mais aussi... on a pensé à un truck-Food, un camion dans lequel il pourrait y avoir à la fois du stockage, mais aussi des repas qui seraient disponibles ».*
16. *« Garder en tête que l'alimentation c'est tous les jours, ce n'est pas le week-end fermé et les vacances, on ferme. Que c'est quelque chose qui est tous les jours, c'est un bien essentiel et en plus, c'est important de dire ce dont on a besoin ».*
17. *Et tant qu'on ne l'a pas exprimé, on n'est pas forcément en capacité de le transmettre à des partenaires et d'avoir l'esprit d'entrepreneuriat. Parce que le jardin ça marche, parce que vous avez entrepris, vous avez construit, vous avez... il faut de l'esprit d'entreprise. Voilà !*



Les laboratoires d'usage  
(Labo CAP)  
dans la démarche  
*De La Dignité Dans Les  
Assiettes*



---

*Quels éléments vous semblent importants pour  
deviner qu'une personne est en précarité  
alimentaire ?*

---

Boissonnat Pelsy H et Desprès C ; Tête E ; Hege S

**15 novembre 2021**

## Troisième laboratoire thématique : Quels éléments vous semblent importants pour deviner qu'une personne est en précarité alimentaire ?

---

### Animation

---

#### Pourquoi ce laboratoire ? Travailler sur l'invisibilité

---

Pourquoi un laboratoire sur cette question « comment repérer une personne en situation de précarité alimentaire » ? Cette question émerge parce qu'il s'agit évidemment de valoriser et capitaliser des projets et initiatives visant à promouvoir l'accès à une alimentation digne et durable, d'en faire bénéficier les personnes qui en auraient besoin, qui y trouveraient une réponse à leurs difficultés mais qui n'en ont pas la connaissance de ces initiatives sur le territoire ou qui se rendent invisibles

Une partie des personnes qui sont la cible potentielle des actions n'en connaissent pas l'existence et sont souvent difficiles à identifier. Tant les personnes en situation de précarité participant aux laboratoires CAP et à l'initiative de plusieurs projets et actions, que des professionnels qui les accompagnent témoignent d'une invisibilité de la précarité alimentaire. Celle-ci ne se superpose pas à la précarité globale et serait plus dissimulée :

*« L'Alimentation, c'est vraiment tabou ! Ça n'est pas des choses qu'ils confient spontanément. »* dit un professionnel lors de nos échanges.

#### Canevas de l'animation :

---

##### Accueil

---

- Rappel de grands principes de fonctionnement du groupe (éthique de la recherche) :
  - Écoute, respect et bienveillance/non jugement, anonymat et confidentialité
  - Autorisation d'enregistrement
- Rappel sur la réunion de la fois précédente, synthèse des principaux résultats en quelques minutes.

##### Présentation de la démarche DiDA ;

---

- Présentation de fiches de synthèse de la démarche réalisées par les stagiaires de Emplettes et Cagettes.

- Présentation de la démarche aux politiques présents et aux responsables des institutions et partenaires en 6 stations avec les rails de la charte.

Ce travail s'inscrit plus largement dans les travaux de l'observatoire inclus dans la démarche et qui comme le montre le schéma suivant cherche à définir les dimensions de la précarité alimentaire sur le territoire.

### Présentation de l'Observatoire intégré dans la démarche de la dignité dans les assiettes

- Pourquoi observer, comprendre, mesurer, suivre, lutter ? Pour améliorer les lois et alors à quoi servent les indicateurs qui sont recherchés ? Pour suivre la mise en œuvre des lois.

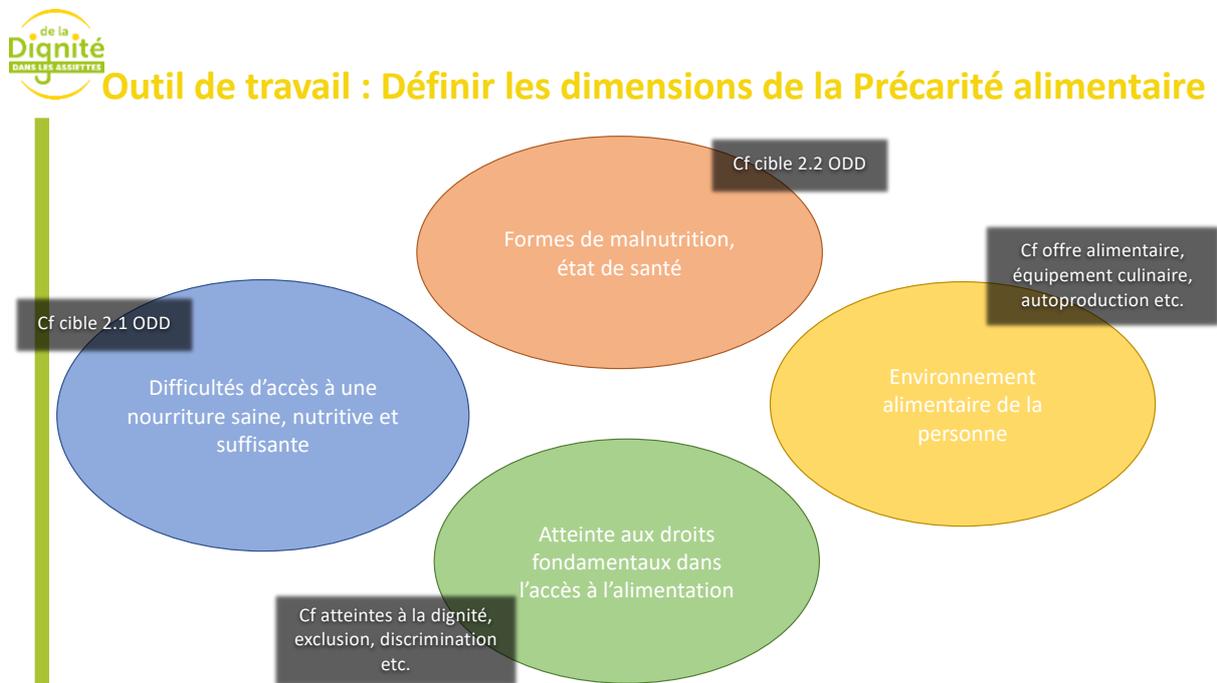


Figure 2 : présentation des objectifs de l'observatoire dans le cadre d'un travail intitulé *Un Recensement Analytique des Données et Indices sur la Précarité Alimentaire : Quelles sont les Capacités des Statistiques Françaises à Nourrir les Diagnostics Locaux du Phénomène ? Le Cas de Terres de Lorraine*<sup>11</sup>

<sup>11</sup> Un Recensement Analytique des Données et Indices sur la Précarité Alimentaire : Quelles sont les Capacités des Statistiques Françaises à Nourrir les Diagnostics Locaux du Phénomène ? Cédric Bazile Master d'Économie du Développement au CERDI novembre 2021

## Les questions de la journée

---

Les phrases introductives pour structurer les débats et faire émerger des discours étaient les suivantes :

Comment voit-on qu'une personne est en précarité alimentaire ? Re traduit pour ceux qui sont moins à l'aise avec la langue : « *Qu'est-ce qui fait deviner que la personne elle n'a pas à manger ?* »

Quels sont les principes qui doivent nous guider quand on va à la rencontre de quelqu'un ou quand « Emplettes et Cagettes » s'ouvre à des personnes qui sont en précarité ? Comment les repérer pour leur faire des propositions ?

## Présentation de l'outil de support des échanges

---

Pour travailler avec les groupes un support visuel a été fourni. Le support permet de structurer les discussions, de faire émerger la parole des uns et des autres. Les discussions se sont alors élargies, parfois en sortant de la thématique, mais faisant émerger aussi des questionnements fondamentaux : comment aborder la question de la précarité alimentaire, alors que cette question est souvent « taboue » ? Comment faire pour impliquer de nouvelles personnes dans les projets, les faire participer ?

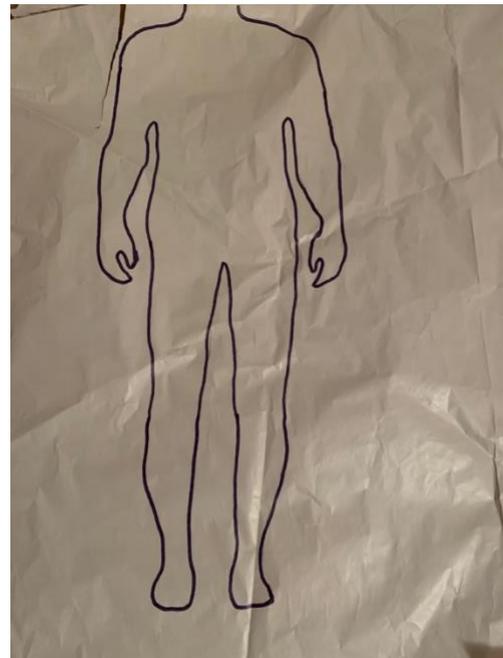
Ce questionnement a été porté tant par les professionnels et bénévoles que par le groupe de personnes en situation de précarité mais engagées dans la démarche et à l'initiative de certains projets.

*Les groupes de personnes ayant connu ou connaissant la précarité alimentaire sont nommés VIP les professionnels et bénévoles VIBP dans les textes de verbatims.*

Le travail autour du body mapping est un outil qui permet de faire émerger les idées en facilitant une certaine visualisation. Les personnes sont donc amenées à réfléchir autour de la tête et du visage, du corps et de l'environnement.

Les paroles qui émergent rendent compte directement et indirectement des effets de la précarité alimentaire sur le corps, la santé des personnes mais aussi sur leurs émotions et leurs sentiments pouvant impacter leur santé mentale. Les effets sur leur environnement ont été explorés également.

---



Les groupes ont travaillé d'abord en regardant un dessin de tête, puis une image de corps et enfin un dessin de l'environnement des personnes en situation de précarité alimentaire réalisés par une personne du groupe VIP



## Constats des personnes en précarité alimentaire

---

### Le visage

---

Le visage et les traits peuvent être marqués par la difficulté de se nourrir chaque jour correctement et de nourrir les siens.

### Les traits du visage expriment le souci, parfois l'anxiété

---

Dans le cas où il y a des enfants, une seule question devient obsédante :

« Est-ce que je vais pouvoir nourrir les gamins le soir ? »

« C'est pire que la galère ».

Cette inquiétude naît, non seulement de la peur de ne pas pouvoir leur donner suffisamment à manger mais aussi qu'il faut leur proposer une alimentation varié » et équilibré » (viande, poisson, légume) et pas seulement des pâtes.

### ***La fatigue est la compagne de la misère***

---

« La fatigue physique et morale se voit sur le visage d'une personne », elle n'a « pas la même expression du visage par rapport aux soucis, à la fatigue mentale et morale », les plis sont plus creusés.

« Certains paraissent plus vieux que leur âge ».

« Malade », « pâle ».

### ***Les personnes ont peu d'énergie***

---

Ce qui peut avoir des répercussions sur leurs capacités cognitives

« Dans ta tête, tu as le chaos ! »

« Si une personne ne mange pas, elle ne respire pas, elle ne peut plus réfléchir ».

Autre manière de le dire, le vide à la place du chaos :

« L'estomac est vide, la tête est vide » dit une personne qui vit sans papier en attente d'un hypothétique accord pour trouver du travail et des revenus.

« Être là sans être là ». « La mémoire est aussi affectée, elle n'est plus tout à fait normale. »

Cela affecte aussi les capacités sensorielles :

« Quelqu'un qui est... qui a faim, qui ne peut... ça dépend si tout seule ou avec les enfants, c'est toujours pareil, qui se demande comment elle va manger demain ou qu'est-ce qu'elle va donner aux enfants demain, elle entend rien... »

### ***L'allure témoigne de la honte :***

---

La tête abaissée, pour fuir le regard des autres, « se rendre invisible » :

*« On doit aller autruche. On met la tête dans le sable pour pas qu'on nous voit, hein. »*

## Le corps

---

### ***Le corps, témoin discret de la misère et de la précarité***

---

S'il y a de discrètes références au corps trop gros ou trop maigre, ce qui ressort c'est surtout l'invisibilité de la précarité alimentaire :

*« Quelqu'un qui est en précarité alimentaire, tu ne peux pas le savoir ». « En voyant juste le corps d'une personne, il est impossible de deviner sa situation de précarité alimentaire ».*

On voit ici un regard bien différent de celui des professionnels de la santé qui ont rapidement à la bouche des descriptions de marqueurs corporels de la misère.

Certaines personnes (VIP) considèrent que les effets de la précarité sur le poids sont d'ordre psychologique et non comme on aurait tendance à le penser lié au manque ou l'irrégularité des apports : *« l'alimentation a une conséquence sur la morphologie parce que c'est psychologique avant tout »* .

### ***Le corps, entre surpoids et sous-poids***

---

C'est ainsi que l'alternance de périodes de manque et de carence contribueraient à des cas de surpoids. Si l'on mange un aliment gras et sucré après une période de privation, on prend du poids.

*« Le problème, c'est que quand on mange, la nourriture que l'on ingurgite elle nous fait prendre du poids parce que, comme notre corps il a des moments de carence, et ben les moments d'opulence. »*

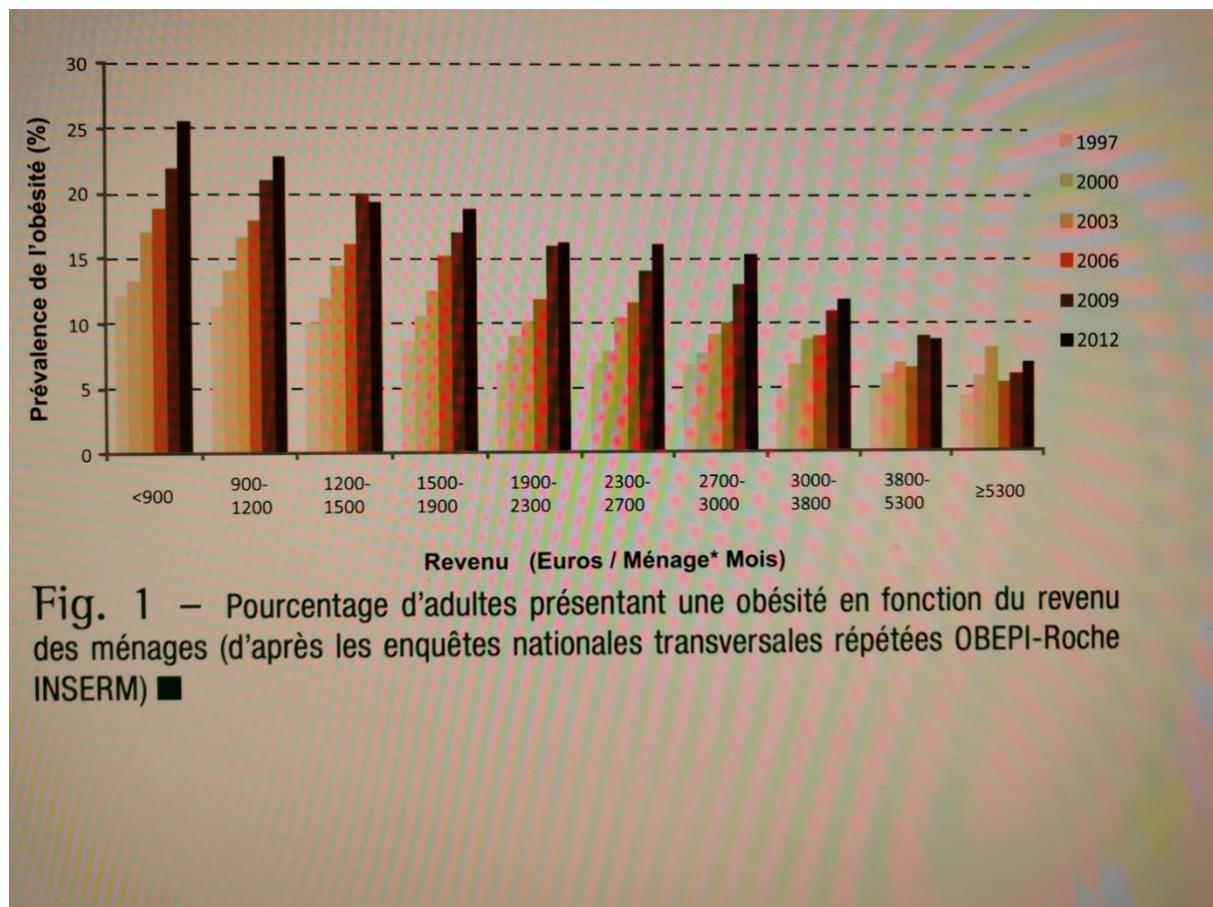
Pour les personnes en situation de précarité alimentaire, manger est tellement au cœur de leurs pensées, que quand ils ont un peu plus les moyens, ils cherchent à se faire plaisir. La nourriture peut devenir un exutoire (de même que le tabac). Par ailleurs, quelques-uns expriment l'idée que si l'on mange un gâteau par plaisir, on ne grossit pas.

Les périodes de carence sont majorées par le fait qu'ils se privent pour leurs enfants :

*« après, quand on veut nourrir ses enfants, on se prive de nourriture. »*

Quoi qu'il en soit, une partie des personnes en situation de précarité dispose d'un corps qui ne correspond pas aux normes corporelles esthétiques en vigueur, ce qui favorise des discours de stigmatisation et contribue à renforcer une faible estime de soi, un cercle vicieux. La nourriture qui fait plaisir, reconforte vient pallier au mal-être.

Rappelons que les études montrent un gradient social très net en fonction des revenus sur tout le spectre social (Darmon, Inégalités sociales de santé et nutrition, Nutrition et santé, 2012)



## La fatigue

Déjà évoquée, visible sur les traits du visage, la fatigue se lit aussi sur le corps, du fait du manque de nourriture, ou d’un déséquilibre alimentaire, d’un manque de certains apports comme les vitamines,. Cette fatigue produit un manque d’énergie.

L’inactivité (du fait de la fatigue par exemple) renforce les effets de l’alimentation sur le poids ; cela devient un cercle vicieux, car l’activité physique est rendue plus difficile du fait de troubles ostéo-articulaires liés au poids, par exemple.

*« Donc, il peut y avoir des gens qui mangent mal a priori, donc ça va se traduire par de l’obésité plutôt et augmentée par l’inactivité physique et des choses comme ça. Ça, c’est une chose et puis ça peut être l’inverse. Des gens qui sont particulièrement maigres, parce qu’ils n’ont pas à manger... » (VIP)*

La maigreur est évoquée aussi comme une autre figure du marquage du corps par la précarité alimentaire.

### La honte revient dans le discours sur le corps

---

Les épaules sont affaissées disent certains, encore l'image de la honte qui se reflète dans l'allure. *On évite le regard, on évite d'être vu* », marcher en regardant le regard plutôt que les gens.



Figure 1 – Propos des personnes en précarité alimentaire qui décrivent une personne en précarité alimentaire

---

### Refus du stigmaté :

---

La question du surpoids des personnes en situation de précarité est une question délicate, même si une participante du groupe de personnes en situation de précarité l'évoque. D'autres vont s'insurger contre ce discours. Si le surpoids et l'obésité sont surreprésentés dans les groupes de personnes en situation de précarité, comme le montrent de nombreuses études, pour autant, toute personne en situation de précarité n'est pas nécessairement dans ce cas. Certaines sont même plutôt maigres. Il y a des risques d'essentialisation et de stigmatisation contre lesquels ils se défendent avec force.

« C'est pas parce qu'on est précaire qu'on va être maigre ou gros. Ça n'a rien à voir avec ça. »

Ce n'est pas seulement une question d'apports mais aussi un rapport à soi, à son corps qui est exprimé par cette femme comme relevant du psychologique.

*« Parce que moi je vois avec ma fille, elle est en surpoids Ce n'est pas qu'elle... c'est tout simplement qu'elle a des problèmes... Et c'est pour ça et ça rejoint ce que dit M F, c'est que la seule façon pour elle de se récompenser, quand elle a un souci, c'est de manger. Ce qui fait que cette chose-là va se mettre dans son corps tout simplement. C'est pour ça que pour moi, c'est psychologique. La part d'état d'esprit a un rôle très important aussi, au-delà de l'alimentation. »*

Néanmoins, sans discuter de la situation de sa fille que nous ne connaissons pas, les normes et valeurs sociétales et le fait de ne pas y être conforme (présentation de soi, absence de travail, normes corporelles...), le regard porté sur la pauvreté par la société contribue au mal-être et parfois a des répercussions sur la santé et la santé mentale. Il y a donc une forme de cercle vicieux et si le surpoids est lié à un mal-être, comme le dit bien C, il n'est pas déconnecté des questions de pauvreté, participant à la stigmatisation des personnes (cf rapport : comprendre les dimensions de la pauvreté en France : tout est lié, rien n'est figé, rapport de recherche, ATD Quart-Monde, Université d'Oxford).<sup>12</sup>

### ***Présentation de soi***

---

La précarité n'est pas systématiquement visible sur le corps et sa présentation (manières de s'habiller mais aussi de se tenir, de bouger, la propreté<sup>13</sup>) :

*« Ce n'est pas parce qu'on est en précarité qu'on est sale sur soi et chez soi. Ça n'a rien à voir du tout. Moi, je... enfin, je l'ai vécu et j'ai toujours été propre chez moi et sur moi, c'est-à-dire que je m'étais toujours dit que je mange ou que je ne mange pas, je me dois d'être présentable pour moi-même... »*

On notera l'absence de référence à la santé, sa détérioration. Alors que les liens entre précarité et santé ont largement été démontrés par des études scientifiques, les personnes en situation de précarité alimentaire ne l'évoquent qu'à travers le surpoids et l'obésité. Cela s'inscrit dans une représentation que les plus pauvres seraient plus résistants. Même si la précarité alimentaire ne signifie pas une précarité sur les autres dimensions de l'existence, on sait (notamment à travers ce

---

<sup>12</sup> <https://www.atd-quartmonde.org/nos-actions/changer-la-societe/plaidoyer-international/dimensions-cachees-pauvrete/>

<sup>13</sup> Garder une hygiène corporelle peut être difficile pour ceux qui n'ont pas de logement, qui vivent à la rue ou dans une caravane sans accès à des sanitaires, ou simplement de l'eau chaude.

que l'on sait des participants aux réunions de leur vie personnelle) que c'est souvent lié et que la précarité alimentaire s'inscrit dans une précarité plus globale, voire une pauvreté.

## L'environnement

---

### ***Se rendre invisible, ce qui se repère paradoxalement :***

---

La précarité génère des comportements d'évitement et de réclusion pour se protéger, du fait de la peur ou de la honte. Les personnes sont là, à ne pas bouger « à guetter derrière les volets ».

*« Dans les villages... les gens qui ont toujours leurs fenêtres, qui donnent dans la rue, qui sont fermées. Les, les... Donc les volets fermés. »*

Même s'il y a d'autres raisons de se rendre invisible comme la peur des huissiers. Dans les discussions, une partie des personnes en précarité alimentaire rencontrerait des difficultés à parler de leur situation. Il y a, comme très souvent, dans les groupes de personnes en situation de précarité, la peur des institutions et de leurs décisions, la peur permanente qu'on enlève les enfants (peur du placement pour insuffisance de moyens, de revenus)

*« Parce que tu as peur que celle-là aille le raconter à celle-là et que celle-là, elle aille le raconter à je ne sais qui et le mois d'après, tu as ton RSA pour toi toute seule parce qu'ils t'ont enlevé les gosses. »*

Ces comportements d'évitement se retrouvent dans le quotidien : « On ne relève pas le courrier le vendredi ». La remarque est la suivante : comme ils n'ont pas les moyens de payer les factures, à quoi bon se prendre la tête durant tout le weekend, de toute façon les services sociaux ne sont pas là le samedi et le dimanche.

*« Il n'y a pas de réponse aux coups de sonnette : « Une fois sur deux, c'étaient les huissiers »*

De même que le physique d'une personne peut refléter son état psychologique, l'environnement d'une personne en précarité alimentaire reflète sa « tête dans le gaz ». Jardiner seul ou prendre seul soin de son chez-soi demande une énergie qui leur manque parfois.

Sortant de la question de la précarité alimentaire, les personnes ont aussi insisté sur les moyens pour essayer d'avancer, car la précarité alimentaire n'est jamais éloignée de la précarité, multidimensionnelle. Bien se présenter et avoir un chez-soi tenu est un véritable enjeu pour les personnes en situation de précarité. Pour que cela ne se voit pas... une question de dignité...(Fiat, Petit traité de la dignité, Grandeurs et misères des hommes, 2010)

*« Ok je n'ai pas à manger, je n'ai pas ci, je n'ai pas ça, mais je peux m'habiller et je peux m'occuper de moi. Rien que ça, ça fait du bien ».*

Le mal-être revient comme thème récurrent dans les échanges. « Aller bien dans sa tête » apparaît comme le moteur essentiel mais très articulé avec le fait d’être bien dans son logement<sup>14</sup>:

*« Ce n’est plus le bordel chez moi, parce que maintenant j’ai plus envie d’en sortir [...] Depuis avril (date de son déménagement), la tête va mieux. Avant avril, je ne faisais plus rien »*

*« Si on n’est pas bien chez soi, on ne peut pas s’ouvrir aux autres ».*

*Cependant, « quand on est au fin fond, c’est la tête qu’il faut soigner d’abord ». (elle fait référence alors au coiffeur)*

L’environnement est susceptible d’entretenir le mal-être. En ville, il y a d’une part l’absence d’activité physique gratuite (on ne peut pas faire facilement un tour en forêt par exemple) et, d’autre part, la tentation de consommation, de l’achat, qui est un rappel permanent de sa situation de privation.

Au total, la question du repérage apparaît difficile, délicate même et il n’y pas de signes réellement évocateurs, mais sans doute une conjonction de petits indices. Les personnes généralement préfèrent ne pas montrer ou révéler qu’elles sont dans une situation difficile, notamment quand elles ne peuvent nourrir leurs enfants. Dans ces groupes vulnérables stigmatisés par la société, l’identité positive passe largement par l’identité de parents <sup>15</sup> (et donc cette identité est ébranlée quand ils n’arrivent plus à nourrir correctement leurs enfants (en quantité et en qualité). Alors émerge la culpabilité voire la honte<sup>16</sup>.

### Lien entre la tête et le corps

---

Causes et conséquences résonnent réciproquement. C’est souvent parce que les personnes en situation de précarité alimentaire ont « la tête dans le gaz » qu’elles n’ont plus d’énergie pour entretenir leur intérieur. Cela se transforme en cercle vicieux, le désordre maintenant le mal-être. C’est également lorsque la personne va un peu mieux et que la faim n’est plus au centre de ses préoccupations qu’elle peut avancer : les changements physiques et les changements dans l’environnement accompagnent positivement cette transformation et en sont parfois le prétexte. Ils représentent la possibilité de s’ouvrir de nouveau aux autres. Mais on ne peut oublier que la

---

<sup>14</sup> Un toit, ma santé et moi, *Constats et préconisations sur les conditions d’habitabilité d’un lieu Par et pour les plus pauvres, Laboratoire d’idée santé d’ATD Quart-Monde, Boissonnat Pelsy H, Desprès C et Mion D, ATD Quart-Monde*

<sup>15</sup> O. Schwartz, *le monde privé des ouvriers, 1990, Ed. PUF*

<sup>16</sup> Cf. *les sources de la honte, V. de Gaulejac, 1996*

pauvreté se construit largement autour du regard de la société sur ces personnes (et pas seulement une question financière) qui génère un mal-être en soi, au-delà des questions en lien avec l'alimentation.

## En Conclusion

---

Il n'est pas aisé de deviner qu'une personne est en situation de précarité alimentaire. Il n'y a par exemple pas de signes corporels flagrants. Comment dans ce cadre approcher les personnes s'il est difficile de détecter les situations de précarité alimentaire, de manière à les accompagner ou les faire accéder à des propositions qui pourraient les intéresser.

Si le corps est le témoin discret de la misère, les façons de le supporter et de vivre avec cette misère sont bien identifiées par les personnes en précarité du groupe VIP du laboratoire. Ne pas manger et être dans l'insécurité est aussi un enjeu psychologique qui nous bouscule. Ne pas manger à sa faim est obsédant. Se nourrir, et surtout nourrir ses enfants s'il y en a, devient une préoccupation permanente du quotidien. Comme le racontent les personnes en situation de précarité alimentaire, ne pas se nourrir entraîne un « chaos » de la pensée. Il devient impossible de faire autre chose, si bien que faute d'énergie, l'activité diminue et parfois, l'environnement en vient à se détériorer (désordre).

Lorsqu'une des participantes nous dit « ventre vide, tête vide » : elle nous explique que ce parcours de migration et d'exclusion qu'elle vit, alors qu'elle est ingénieur agronome dans son pays, l'a amené à avoir du mal à travailler avec sa tête. L'isolement est alors le réflexe, mais c'est un facteur aggravant. Pourtant les constats des discriminations vécues nous aident à comprendre le non-recours des participants aux actions de lutte contre la précarité alimentaire. La défiance vis-à-vis des institutions est fréquente, ainsi que la peur du contrôle social qu'elles pourraient opérer. Les associations sont parfois aussi un instrument de contrôle ;

*« Aux restos du cœur, tu t'engages à payer tes dettes et tous les mois tu es obligé de leur montrer que tu as bien payé tes dettes ».*

*« Tu dois leur montrer tes revenus. Moi j'ai vu une personne être refusée à deux euros au-dessus du seuil ».*

Parfois aussi, les personnes craignent le dévoilement de leur situation qu'ils ont envie de garder confidentielle pour différentes raisons : peur des commérages, de la stigmatisation, peur de se faire retirer la garde parentale).

Enfin, le mot « association » renvoie à l'idée d'engagement et aussi d'obligation.

Dès lors, ils proposent de « **sécuriser socialement le recours à l'aide alimentaire** ».

Ne pas laisser les gens être otages ou être considérés comme une population captive pour leur assener des leçons et des éducations qui sont trop en décalage avec la vraie vie.

Ne pas faire dépendre l'accès à l'épicerie ou à la distribution de bonnes pratiques (normatives) alimentaires.

## Constats du groupe des professionnels et des bénévoles VIBP

---

### Qui sont les personnes ?

---

Plusieurs profils de personnes ont été repérés par les professionnels, qu'ils ne rencontrent pas dans les mêmes lieux, ou qui n'ont pas les mêmes besoins :

- Des personnes qui bénéficient de l'aide alimentaire sous ses différentes formes
- Celles qui sont à la limite (en termes de ressources) et n'y ont pas droit.

*« Il y a des personnes aussi qui, je sais, ne bénéficient pas d'aide alimentaire, mais pour autant que c'est assez léger au niveau du budget. »*

- De nouveaux venus arrivent et ne connaissent pas les circuits de l'aide alimentaire ; la situation actuelle a aggravé les inégalités et fait plonger des personnes dans la précarité,

*« Dans ce contexte sanitaire actuel, hein... qui qui a augmenté une certaine précarité. Et comment... Parce qu'il y a des personnes qui se retrouvent très rapidement en précarité. »*

*« Une situation nouvelle qui rend les choses difficiles. Ces personnes ne connaissent pas leurs droits, les ressources fournies par l'environnement, la débrouille et les bons plans que les personnes qui vivent cette situation depuis plusieurs années, parfois plusieurs générations ont élaboré, elles se sont organisées pour y faire face au mieux. »*

- Quelques-unes n'ont aucun droit. Elles ont été rencontrées dans les jardins partagés, par exemple. Les migrants sans papiers sont les plus vulnérables (cf Laboratoire 1, ils n'ont pas accès aux aides financières, ni à certaines associations).

*« On a beaucoup de personnes qui sont en situation irrégulière. Ben ceux-là, ils ont droit à rien. Rien de rien. Alors ils vont où ? Ils vont, ils vont aux restos du cœur, ils vont, ils cumulent... ils vont à la... comment ça s'appelle, au Secours populaire, ils viennent, ben ils viennent régulièrement au Jardin ; ce sont des piliers pour certains du jardin. Et eux franchement, je ne sais pas comment ils font pour survivre. Je ne sais pas du tout. Et ces personnes-là, et ben, c'est des familles entières et bien les personnes cuisinent beaucoup, parce que c'est des personnes qui viennent bien souvent, des pays de l'Est. Et donc eux, c'est leur culture parce que, eux dans leur pays, il y a la maison et il y a le jardin autour pour se nourrir avec des poules, des lapins et tout ça. »*

### ***La tête et le visage***

---

« C'est des personnes qui ont une dentition plutôt mauvaise. »

L'alimentation participe en effet de la santé bucco-dentaire complétée par d'autres facteurs (hygiène buccodentaire, brossage, facteurs génétiques, etc.). Un éloignement des structures de soins, les problèmes non traités, pris en charge trop tardivement, des questions d'offre de soins, d'accessibilité financière aux soins bucco-dentaires en fonction ou non d'un accès à des compléments santé vont ainsi expliquer que fréquemment les personnes en situation de précarité ont une plus mauvaise dentition et que cela se voit !<sup>17</sup>

« Des personnes abattues »

Sur cette dimension « tête et visage », les professionnels ont insisté sur la question de la santé mentale, qui prend des formes directes ou indirectes (des symptômes de mal-être et à travers leurs consommations).

*« Moi, j'ai des personnes qui se plaignent de mal dormir, mais moi, je fais le lien entre l'alimentation et... enfin le bien-être et le sommeil. Elles se plaignent qu'elles dorment mal. »*

Ils évoquent aussi les répercussions de la précarité sur l'estime de soi :

*« Des personnes qui ont un regard dégradé d'elles-mêmes. »*

*« Qui ont un manque d'estime d'elles, qui ne sont pas bien dans leur peau. »*

*« Elles se dévalorisent. Elles ne se mettent pas en avant ces personnes-là. Elles sont toujours en retrait. »*

*« Qui parlent d'elles de façon assez négative. »*

### Des addictions

***Les addictions sont une forme de l'altération de la santé mentale.***

*« Pour faire le parallèle avec le sommeil, moi je dirais qu'on a des usagers qui surconsomment du café. C'est à dire qu'ils boivent du café sucré vraiment toute la journée. »*

---

<sup>17</sup> Azogui-Lévy et Rochereau, QES, comportements de recours aux soins et santé bucco-dentaire, 2000 ; Azogui-Lévy, Etat dentaire, recours aux soins et précarité, 2006, RESP, vol. 54, 3, p. 203-211)

« On avait une fois la cigarette, aussi (inaudible). Non, non, mais c'est (inaudible) Non, non, mais sans juger. Voilà, moi c'est un constat que je fais. »

« Et puis, en plus, c'est pour gérer leur stress. C'est aussi un moyen de compenser entre guillemets. »

« Et ils ont peur de la stigmatisation après, parce qu'ils n'ont pas envie d'être reconnus comme une personne qui va demander de l'aide. »

A travers ces propos des professionnels sur les addictions, il est fait référence à la répercussion de la précarité sur la santé mentale des personnes. Les addictions sont un moyen de compenser le stress ou le mal-être, pour la cigarette d'introduire un peu de plaisir dans la vie aux perspectives restreintes et à l'horizon incertain<sup>18</sup>, comme l'alimentation comme nous l'avons dit plus haut est un exutoire.

### ***Le corps***

---

L'accent a été essentiellement mis sur la santé mentale par ce groupe et ils ont peu évoqué les répercussions sur le corps et sa morphologie.

La question du poids revient aussi chez les professionnels.

« Des personnes qui, paradoxalement, sont en surpoids ».

Une santé détériorée d'une manière générale.

Contrairement aux personnes en situations de précarité, les professionnels évoquent la dégradation de la santé des publics en situation de précarité, même s'ils ne se sont pas attardés sur cette question<sup>19</sup>.

### Environnement

---

#### ***La précarité alimentaire, c'est « quand on est tout seul »***

---

---

<sup>18</sup> La cigarette du pauvre, P. Perreti-Watel, 2012

<sup>19</sup> Les travaux sur les inégalités sociales de santé montrent un gradient social, que l'on considère la mortalité ou l'incidence des maladies. Contrairement aux idées reçues, ce ne sont pas seulement les comportements qui sont en cause, même si la consommation de tabac ou d'alcool joue un rôle dans la survenue de maladies cardiovasculaires ou de certains cancers, mais d'autres déterminants de la santé, liés aux conditions de vie et de travail, des environnements de vie également. L'épidémie de COVID-19 n'a fait qu'exacerber ces inégalités déjà fortement marquées (Lambert A, Cayouette-Remblière J. L'explosion des inégalités. Classes, genre et générations face à la crise sanitaire, La tour d'Aigues : l'Aube ; 2021)

La solitude est un élément favorisant la précarité alimentaire, sans être un facteur de repérage, il peut s'avérer intéressant quand elle existe, d'accorder une certaine attention à ces situations derrière lesquelles pourrait se cacher une précarité alimentaire. Ils l'expliquent ainsi : le coût de revient d'un repas est plus élevé, avec des risques de gaspillage plus importants, plus de difficultés à acheter des quantités importantes, des lots...

*« Nous, on a beaucoup de gens seuls et, donc, qui ne peuvent pas partager un repas avec quelqu'un. Ils n'ont donc pas la possibilité de se faire à manger pour soi-même, donc on n'a pas en plus inviter des amis, ce n'est pas possible. Généralement, on n'est pas souvent invités non plus. Il n'y a pas de famille autour, il n'y a pas d'amis le week-end. On ne voit personne. Et l'idée, en fait, c'est de se dire : quand on est tout seul... ça a un certain coût pour se nourrir, quand on est tout seul. Il faut qu'on cuisine pour soi, ça demande d'acheter des ingrédients à moindre... à plus petites quantités pour plus cher au kilo. Et que par contre, on ne peut pas non plus tout cuisiner, parce que soit on n'est pas équipé, soit on ne sait pas faire. »*

De plus, il y a une moindre envie de préparer quand il n'y a pas de partage et de convivialité

*« On ne s'amuse pas à se faire un plat de lasagnes énorme quand on est tout seul. »*

Plus à penser comme un effet sur les modes d'achats qu'un moyen de repérer la précarité alimentaire, l'accessibilité a été également évoquée, déjà mentionnée dans les autres laboratoires.

*« Rendre accessible l'alimentation.... Des fois, on habite assez... de façon assez éloignée d'un centre de distribution. Soit on n'a accès qu'au hard discount parce qu'il est tout près du quartier, soit on a accès à rien parce qu'on habite à la campagne et il faudrait une voiture pour aller au supermarché et on se rend compte que les relevés de prix, il y a des tarifs vraiment différents au niveau d'où on va acheter son alimentation et les personnes, elles n'ont pas le choix, elles sont obligées d'aller acheter, même si c'est beaucoup plus cher à un endroit ».*

Mais on peut se dire que certains territoires mal desservis doivent faire l'objet d'une vigilance quant à la situation de ses habitants.

## Comment aborder une personne en situation de précarité alimentaire ? Propositions communes

---

Une fois que les personnes sont connues, que peut-on faire ? que doit-on faire ? Comment les aborder ? Cette question a traversé les débats des deux groupes. En tant que professionnel, comment s'adresser et éventuellement produire des recommandations ? Quelle posture peut-on avoir par rapport à eux pour que ce soit acceptable et pertinent ? Où les rencontrer ?

Les deux groupes ont insisté sur la question de l'invisibilité, parce que finalement la précarité alimentaire, ça ne se voit pas tant que ça ou en tout cas, il n'y a pas de caractéristiques spécifiques, plutôt un faisceau d'indices qui pourraient alerter. Et c'est d'autant plus difficile que la majorité des personnes cherche à dissimuler leur situation.

*« Non, mais elle va croire que je suis pauvre entre guillemets ou que je ne mange pas ou que je ne mange pas à ma faim » VIP.*

*« Cela va influencer sur les manières de faire, mais aussi sur les lieux où les rencontrer. » VIBP*

### Les lieux

---

Les lieux très identifiés « précarité », certains les évitent, pour ne pas risquer l'étiquetage et les préjugés qui vont avec, éviter la honte de fréquenter une banque alimentaire ou « la maison des solidarités », exemple pris par un des professionnels :

*« Moi, je sais que quand j'accueille des personnes, quand on dit, voilà ce serait peut-être important que vous puissiez aller à la Maison des solidarités, alors tout de suite, il y a des gens qui me disent je ne suis pas un « cas sos ». »*

Le lieu où les personnes sont croisées ou rencontrées change le rapport qui se noue. A la campagne, les questions se posent un peu différemment. Il y a peut-être plus de solidarité :

*« C'est vrai que moi, je remarque qu'en campagne, les gens sont peut-être un peu plus solidaires. On va dire qu'il y a un système de débrouille, d'entraide pour les transports, les trajets. » (VIBP)*

Cependant, la répartition des structures d'accompagnement sur le territoire est une difficulté pour certains :

*« Il y a un éloignement, il y a un éloignement des structures. Qui peuvent distribuer et qui interviennent en ville et à la campagne. Il y a des problèmes de locomotion. » (VIBP)*

### Garder sa situation secrète

---

Cela peut s'avérer difficile selon l'environnement et les professionnels insistent sur cet aspect qui est un facteur limitant pour que les personnes viennent à eux :

*« C'est difficile d'être anonyme et de ne pas être repéré après. C'est compliqué. »*

La honte est une des raisons pour laquelle ils ne tiennent pas à révéler leur situation :

*« Déjà que la démarche d'aller vers un CCAS, même quand on est en ville, c'est pas évident. Il y a une honte. Alors quand on est chef de famille, je vous en parle même pas, mais effectivement, c'est difficile. (VIP) »*

La peur des jugements ou des paroles blessantes :

*« Une fois qu'on arrive à la caisse, effectivement, il peut y avoir le regard des autres personnes avec les caddies ou ben la caissière... qui dit une parole pas adaptée... on va dire ça comme ça. » (VIP)*

Ces facteurs sont autant des facteurs limitants que l'accessibilité des structures.

## Les conditions de la rencontre

---

En sachant que le premier contact eut se faire dans des conditions variables qui vont déterminer la manière d'aborder les personnes et les faire parler de leur situation.

Ils peuvent venir pour autre chose... parfois ils sont signalés par des tiers professionnels : aide à domicile, médecins/infirmiers ou à travers des projets sur le territoire.

*« Relais Familles et des fois, ce sont des personnes qui viendront pour toute autre chose et c'est une porte d'entrée. »*

*« Et du coup, on détricote l'écheveau, parce qu'on se rend compte que c'est plus... et on aboutit sur l'alimentation. » (VIBP)*

## Les manières d'aborder les personnes

---

Parce qu'il y a la honte, que c'est tabou, approcher des personnes plus éloignées de la dynamique de projet sur le territoire est une gageure et doit se faire avec doigté, délicatesse. Il y a deux façons en théorie d'aborder le sujet de la précarité alimentaire avec un individu : directement ou indirectement. Clairement les personnes en situation de précarité, dont certains sont pairs aidants (impliqués dans des initiatives territoriales), n'envisagent pas de poser des questions directes. La personne répondra systématiquement « Non ça va, merci ». Derrière ce « non », il y a la honte et des peurs.

*« L'Alimentation, c'est vraiment tabou ! Ça ne fait pas des choses qu'ils confient spontanément. »*

La peur du jugement tout d'abord et ensuite la peur des commérages. Les commérages peuvent aller loin, puisque l'angoisse derrière est que l'on retire à la personne en situation de précarité alimentaire la garde de ses enfants.

Pour contourner le questionnement direct et la gêne qu'il entraîne, les bénévoles (qui connaissent ou ont eux-mêmes connu la précarité alimentaire) préfèrent questionner indirectement les individus. C'est à l'occasion d'une aide quelconque rendue que l'on peut aborder la question de la faim et de la précarité alimentaire et proposer de l'aide.

*« Je me vois mal demander directement à quelqu'un dans la rue si elle a du mal à manger. » La question « As-tu besoin d'aide ? » est très maladroite et conduit la plupart du temps à une réponse négative. » (VIBP)*

### Prendre son temps, créer la confiance, choisir le moment/l'opportunité

---

Plutôt que demander directement, il faut donc aborder les personnes en prenant son temps, en instaurant un climat permettant d'ouvrir un dialogique, d'instaurer de la confiance :

*« Apprivoiser, créer un climat de confiance qui, après, une fois qu'ils auront compris qu'on ne va pas les juger, mais qu'on est là pour les accompagner. Après, ils accepteront, mais c'est... c'est pas du jour au lendemain. C'est vraiment apprivoiser les gens. C'est vraiment petit à petit.*

*Quand une personne raconte entre certaines de ses galères, ex : son mari est parti, c'est à ce moment-là que tu lui demandes si elle a besoin de bouffe. Je me vois mal demander directement à quelqu'un dans la rue si elle a du mal à manger.*

***Les personnes doivent être abordées avec tact, sans forcer, en se donnant le temps :***

---

Agir surtout progressivement comme le dit aussi le groupe des personnes en situation de précarité :

*« Si c'est vrai ! C'est une personne à le voir qui ne peut pas savoir que... qu'il est... qu'il a des problèmes, mais au fur et à mesure que vous vous connaissiez... Tu vois il te parle de sa situation, c'est là que tu sais que ça ne va pas. Mais physiquement, c'est une personne... » (VIP)*

***Il faut alors instaurer la confiance.***

---

C'est par la régularité du contact ou dans le lien de confiance, que les situations de précarité alimentaire se décèlent et que progressivement un dialogue pourra s'amorcer et la situation abordée.

*« C'est soit, au fur et à mesure que l'on se connaît et ils nous font confiance... » (VIP)*

*« Voilà, à certain moment, quand une personne parle, de discussion en discussion, il y a une confiance qui va s'installer et elle va dire : ben, ce mois-ci je galère un peu. Et c'est là que l'on peut se dire Emplettes et Cagettes par exemple. » (VIP)*

Ce qui se fait progressivement et c'est moins évident quand on n'est pas proche :

*« Puis des personnes plus lambda que l'on ne connaît pas ! Ça c'est... et c'est là où il y a... le... le plus de problème avec le dialogue. (VIP)*

### Analyser la situation

---

Il y a ainsi des situations ponctuelles, parfois relevant de l'urgence d'autres inscrites dans le temps : régularité, insuffisance de revenus. Dans le premier cas, on cherche à résoudre l'urgence lors d'un échange car peut-on parler avec quelqu'un qui a le ventre vide ?

« C'est pas terrible, mais permettre à la personne au moins d'avoir à un moment donné quelque chose dans le ventre que moi, je ne sais pas si elle a mangé la veille, si elle a mangé le matin, quand elle arrive. » (VIBP)

« C'est compliqué d'être en face de quelqu'un, d'essayer de lui parler et pas savoir si, en fait, il est en train de mourir de faim. »

### **Aborder la personne dans sa complexité et son individualité et pour les professionnels changer de posture, ce que certains ont appris à faire avec l'expérience :**

---

« Et là, en fonction de la situation, c'est vraiment répondre aux besoins de la personne, ce qu'elle veut. Et ça, c'est compliqué. C'est bien ce qu'elle veut et pas moi, ce que je voudrais qu'elle soit. » (VIBP)

« C'est bien ce que la personne veut et on travaille sur ça de façon à ce que ça lui corresponde. » (VIBP)

### Être proche des personnes facilite l'abord et l'instauration de la confiance :

---

Les bénévoles qui sont eux-mêmes en situation de précarité jouent un rôle particulier dans ce dialogue :

« Les familles me faisaient confiance parce que j'étais comme eux » (VIP)

Ils possèdent d'une part la connaissance du milieu associatif et, d'autre part, ils sont « comme eux », ils connaissent ou ont connu les mêmes réalités. Par cette double position, ils font la passerelle entre les personnes en situation de précarité alimentaire et les institutions, les associations et les services sociaux.

---

Répondre à une difficulté liée à la situation en évitant les réponses cloisonnées et enfermantes dans une identité de « pauvre », « précaire alimentaire ».

---

### **Laisser le choix**

---

On ne peut pas obliger quelqu'un à faire quelque chose qu'il ne souhaite pas. Déjà, il faut pas obliger... (VIP)

Emplettes et Cagettes est une solution intermédiaire parce que ce n'est pas de l'aide alimentaire et ce n'est pas comme ça qu'on le présente aux gens.

« Je te laisse le papier et puis tu choisis ». (VIP)

### **Ne pas juger :**

---

« On n'a pas à juger aussi la personne, en fait, ni sa situation puisque des fois, il y a des accidents de la vie ou des coups durs qui font que, voilà, on ne peut plus se nourrir correctement parce qu'il y a eu des choix qui ont été faits avant. Si c'est possible aussi, que ce soit des fois, priorités personnelles que nous, on peut juger complètement inconsciente, Quoi, complètement à côté de la tête C'est le choix de la personne. »

### **Respecter la dignité et l'autonomie : sortir de la logique de l'aide**

---

« ... Recevoir, ce n'est pas ce qu'ils attendent non plus. C'est des fois participer à la hauteur de leurs moyens. Là aussi, c'est important de pouvoir leur permettre, en fonction de ce qu'ils peuvent donner, d'assumer une partie parce que pour eux, c'est important. Ils ne veulent pas qu'on leur donne toujours tout. C'est aussi voir jusqu'où peut aller, et vraiment leur dire : « Bon bah voilà, avec votre budget, on complétera », mais on vous... voilà, il y a une petite participation et ce sentiment de participer un petit peu, là aussi, ça aide à l'image de soi. »

Les critères d'accès à l'aide alimentaire (aux produits ou à des aides financières) cloisonnent les groupes sociaux et ne sont pas propices à la mixité. Ils favorisent les préjugés et la honte qui en découle. La participation permet à la personne d'être acteur, de choisir ce qu'elle souhaite manger dans une certaine mesure (du choix d'aliments proposés) et transforme le regard qu'elle a sur elle-même (moins d'humiliations et de honte) :

*On n'a pas encore réfléchi à la possibilité d'avoir des espèces de repas un peu solidaires où une personne pourrait cagnoter un peu plus et une autre un peu moins, mais ça, ça se réfléchirait, effectivement, sur du long terme en disant les personnes pourraient sponsoriser une partie du repas de quelqu'un d'autre ».*

### **Une juste distance à conserver : le professionnel doit aussi se protéger et passer le relais si besoin :**

---

« Alors je fais toujours attention jusqu'où je peux aller et à quel moment je dois passer le relais. Hein, parce que ça aussi, il faut pas. C'est ce que... Des fois, il ne faut pas vous mettre en danger parce que vous êtes allé trop loin ; il y a un certain moment. Il faut savoir la juste limite. »

« Parce qu'elle aurait l'impression que je me débarrasse d'elle et puis que j'envoie et puis elle va être obligée de raconter son histoire à nouveau et c'est déjà pas évident de déballer. Et donc, je dis toujours aux gens pour les apprivoiser... »

### **Mailler le territoire et travailler en réseau**

---

« Du coup, je pense que notre point fort pour les personnes qui sont invisibles, c'est le fait que nous travaillons en réseau que sur un territoire, enfin un secteur géographique où on se connait. Et puis, on sait sur quelles structures on peut compter dans différents domaines, Je pense que c'est ça notre point fort, tant au niveau sanitaire que médical, que social » (VIBP)

Mais finalement autour de ces principes ce qui se dégage des propos des uns et des autres, c'est que ce qui est central, c'est l'écoute :

*« Petit à petit, voilà. Et on partage. Et c'est effectivement le bouche à oreille, après on dit va voir M.. Tu verras, elle est bien, elle t'écouterà et les gens disent, elle t'écouterà même si elle peut pas apporter de solutions, mais elle t'écouterà... L'écoute, c'est déjà la première chose. (VIBP)*

## Quelques initiatives intéressantes

---

### Choisir et participer : Exemple d'Emplettes et Cagettes :

---

*« C'est : ils vont être comme tout le monde et ils vont pouvoir choisir. Et alors ça, c'est vraiment quelque chose d'essentiel. Ils vont choisir leurs recettes, ils vont choisir ce qu'ils veulent manger avec les enfants. C'est une ouverture à la fois sur la qualité et sur le choix. C'est ce que nous, on a eu comme retours des usagers et le choix, c'est très important. » (VIBP 3<sup>e</sup> labo)*

Les propositions centrées autour du partage et de la convivialité vont permettre d'aborder certaines questions ou de faire des propositions sans que les personnes se sentent étiquetées, stigmatisées, d'autant qu'elles ne sont pas destinées à un public « précaire » mais inscrites sur un territoire et destinées à tout le monde.

### Initiatives du centre social de Toul : repas partagé

---

*« Ils vont faire les courses, ils cuisinent au centre social, puisqu'on a une belle cuisine, on a un four et tout. »*

### Lieu d'accueil parents/enfants

---

*« Pour que les parents avec leurs enfants puissent... Et là, c'est pareil, c'est tout public. Donc on va depuis faire les courses ensemble... Et puis après, on cuisine ensemble parce qu'effectivement... et puis on interdit entre guillemets aux parents d'amener un repas tout prêt pour leurs enfants... on le cuisine avec eux et de façon à ce qu'ils puissent... que tout le monde mange la même chose et que les parents mangent en même temps. Donc, c'est aussi très intéressant parce que... Voilà, ça permet aussi de faire goûter à des enfants qui mangent... pas obligatoirement toujours sainement. Et puis de sortir aussi des biberons parce que c'est souvent quand il y a des soucis, c'est un biberon qui est donné. Donc, d'apporter de la diversification donc, par ce biais là et en montrant qu'on peut cuisiner avec... à un moindre coût. »*

D'autres actions sur le territoire participent de la même logique. Nous ne les citons pas de manière exhaustive



Laboratoire

d'usage

Labo CAP

13 septembre 2021

Nous vous invitons Le 15 novembre 2021 de **10H à 12H** et de **14H à 16H** à un labo CAP sur le thème de la

**Démocratie alimentaire :**

Être acteurs et partenaires dans la démarche « de la dignité dans les assiettes »

10 H 12 H : quels éléments vous semblent importants pour deviner qu'une personne est en précarité alimentaire ? « un travail pour enrichir l'observatoire »

14H 16H : partage avec comité politique de la démarche sur les thèmes abordés par le laboratoire précédemment : **les chèques alimentaires et les tiers lieux alimentaires, propositions et concertation**



ESAT LA FERME DE LA FAISANDERIE. 54550 -Bainville-sur-Madon

Repas offert pour les membres des labos





---

# *Les messages alimentaires et la précarité alimentaire*

---

Desprès C. ; Boissonnat Pelsy H ; Tête E ; Sophie Hege

Décembre 2021



### Introduction

---

#### Les Objectifs, l'organisation et la mise en œuvre

---

Une réunion a eu lieu avec les professionnels et les bénévoles ainsi qu'avec les personnes en situation de précarité alimentaire le 13 décembre 2021. L'objectif de ce laboratoire (labo CAP) était d'établir des constats autour des messages alimentaires, les analyser, de construire des principes d'élaboration et de mise en œuvre. Des propositions des messages ou éventuellement une reformulation fera l'objet de travaux ultérieurs qui se dérouleront sur l'année 2022. La méthode employée ici est la méthode « acteurs et partenaires » décrite en introduction du rapport.

En amont, la réalisation de la pièce de théâtre « **Les mots de la faim** <sup>20</sup> » a déjà permis de travailler sur l'expression des mots portés par les personnes qui vivent la précarité alimentaire. Un travail est en cours dans le cadre de cette dynamique afin de réaliser des capsules vidéo<sup>21</sup> qui vont délivrer « des flashes » sur la discrimination en lien avec l'alimentation, et qui verront le jour en 2022.

#### L'animation

---

##### ***Le groupe de participants en situation de précarité alimentaire***

---

18 personnes (VIP) connaissant ou ayant connu la précarité alimentaire ont participé. Toutes les tranches d'âge étaient représentées de 26 ans à 64 ans. Les personnes venaient de Neuves-Maisons, Nancy, Méréville, Bulligny, Toul, Pont-Madon.

Les consignes auprès des personnes en situation de précarité étaient les suivantes :

- Ecrivez sur un morceau de papier une phrase qui correspond à un message sur l'alimentation et que vous avez envie de partager avec le groupe.

Lors de la restitution, ces phrases ont fait l'objet d'explications et d'approfondissements :

- Pourquoi vous a-t-il marqué ? (Quand vous avez entendu ce message, ça a changé complètement votre vie et votre façon peut-être de vous alimenter ou de manger... ? parce que ça vous a choqué... et pourquoi ?)

---

<sup>20</sup> [https://www.terresdelorraine.org/fr/l-actu-du-pat/les-mots-de-la-faim-en-representation\\_-n.html](https://www.terresdelorraine.org/fr/l-actu-du-pat/les-mots-de-la-faim-en-representation_-n.html)

<sup>21</sup> <https://www.youtube.com/playlist?list=PLwJMyHLE-AbkKqf8yHRFi5ba-vjoY5mY2>

Le groupe est alors invité à compléter, partager ses sentiments et son expérience en lien avec ce message. Dix minutes environ de réflexions leur ont été laissées. Puis les idées ont été reportées sur un tableau visible par tous, et commentées par l'ensemble des participants.

Nous allons dans la suite de ce rapport présenter d'abord les résultats du groupe VIP le contenu des messages, leurs objectifs et en quoi ils posent question, les effets qu'ils produisent et ouvrir vers leurs propositions.

### ***Le groupe de professionnels***

---

Le nombre de professionnels présents étaient au nombre de 11. Ils travaillaient dans différentes structures : des centres socio-culturels (2), des maisons des solidarités (3), des acteurs travaillant dans l'insertion dans des communautés de commune (2), CCAS (1), bénévoles associatifs (3).

Les questions suivantes ont été posées de manière à faire émerger des discours et des expériences :

- Dans quelles circonstances est-on amené, en tant que professionnel ou bénévole à être un agent de messages alimentaires, c'est-à-dire à faire passer un message alimentaire alors qu'on n'est ni un professionnel de santé ni un expert sur des questions relatives à l'alimentation ?
- Dans quelles situations, est-ce que cela peut arriver ?
- Quels enseignements en tirez-vous ?
- Quelles sont les difficultés relevées ?
- Quels leviers sont mis en place ou pourraient être mis en place ?

### **Recommandations et propositions**

---

Dans une dernière partie, nous verrons quelles sont les propositions, notamment quant à la forme que pourraient prendre ces messages en s'appuyant sur des actions déjà en cours ou des propositions nouvelles. Les propositions des personnes en situation de précarité sont rejointes par celles des professionnels, bien qu'énoncées en d'autres mots. Nous ne les avons pas distinguées dans cette partie tout en restituant dans les Verbatims leur provenance : VIP ou VIBP.

### **Constats des personnes en précarité alimentaire**

---

Avant d'en arriver au contenu de ce qui a été dit en réunion, il faut signaler la difficulté de certains participants avec la notion de **messages sur l'alimentation**. La notion de message a une signification particulière. Elle s'ancre sur des paroles et des mots mais qui visent à « transmettre une information, ou un ordre » d'après le centre national de ressources lexicales (CNRTL)<sup>22</sup> ; il peut s'agir aussi de communiquer un enseignement.

Sans aller jusqu'à un *ordre*, un certain nombre de messages relèvent d'une forme d'injonction implicite à « bien manger » de la part des autorités, autorités sanitaires (émanant de la santé publique) ou plus largement institutions gouvernementales sur le « bien consommer ». Plus qu'une information porteuse d'une certaine neutralité, ou à visée éducative, les messages alimentaires (nous entendons au sens noble de l'éducation), sont prescriptifs ou proscriptifs, c'est-à-dire disent *ce qu'il faut* et *ce qu'il ne faut pas faire* en matière d'alimentation. La tonalité normative, « il faut », ouvre la porte à des formes de jugement de ceux qui ne se conforment pas.

Par ailleurs, comme nous venons de le suggérer, ce qu'on entend par message n'a pas été bien compris par l'ensemble des participants. Certains ont plus répondu dans le sens de leurs besoins et leurs attentes, retraduits en mots : « les mots de l'alimentation », « les mots qu'ils se disent entre eux ». Ou pour le dire autrement, ils ont répondu de manière réciproque et inversée, c'est-à-dire en termes de messages qu'ils ont envie d'adresser aux institutions et au gouvernement, ou d'autres acteurs. Il était difficile de ne pas prendre en compte leurs propos qui sont légitimes et cohérents : il s'agit non plus de critiquer les messages qu'on leur adresse mais d'en produire par eux-mêmes. En même temps, c'est la démarche entière du projet alimentation qui vise à élaborer, construire et produire des messages sur l'alimentation et qui ne peut être résumée aux discours tenus ce jour-là, alors que certains participants venaient pour la première fois. En effet, rappelons que la parole se libère progressivement pour quelques-uns, il faut parfois plusieurs réunions avant de prendre la parole, et l'élaboration se construit au fur et à mesure que les savoirs d'expériences et les savoir-faire se structurent dans le temps en s'appuyant sur une pensée collective. Il était indispensable pour la démarche de laisser donc cette parole circuler, tout en essayant de recentrer la réunion sur le sujet du jour. Nous ne reprenons pas l'ensemble des idées qui ont pu faire l'objet de discussions dans la mesure où elles ont déjà été restituées dans d'autres synthèses de laboratoires CAP.

La synthèse du tour de table autour des messages notés montre que c'est de manière assez restrictive que certains ont répondu, des messages sous formes de slogans, alors que d'autres ont

---

<sup>22</sup> <https://www.cnrtl.fr>

élargi à la dimension de transmission de savoirs, donc autrement que par des mots, ou en tous cas, en pensant des actions qui peuvent être accompagnées de mots. Ce sont ces deux axes que nous développons dans ce rapport.

### Différentes formes de messages

---

Les messages alimentaires ont été classés selon le type de provenance (l'émetteur) et les moyens de les transmettre, selon l'objectif également : s'agit-il d'informer ? de transmettre des connaissances, un savoir-faire ? De réaliser une éducation à la santé ou encore de transformer des comportements ?

### Des messages de santé publique sous forme de slogan

---

En réalité, on parlera plutôt d'un continuum entre une information sur l'alimentation et la santé, qui peut aller jusqu'à des recommandations, à une démarche d'éducation à la santé.

Le message le plus cité, « manger 5 fruits et légumes par jour », délivre une information qui met l'accent sur l'importance des fruits et légumes dans l'alimentation, et comprend implicitement une injonction à s'y conformer en donnant le nombre de légumes ou de fruits à consommer. Certains messages vont donc au-delà d'une information « neutre », ils visent à transformer les modes de consommation ou d'alimentation. C'est pour cela que nous parlons d'un continuum. Les recommandations destinées à la population de type « manger 5 fruits et légumes » sont édictées sous forme de slogan comme les personnes en précarité alimentaire les ont nommées, empruntant le langage de la publicité et du marketing, dans une démarche relativement similaire, même si les objectifs premiers sont radicalement différents : orienter les comportements pour promouvoir une meilleure santé versus orienter les comportements d'achats dans un but lucratif.

Selon les acteurs ou institutions publiques ou privées concernés, les objectifs ne sont pas les mêmes. Les émetteurs et leurs objectifs respectifs sont très divers. Selon l'objectif, des moyens différents seront mis en œuvre.

Les institutions de santé publique délivrent des messages sanitaires sur l'alimentation pour prévenir les maladies et promouvoir une bonne santé ; d'autres institutions peuvent délivrer des messages, ce qui a été peu évoqué dans ce 4<sup>ème</sup> laboratoire mais dans d'autres laboratoires. Les messages sur l'alimentation évoquent parfois la question du gaspillage, par exemple.

*« Manger 5 fruits et légumes par jour »*

Ce message est un des plus répétés et intégrés (non dans les pratiques mais comme une norme qu'il faudrait suivre). Tous le connaissent, l'ont déjà entendu ou lu.

*« On l'entend tous les jours à la télé, ça. », « c'est martelé, en quelque sorte. »*

Il est facile à mémoriser ce qui explique qu'il soit approprié par tous.

Un autre message fréquent concerne la pratique d'une activité sportive : « *Faire 30 minutes de sport par jour* ».

### **« *C'est un slogan !* »**

---

Ils ont utilisé la notion de slogan pour qualifier les messages de santé publique de ce type et c'est éclairant. Selon le CNTRL : une « formule concise et expressive, facile à retenir, utilisée dans les campagnes de publicité, de propagande pour lancer un produit, une marque ou pour gagner l'opinion à certaines idées politiques ou sociales. »

« *Et après, il faut qu'on puisse trouver (...) ce qu'implique ce slogan* ».

En soi, cette définition du slogan correspond bien à cette phrase, courte. « Une phrase percutante, mais associée plutôt à l'univers de la publicité ».

Le message sur « la pratique du sport », souvent associé aux messages sur l'alimentation en lien avec la santé pose les mêmes questions : comment faire quand on est malade ou quand on n'a pas les moyens d'aller en salle de sport ?

« *Oui, mais les salles de sport peut-être que ça coûte* » (...)

### ***Un message connu, mais une pratique peu accessible***

---

Pour la majorité des participants, c'est un idéal inaccessible parce que fruits et légumes sont chers. Ils ont largement insisté sur ce point. Rappelons que les personnes n'ont pas toujours les moyens (accès financier et territorial) ou les conditions de vie permettant de répondre aux injonctions sanitaires autour de l'alimentation :

« *Comment y accéder à un bon rapport qualité-prix, avec des légumes de qualité et à moindre prix. (...) C'est tout ce genre chose là que ça implique.* »

« *Une personne qui n'a pas trop les moyens, qui est diabétique et qui ne peut pas acheter en mauvaise saison des légumes et des fruits, parce que pour elle, c'est trop cher. (...) Elle n'a peut-être pas non plus accès au réseau qui lui permettrait d'avoir des produits de qualité par rapport à ses besoins.* »

Néanmoins, certains trouvent des solutions à leur portée :

« *Je suis hémiplégique du côté gauche, mais ça m'arrive de faire 30 bornes, dans les bois. On a fait les 30 minutes de la journée ! C'est sûr que je rentre chez moi, je suis fatigué. Et j'ai un peu mal partout, mais j'arrive. Et puis on fait souvent en marchant, on fait souvent de la marche à pied. Ça me fait du bien, ça me rééduque un peu ma jambe. Et ça si on peut, il faut essayer de le faire.* »

« *Ça fait du bien aussi, pour les problèmes cardiaques, pour tout en fait. Pareil, si quelqu'un, il ne peut pas courir, il peut marcher un peu quand même.* »

## ***Un message inutile***

---

Pour quelques-uns, ce type de message serait parfaitement inutile, ils n'en tiendront pas compte.

Cela peut s'expliquer parce qu'ils ont du mal avec les injonctions institutionnelles :

*« Une recommandation, mais de toute façon, leurs messages ils vont se les garder dans la poche et puis en faire ce qu'ils veulent. Ne pas prendre la tête aux gens. Prends la tête à ta mère si tu veux. »*

Une des raisons avancées par une participante serait que les personnes se connaissent suffisamment et savent ce qui est bon pour leur santé.

*« Sauf si vraiment cela atteint sa santé, mais comment... sauf si ça atteint sa santé, mais de soi-même, on peut se réguler sur sa santé. »*

Tous ne sont pas d'accord sur ce point de vue :

*« Pour cela, il faut déjà avoir une certaine connaissance... »*

***« Il ne donne pas les clés ».***

---

Mais plus encore, il est inutile parce que le message slogan ne dit pas comment l'appliquer,

*« C'est que souvent les messages, c'est voilà le but, mais on ne dit pas comment arriver à ce but-là, c'est-à-dire, manger 5 fruits et légumes, d'accord, mais comment on fait ? »*

*« C'est que la définition des mots, c'est-à-dire qu'il y a des messages qui sont donnés et pas les clés pour pouvoir les suivre. C'est ça, qui est important. C'est la clé. Parce que les 5 fruits et légumes, déjà qu'est-ce que c'est qu'un fruit ? Qu'est-ce que c'est qu'un légume ? Un légume ça peut être un légume racine, un légume feuille, ça peut être féculent, ça peut être une salade, c'est donc des choses qui sont différentes au niveau apport alimentaire. »*

Parfois, parce qu'ils sont trop synthétiques, pas assez bien expliqués ils peuvent entraîner des pratiques inadéquates. Ainsi, certains messages sont appliqués à la lettre, mal compris ou appliqués à l'excès par certaines personnes soucieuses de bien faire et de leur santé :

*« En fait, j'avais participé à un atelier avec des diététiciennes... [...]. Il y avait des personnes âgées qui... on a parlé des œufs et certaines disaient "moi j'ai banni les œufs dans tout ce que je mange, parce que j'ai peur du cholestérol, j'ai peur que ça affecte mon rythme cardiaque, et tout ça. Finalement, les diététiciens ont dit « Non, il n'y a pas, il n'y a aucun problème. Plutôt à votre âge, vous devez consommer des œufs parce que c'est bon pour la santé. Seulement, il ne faut pas abuser ».*

## ***Les messages générateurs d'inquiétudes***

---

Pour ceux qui ne peuvent les mettre à l'œuvre c'est délétère. Ces messages normalisant peuvent générer une stigmatisation de ceux qui ne peuvent satisfaire à ces exigences et une culpabilisation des parents :

*« Et moi, je trouve qu'après, pour les enfants, je veux dire, pour les familles en précarité, ben tes enfants, ils vont te dire « ouais, tu nous nourris mal », ou quoi que ce soit, parce que tu nous fais pas manger 5 fruits et légumes par jour. »*

---

## Des messages à visée éducative sont diffusés par l'école

---

Des messages venant de l'école sont transmis aux familles par l'intermédiaire des enfants.

### ***Un petit déjeuner idéal non accessible***

---

L'exemple a été pris : « Les petits déjeuners conseillés par l'école » .

Les participants expliquent que de la même façon que les « slogans » cités, les conseils (quand ce ne sont pas des prescriptions) ne sont pas accessibles aux familles en situation de précarité et qu'elles aboutissent à une culpabilisation des parents, qu'elles sont trop normatives. Ainsi, le petit-déjeuner « idéal » est très éloigné des capacités financières des familles :

*« Quand mes gamins rentraient à l'école, tu avais toujours, - on parle de ça, il y a longtemps -, tu avais un dépliant en montrant le petit déjeuner qu'il fallait faire. Le yaourt..., tu le gardes pour midi, le jus d'orange ? .... pour le soir, les céréales...c'est pour le goûter... ça me rappelle quelqu'un... c'est que la gamine est rentrée en disant que c'était un mauvais parent parce qu'elle a pas tout ça au petit déj ».*

### ***Un modèle imposé***

---

La place de l'école est bien reconnue comme jouant un rôle essentiel mais ce qui pose un problème, c'est la forme du message :

*« C'est pas proposé, c'est imposé. »*

Si des messages éducatifs sont attendus : qu'ils ne soient ni normatifs ni prescriptifs (il faut que...), plutôt une ouverture, une découverte :

*« Mais pour l'école, moi je dis qu'au niveau de l'alimentation, l'école elle a autant de rôle que les parents : leur apprendre la jardinière, connaître les légumes, à les manger et à les goûter surtout. »*

## La place du médecin et des diététiciens

---

*« Le fait que si on va voir son médecin généraliste, on a rarement un conseil alimentaire qui est global, plus régulièrement des injonctions à suivre un régime ou des choses très ciblées, mais qui ne sont pas vraiment globalement sur l'alimentation »*

Les participants (VIP) ont relaté les expériences vécues, en général des expériences négatives qui les ont marqués.

*« Un médecin m'a dit : pour maigrir, il faut faire plus de sport, marcher, faire du vélo ».*

Ce message déjà évoqué comme message général est adressé par un médecin à une femme en insuffisance cardiaque et respiratoire et en chaise roulante. Le professionnel ici ne délivre pas un message personnel et adapté à la personne, mais se fait plutôt comme relais des messages institutionnels généraux, déjà évoqués.

*« Un médecin m'a dit, pour maigrir, il faut faire plus de sport, marcher, faire du vélo, j'étais en face de lui et je lui dis « c'est un peu compliqué ce que vous me demandez de faire. [...] Oui, voilà, tu vois « marcher, faire du vélo », je suis déjà sur roulettes, je suis en fauteuil roulant ! »*

D'autres participants ont complété ces propos avec des expériences similaires sur les messages et les discours des professionnels à leur égard autour de l'alimentation.

### ***Des discours de professionnels fréquemment porteurs de jugements de valeur***

---

*« Tu fais mal ! ».*

Un discours à rapprocher des préjugés sur le surpoids et l'obésité dans la société qui viennent se surajouter à la stigmatisation que subissent les plus pauvres. On pourrait parler d'une double peine (rappelons qu'il y a une surreprésentation du surpoids et de l'obésité dans les couches populaires) :

*« Si tu es grosse, c'est parce que tu manges mal ! ».*

*« Oui, tu manges pas équilibré, tu es grosse, parce que tu ne manges pas équilibré, parce que tu ne fais pas attention à ce que tu achètes. »*

*« Même le médecin, le médecin aucun gant, il faut faire du sport, il faut manger... voilà ! [...] Ça peut être un problème de santé aussi ! »*

*« Dans ma famille, mes proches, mon médecin, il y a plein de monde qui dis tu es grosse, tu manges pas équilibré. Bon, tu fais pas attention à ce que tu manges. »*

*« Les bourgeois sont obèses ? Les pauvres sont obèses parce qu'ils mangent mal ! »*

Dans ce dernier verbatim, cette jeune femme souligne que ces problèmes de poids pourraient être liés à une cause indépendante de sa volonté et donc de ses conduites alimentaires, ou ses pratiques d'exercice.

*« J'ai envie, le problème, c'est que je n'ai pas les moyens. Ce n'est pas vrai qu'on néglige, justement ; je n'arrive pas à trouver ce qu'il faut pour réduire. Voyez, ça me tente, ça me tente de maigrir bien sûr ! »*

Ces préjugés s'ancrent dans une approche de la prévention constituée autour du risque, risque cardio-vasculaire, par exemple. Le facteur de risque, une notion probabiliste, est renvoyée à une question de responsabilité individuelle, comme si les personnes avaient la maîtrise des différentes dimensions de leur existence. Cette manière d'approcher le risque conduit à ce que les Américains<sup>23</sup> ont appelé « victim Blaming », c'est-à-dire que l'on renvoie la faute à l'individu, alors que ses conditions de vie ne lui laissent pas toujours la possibilité de faire autrement.

*« Voilà ! Oui, mais si je n'ai pas les moyens, je ne peux pas. (...) il y en a qui n'ont malheureusement pas le choix »*

---

<sup>23</sup> Crawford, 1977, you are dangerous for your health : the ideology and politics of victim blaming, International of Health Services, Vol. 7, N°4, pp 663-680

## ***Les messages stigmatisants ont des effets sur la santé mentale***

---

Les recommandations sous forme d'injonctions ont pour effet de montrer du doigt (étiqueter) puis stigmatiser ceux qui ne s'y conforment pas. C'est en cela que nous parlons de messages normatifs. Les participants ont insisté sur les effets des « slogans », qui potentiellement mettent en difficulté les personnes à qui les enfants leur reprochent cette non-conformité à ce modèle normatif. La simplification extrême du message s'il le rend facile à entendre et à mémoriser produit des effets de renforcement de la stigmatisation des publics les plus fragiles, du fait de leur précarité sociale, mais aussi des personnes en surpoids ou obésité, qui ne pourront pas gérer aussi simplement une prise de poids excessive. Nous avons vu que certains professionnels de santé relaient ces messages sans les adapter à la situation de leur patient.

La personne au-dessus du poids attendu, au-delà du regard de la société sur les normes corporelles, doit aussi porter le poids de la responsabilité de son état.

*« Ben, je suis mal dans ma peau. »*

Notons que des travaux montrent l'effet direct du stigmatisme sur la santé mentale<sup>24</sup>. (Borrell and al., 2006, Harris, 2006, Krieger, 1999, 2001). Parce que la stigmatisation porte atteinte à la dignité et produit des effets de stress, d'anxiété et de désespoir<sup>25</sup>. Les effets sur l'estime de soi expliquent également l'état de santé des groupes touchés<sup>26</sup>.

## ***Des messages non adaptés à la situation***

---

On retrouve dans ce cadre les mêmes propos qu'autour des messages globaux. Le médecin dit de « manger « équilibré » sans expliquer pour autant ce que cela veut dire...ni comment y parvenir, compte-tenu de la situation de la personne, médicale, sociale, financière... Dans le meilleur des cas, disent certains, il envoie vers un diététicien.

---

<sup>24</sup> Borrell L. N., Kiefe C.I., Williams D.R. , Diez-Roux A. V., Gordon-Larsen P. (2006), Self-reported health, perceived racial discrimination and skin color in African Americans in the CARDIA study, *Social science and medicine*, 63, 1415-1427 ; Harris R., Tobias M., Jefferys M., Waldegrave K., Karlsen S. Nazroo J. (2006), Racism and health : the relationship between experience of racial discrimination and health in new Zealand, *Social Science and Medicine*, 63, 1428-1441 ; Krieger N. (1999) Embodying inequality: a review of concepts, measures and methods for studying health consequences of discrimination, *International Journal of health services*, 29 (2), 295-352.

<sup>25</sup> Dawson, A.Z., et al. (2016), Validation of theoretical pathway between discrimination, diabetes self-care and glycemic control, *Journal of Diabetes and Its Complications* <http://dx.doi.org/10.1016/j.jdiacomp.2016.03.014>

<sup>26</sup> Barsky A.J. (1988), *Worried sick: our troubled Quest for Wellness*. Boston, Little Brown,

Les propositions des diététiciens ne sont pas toujours ancrées dans les habitudes de vie (socialement et culturellement), ni l'accès adapté aux moyens financiers de la personne car les consultations sont rarement remboursées et le coût élevé pour les budgets. Cette femme explique que la diététicienne lui a donné des menus :

*« Peut-être pas des repas chers, mais c'est des choses que je n'ai pas l'habitude de manger. »*

Ou encore celle-ci qui raconte :

*« Quand on mange un plat, tu le manges tous les jours chez toi. Tu peux manger le même plat chez un diététicien, mais pas la même façon de le préparer. Tu vois... et c'est des choses que je n'ai pas l'habitude de manger... »*

*« Mais je crois que ce n'est pas remboursé, donc... et c'est cher... c'est cher quand même »*

*« C'est inabordable, et puis... »*

Tous les discours des professionnels ne sont pas jugés de manière négative et certains ont été jugés intéressants, permettant d'ouvrir sur de nouveaux horizons culinaires, de découvrir de nouveaux produits ou saveurs.

*« Le docteur nous a dit de manger du boudin, du poisson par rapport à l'anémie de ma belle-mère ».*

Ainsi, ils peuvent clarifier les messages alimentaires difficiles à appliquer comme dans cet exemple où les personnes avaient banni les œufs de leur alimentation :

*« Finalement, les diététiciens ont dit « Non, il n'y a pas, il n'y a aucun problème. Plutôt à votre âge, vous devez consommer des œufs parce que c'est bon pour la santé. Seulement, il ne faut pas abuser. »*

## Les messages publicitaires

---

### ***Ces messages sont source de confusion***

---

Ils véhiculent des messages alimentaires parfois erronés ou contraires aux contenus des principes nutritionnels légitimes et validés. Cela crée des injonctions contradictoires difficiles à gérer pour les personnes. Ils orientent les comportements alimentaires. Ils créent des envies difficiles à satisfaire pour certains, sachant que les enfants y sont particulièrement sensibles et sont vulnérables. Ils peuvent en arriver à reprocher à leurs parents de ne pouvoir les satisfaire. L'exemple du Mac DO a été donné.

*« Mais ça peut être mélangé à un message institutionnel à côté d'un message publicitaire pour une barre chocolatée ou un hamburger, peu importe, pour la malbouffe en résumé. Ces différents messages peuvent se côtoyer, se superposer et donc dans le cadre d'une écoute, d'une lecture rapide, ça peut quand même porter à confusion. »*

*« Des gens qui, éventuellement, ne peuvent pas faire la différence, (...) les enfants par exemple »*

Les médias en tant que diffuseurs de messages, relaient des messages de plusieurs provenances ce qui peut amener à un certain brouillage : comment se retrouver entre des messages institutionnels

validés sur leur contenu et d'autres visant à influencer les conduites des personnes de manière parfois non transparente (publicité).

### Les messages des industriels (hors pub)

---

Si les messages publicitaires visent à influencer sur les modes de consommation et les achats, certains messages des industriels délivrent des informations neutres, sur la qualité nutritive, le contenu d'un produit, son origine, etc. ils sont parfois obligés du fait de lois, mais cela peut également participer de leur politique marketing.

D'autres types de messages sont évoqués comme l'étiquetage... du produit qui n'est pas toujours accessible ou adapté :

*« C'est pas compréhensible ou c'est pas lisible. »*

*« Même quand on veut les lire, on ne peut pas parce que c'est trop petit. »*

*« Il y a des messages avec des lettres... vous savez sur un paquet de pâtes. Voilà, alors ça, je ne comprends rien. (...) Alors le NIR (Nutri- repère), déjà je ne lis pas, alors s'il faut regarder si l'étiquette elle est rouge, verte ou bleue, je comprends pas... »*

Quoi qu'il en soit, certains expliquent qu'ils ne lisent pas les étiquettes de toute façon :

*« Je ne lis pas les étiquettes, parce que je ne fais jamais attention... »*

### Les messages dans le cadre des circuits d'aide alimentaire

---

Ils ont convenu de manière consensuelle que lors de la distribution, dans les circuits de l'aide alimentaire, il n'y avait pas de messages explicites.

*« T'a pas de message dans l'aide alimentaire » « Jamais, si bonjour, au revoir » « bon, si tu manges ça, si tu ne manges pas ça, c'est tout. »*

Les professionnels étaient aussi d'accord sur ce point.

On peut même dire que de manière « implicite », c'est même plutôt l'inverse. En effet, le type de produits distribués et leur qualité (évoquée dans d'autres laboratoires dont le premier) ne véhiculent pas en soi un message sur l'équilibre alimentaire, dans la mesure où il y a peu de produits frais, peu de légumes..., beaucoup d'aliments en conserve, de biscuits, etc. Il paraît logique qu'ils ne puissent servir de support à des messages de santé autour de l'alimentation.

D'autres manières de transmettre un message : Transmission des savoirs sur l'alimentation, par l'expérience et l'éducation

---

### ***Transmettre en famille***

---

La famille occupe une place importante pour transmettre des savoirs qui font partie intégrante de l'identité des personnes. Cet aspect a largement été développé dans le livre « se nourrir lorsqu'on est pauvre »<sup>27</sup>

#### Transmettre de bonnes habitudes : une responsabilité des parents

*« Moi j'ai 5 exemples à la maison, si tu les as habitués à manger correctement, ben ça continue jusqu'à la fin. »*

A travers ce qu'ils donnent à manger et éventuellement quand les enfants participent aux achats, à la préparation, des savoirs sont transmis. Ils peuvent être accompagnés de paroles sur ce qu'est une bonne alimentation notamment en lien avec la santé.

*« En fait, comme tous les enfants, il aime bien les choses sucrées, mais j'achète trop peu et je lui explique tout le temps pourquoi c'est important de manger des légumes et du riz et pourquoi c'est pas bon de manger des trucs sucrés. Donc, j'explique, comme tous les enfants, parce qu'il ne comprend pas trop. [...] mais il comprend quand même, donc j'explique que ça fait mal aux dents, après ça fait mal au ventre... »*

Certains arrivent à contourner le poids des publicités en proposant des burgers « maisons » :

*« Des hamburgers maison c'est bien meilleur... moi, j'achète la viande hachée et je fais les steaks moi-même. C'est plus naturel, c'est la viande naturelle faite à la maison... ça fait... je fais le même repas à la maison et équilibré du coup parce que McDo... »*

#### La culpabilité des parents

Du fait de cette responsabilité, ils ressentent parfois une culpabilité en raison de leur incapacité, notamment financière, à mettre en œuvre certains principes favorisant une bonne santé. Les messages normatifs, destinés à la population contribuent à renvoyer l'image de parents qui ne procurent pas à leurs enfants une nourriture qui va leur permettre de promouvoir une bonne santé. Les messages publicitaires renvoient eux-aussi à des normes de consommation auxquelles les enfants adhèrent facilement. Certains messages ciblent directement les enfants et les jeunes. Ils sont donc pris entre deux feux... une position complexe, difficile à tenir.

#### La télé comme support d'éducation

*Certains parents essayent de contrôler ce que leurs enfants voient à la télévision, ce qui est plus facile avec des enfants jeunes.*

*« Et donc, j'ai choisi cette méthode, aussi je mets tout le temps. Donc, je regarde je contrôle tout le temps qu'est-ce qu'il voit à la télé et je suis sûre qu'il voit de bonnes choses à la télé. »*

---

<sup>27</sup> <https://www.atd-quartmonde.fr/wp-content/uploads/2016/07/Se-nourrir-lorsquon-est-pauvre.pdf>

## Transmettre : une difficulté dans certaines familles

Selon certains professionnels, des familles n'auraient pas la possibilité de transmettre, ce qui a été évoqué au 3<sup>e</sup> laboratoire, « *ou des fois, ils n'ont pas les codes pour cuisiner parce qu'ils n'ont pas été. Voilà...[...] Au niveau familial, voilà, il n'y a pas eu transmission.* » (VIBP)

S'ils conviennent de leur rôle en tant que parents, ce n'est pas facile d'assumer ce rôle, ce qui a déjà été dit. Au-delà des difficultés à accéder financièrement à une alimentation en quantité et en qualité, d'autres obstacles se présentent. En effet, la précarité prend des formes diverses qui touchent plusieurs formes de l'existence, et les parcours de vie rendent compte de ressources ou de compétences très diverses (ou leur absence) qui viennent renforcer les difficultés financières. Certaines personnes du fait de leur origine ont connu d'autres modes d'alimentation, en ont fait la synthèse à partir des ressources disponibles sur le territoire où elles vivent, se sont adaptées, ou parfois ont inventé de nouvelles recettes, synthèse entre deux cultures.

*« Je prépare les épinards... parce que c'est ici que j'ai découvert les épinards... mais, chez nous, (en Afrique) il y a une feuille qui est un peu à côté des épinards. Donc, chaque fois que j'ai envie de préparer, je passe pas les épinards, je préparer avec les enfants et ça passe. Par contre, quand on les sert à l'école, ça ils n'aiment pas du tout. Les épinards d'ici, j'ai ma façon de les préparer un peu de chez nous, mais toujours avec les ingrédients d'ici, que j'utilise... des épices qui marchent bien avec les enfants. »*

D'autres ont cultivé l'art de la débrouille, pour se fournir en produits ou pour préparer avec pas grand-chose, un art pour accommoder le peu et les restes.

Mais parfois, aussi la transmission s'avère difficile. Les raisons en sont variées. Des familles n'ont pas accès à certains produits trop coûteux ou sont enfermées sur un territoire par manque de mobilité et ne peuvent accéder à une diversité de produits. L'isolement social de certains ne permet pas les échanges et les partages ouvrant sur la découverte d'horizons culinaires variés.

*Sans entrer dans la caricature d'une absence de transmission, la vie en situation de précarité peut dans certains cas aboutir à un horizon culinaire plus restreint.*

Enfin, certaines personnes ne disposent pas de moyens permettant de cuisiner (vie en foyer, à l'hôtel social) et si elles peuvent cuisiner, elles ne peuvent pas le faire dans les meilleures conditions :

*« Les moyens parce que par exemple, rien que le prix d'un auto-cuiseur, je me suis renseignée... j'ai regardé parce que... pour remplacer celui de ma mère qui est âgé, mais ça coûte la peau du cul. » « Et pourtant il n'y a pas de cuisine plus saine, hein. » « Après les légumes à la vapeur, on peut faire ça dans une casserole ou les faire cuire dans l'eau. » « Ce n'est plus de la vapeur, c'est une cuisson à l'eau et il y a une partie des minéraux des légumes qui vont foutre le camp dans la flotte... » « c'est pas pareil. En plus, la cuisson à la vapeur, la cocotte-minute, le principe c'est que c'est à température constante à*

*partir du moment où on règle la pression (...) les vitamines sont préservées, enfin, la plupart des vitamines. De toute façon, pour mieux garder les vitamines, il vaut mieux un fruit ou un légume cru, mais certains intestins ne supportent pas. »*

### ***Apprendre par le partage de savoirs/compétences et d'expériences***

---

Plusieurs projets ont été évoqués par les deux groupes, qui évoquent d'autres formes de transmission, centrés sur le partage, « le faire ensemble ».

*« Faire des crêpes ensemble, faire un gâteau, un mercredi ou un week end. [...] C'est déjà donner le goût, c'est éveiller et c'est partager une activité. C'est plein de choses. (3e labo, VIBP)*

### ***Projets de jardins nourriciers menés dans la démarche de la DiDA<sup>28</sup>***

---

*« En fait, il explique aux gens qui viennent, qui demandent toujours comment ils ont fait les légumes. Donc, il explique tout le temps les méthodes qu'il a faites. Donc, il n'a jamais mis de pesticides dedans. Il explique les méthodes, qu'est-ce qu'on peut faire pour protéger les légumes sans pesticides et l'importance aussi que... il y a des gens qui essayent le légume et ça goûte vraiment bien, donc vraiment mieux que les légumes de marché. »*

### ***Partage d'expérience et l'importance d'une approche valorisant la convivialité et la mise en valeur du plaisir (Ville de Laxou) :***

---

*« Où pour faire connaître ce système, pour faire connaître aussi la méthode, il y a des animations qui sont faites... ça peut être aussi bien des randonnées gourmandes qui font les liens entre les différents jardins partagés, ça peut être des lectures de poésie, mais, en même temps, qui présentent... ça peut être aussi un barbecue où ils nous font goûter les légumes qui sont produits par ces jardins et c'est vraiment très convivial et ça attire du monde. »*

Des choses que l'on se dit entre soi et les attentes des participants

---

### ***Des repas qui ont du goût***

---

Ils ont insisté :

*« Avoir des repas avec du goût à des prix attractifs pour tout le monde... pour tous. Pas des repas sans rien, sans goût. »*

---

<sup>28</sup> [https://www.terresdelorraine.org/fr/de-la-dignite-dans-les-assiettes\\_-n.html](https://www.terresdelorraine.org/fr/de-la-dignite-dans-les-assiettes_-n.html)

Autour de ce message écrit, ont été évoquées dans les discussions à la fois la question de l'accessibilité aux produits, dans un contexte de budget dédié à l'alimentation très restreint, voire nul et la question des déterminants du goût. Ils insistent sur plusieurs aspects en lien avec le goût du produit.

L'accès à une alimentation de qualité et ayant du goût dépend du revenu, avec de fortes variations saisonnières. La question du prix revient sans cesse dans les discours :

*« Déjà, les produits bio, c'est vachement cher. »*

Le mode de conservation participe également de ses qualités et de son goût :

*« Parce que si tu manges un produit frais, tu auras beaucoup plus de vitamines... si tu as besoin de fer et que tu prends une boîte de conserve, le goût n'est pas pareil et ce qu'il y a dedans. Vous comprenez, les vitamines qu'il y aura dans le légume, on l'aura pas pareil que si on a l'a frais. Et pour la santé, ça peut être bénéfique. Vous voyez ce que je veux dire ».*

Il faut que les produits soient cueillis à maturité...

L'origine des produits détermine aussi leur qualité gustative (ensoleillement). Les participants venant des Balkans insistent sur leur difficulté quand ils sont arrivés en France :

*« Quand on est arrivé en France, c'était vraiment une difficulté, c'était difficile pour nous de nous habituer par rapport aux légumes et aux fruits parce que pour nous ça ne goûtait pas du tout. »*

La qualité des produits est référée au goût mais aussi au label « bio » :

*« Pour moi, qualité et goût, c'est qualité gustative et qualité, aussi, sanitaire. »*

Et, sans pesticides :

*« Pour moi, la qualité c'est... c'est effectivement un produit qui a le moins de produits chimiques dessus, d'une part... C'est pas la... comment dire... pour moi la qualité, c'est pas le format standardisé où tous les fruits, tous les légumes ont la même forme, la même taille, etc. donc, ce n'est pas une question d'apparence, mais c'est une question vraiment de goût. »*

Les lieux d'approvisionnement

Ils jouent aussi un rôle. Parfois le lieu d'approvisionnement, c'est le supermarché, sans véritable alternative (question de la mobilité sur le territoire des familles en situation de précarité).

*« Tout le monde ne peut pas se payer... tout le monde peut pas aller chez le boucher...*

*« On va tous en grandes surfaces, il y a pas les mêmes choses... »*

Accéder à de bons produits suppose de se déplacer

Ce que les personnes en précarité ne peuvent pas toujours. Elles ne disposent pas de voiture, ni de moyens de payer l'essence et les lieux d'approvisionnement ne sont pas répartis sur l'ensemble du territoire.

*« Une personne qui n'a pas trop les moyens, qui est diabétique et qui ne peut pas acheter en mauvaise saison des légumes et des fruits, parce que pour elle, c'est trop cher. Parce que bon, elle n'a peut-être pas non plus accès au réseau qui lui permettrait d'avoir des produits de qualité par rapport à ses besoins. »*

Les institutions de proximité telles que l'École poursuivent plusieurs objectifs : informer, transmettre des savoirs et des connaissances sur l'alimentation permettant de favoriser une bonne santé, mais aussi sur des questions d'environnement, d'écologie, etc. Le rôle de l'école est polyvalent, il est aussi d'ouvrir l'enfant à des univers culinaires. A travers les cantines scolaires, les enfants apprennent de nouvelles saveurs, ce qui suppose aussi un effort sur le goût dans la restauration collective, mais cet élément n'a pas été évoqué dans les discussions. Par contre, potentiellement, l'école joue un rôle d'éducation majeur, à un âge jeune qui va permettre une appropriation de nouvelles manières de manger, alternatives aux habitudes familiales, offrant donc de nouveaux modèles. En même temps, elle délivre parfois des messages contradictoires et les parents notent la question du gaspillage à la cantine.

*C'est des repas tout prêts dans des barquettes qu'ils réchauffent, donc il y a beaucoup de gaspillage de la nourriture.*

*« Je crois à l'école de bien expliquer l'importance des vitamines et les bénéfices des vitamines. Pourquoi, c'est les vitamines C, par exemple, les vitamines A et etc, si on mange par exemple le citron, on a des vitamines C, des trucs comme ça. Donc, je crois qu'il faut bien informer les élèves pour toutes les vitamines, les fruits et les légumes où il y a déjà des vitamines dedans. »*

Certains déplorent la réduction des heures de sciences naturelles.

D'autres aspects sur l'accessibilité à une alimentation saine, équilibrée, propice à une bonne santé, porteuse de l'identité (comme les mentionnent la charte de la DiDA<sup>29</sup>) ont été à nouveau abordés venant compléter les idées déjà évoquées lors de précédents laboratoires. Sur la qualité de l'alimentation, la question du mode de préparation qui contribuent à une alimentation saine ce qui suppose de savoir les modes de préparation, mais aussi de disposer du matériel adapté, par exemple pour faire une cuisine à la vapeur. Ces réflexions largement débattues dans le groupe des personnes en situation de précarité sont particulièrement intéressantes à mettre en lumière avec une question

---

<sup>29</sup> <https://www.terresdelorraine.org/fr/signez-la-charte.html>

que se posent les professionnels : est-ce que ces personnes se posent la question du bien manger ?  
On voit ici qu'elle bien au cœur de leurs préoccupations.

Propositions des personnes en situation de précarité alimentaire

---

Principes pour délivrer les messages ?

---

***Ne pas simplement délivrer des messages, mais donner les moyens d'y arriver.***

***Écouter l'interlocuteur avant de délivrer les messages quand on est professionnel***

***Délivrer des messages individualisés et adaptés à la situation***

---

« un message qui doit être adapté à la situation de la personne. »

« Et alors, mettre quand même que c'est difficile pour certaines personnes du fait de leur état de santé, de leur condition physique. »

***Les médecins devraient être plus complets dans leurs informations et plus respectueux***

---

Une expérience positive véhicule des aspirations pour le futur

---

Le vécu et l'expérience alimentaire positive sont exprimées comme des formes de messages par les personnes. Une forme maladroite pour exprimer qu'elles oriente les conduites futures, ouvre des envies, des aspirations à un mieux manger ou manger différemment.

« Mais, l'expérience... comment dire... c'est déjà un message en tant que tel. »

« C'est du vécu et le vécu est quand même quelque chose qui a un message important sur les habitudes ultérieures... »

« Il y a un gros impact au niveau des collectivités. Que ce soient les écoles, les collèges ou les lycées. Et donc, en fonction de la qualité que les enfants trouvent, ils vont... après, ça va les influencer sur leur... ce qu'ils souhaitent aussi à la maison ».

Des formes de messages attractives

---

***Ne pas être dans l'injonction***

---

« Peut-être l'emploi de l'impératif qui fait justement l'injonction. Donc, c'est peut-être revoir le style de l'injonction ».

***Laisser le choix***

---

« Laisser le libre choix à tout le monde... » « Voilà, libre choix ! »

***Des messages plus attractifs***

---

### Une version humoristique qui peut être attractive.

« Les pubs qui ont du succès, c'est des publicités qui font rire souvent ou qui apportent une émotion. Là, il faut que ce soit pensé comme une publicité. Il y a d'une part, le slogan par lui-même qui est facile à mémoriser, mais cela a besoin d'être complété par une sorte de... ben, comme une publicité, avec les mêmes mécanismes... » « avec de l'humour... »

### L'émotion dans les messages

**Le message est plus fort quand il s'inscrit dans une histoire, une narration.**

**Il est plus efficace quand il est véhiculé à travers des émotions qui vont participer à une meilleure réception. Ils proposent de donner leur point de vue, leurs réactions dans cette élaboration.**

« Par exemple, on parlait de la personne qui raconte des histoires. Pourquoi pas le mettre sous une forme de la grand-mère, qui en épluchant ses oignons, ses tomates, parle de... de son histoire. Ça peut être... voilà... une meilleure communication. C'est ça. En résumé ! »

« Ça dépend quelle émotion on peut apporter. Si c'est une émotion qui fasse l'épouvante, c'est sûr que ça peut être contre-productif. Les Messages pour arrêter de de boire, de fumer... ; « c'est contre-productif... » « ça sert à rien puisque je les gens » « ça sert à rien » « ça peut même être mis en doute. » « À part les pubs qu'on voit la télévision contre le tabagisme, l'alcool... ça dissuade peut-être quelques... » « il faut que ce soit des émotions positives, évidemment ». « Le groupe pense ? Que c'est contre-productif ? Vous êtes d'accord ? » « Ben oui... »

« Je ne regarde que celles qui ont vraiment une bonne mise en scène, un bon scénario et qui, quelque part... ou qui font rire. Il suffit de regarder les publicités de culture-pub, ils sélectionnent les meilleurs et il y en a qui sont vraiment originales. Voilà... »

« Une émotion positive, mais qui en même temps... bon, en même temps, ce n'est pas évident, c'est une profession de vendre une idée, de vendre un produit. C'est une profession, nous, on n'est pas des professionnels. À la rigueur, ce que l'on peut dire, c'est notre ressenti par rapport à tel ou tel type de message »

### La télé comme support intéressant pour les enfants

« Je mets à la télé que les dessins animés (cartoons) éducatifs. Donc, ils voient plutôt des cartoons à la télé qui mangent que les légumes... ils essayent les... l'avocat par exemple... mais, ils voient après que ça va pas du tout. Parce que quand je lui explique : « ah voilà, il faut manger les légumes parce que ce n'est pas bon si on mange comme ça », il dit : « ah maman, elle dit toujours comme ça, toujours les mêmes choses, comme tous les enfants. Mais quand il voit à la télé, et ben il dit : « c'est vrai est-ce que ma maman m'a dit ». Donc voilà... chez moi, ça marche comme ça. Donc, il y a des enfants qui ont une autre méthode, un autre régime, mais chez moi, ça marche toujours comme ça. Ça marche bien. »

---

### La participation, plus attractive

« Ben, c'est des animations plutôt, des animations explicatives en quelque sorte... attractives aussi.

« Comment on pourrait dire ça... ça permet aux gens de... ça permet aussi aux gens d'être acteur... d'inciter à ce qu'ils soient acteurs et non pas uniquement consommateurs ».

## Le refus de messages pour pauvres (ciblés)

---

« Non, non, non » « non, c'est pour tout le monde » « donc, ça c'est un principe d'universalité. »

« En général, c'est quand même universel tout ce qu'ils ont comme message : manger pas trop sucré, salé... c'est gras... manger 5 fruits... que tu sois debout ou sur une chaise, tu peux... tu peux les suivre. Donc c'est universel cette histoire. »

« Parce que si tu commences à faire pour les personnes... après tu vas dire « oh, ils stigmatisent ».

L'universalité des messages est une garantie, une protection contre la stigmatisation, on comprend bien pourquoi les personnes sont très sensibles à ce principe. Cependant, l'ensemble des débats et discussions montre aussi qu'elle est un écueil car les messages peuvent se retrouver inadaptés à la situation des personnes. La proximité serait une solution :

« C'est plus accessible quand c'est des collectivités locales qui délivrent les messages que quand ça vient justement de ces ministères et de ses grandes institutions nationales. Parce que les collectivités locales sont beaucoup plus proches des gens. »

## Le rôle des parents réaffirmé

---

Le rôle est tout d'abord de transmission (de normes, de valeurs, de recettes, de goût...)

### ***Transmettre***

---

Ce qui n'empêche pas d'aller vers une évolution en fonction de nouvelles normes.

« Mieux que ma mère, alors, finalement, il y a moins de gras, mais c'est peut-être la même recette. »

« C'est moi qui lui apprend. »

« Il y a des gamins qui sont obèses et que c'est uniquement de... à cause des problèmes hormonaux... »

« Oui. » « Ou du mal-être. Donc, il ne faut peut-être pas stigmatiser auprès de l'enfant les enfants obèses, parce qu'il y a des tas de causes, mais, plutôt, lui expliquer pourquoi on lui sert telle ou telle... de la viande, des produits... des légumes »

### ***Le rôle de parent est multiple, également éducatif :***

---

#### ***Sensibiliser***

***Vérifier les sources des messages que perçoivent les enfants.***

***Il faut « développer l'esprit critique ».***

***« Il faut apprendre à tous à vraiment résister à la tentation »***

## Des applications simples pour des informations sur les produits.

---

Certaines applications informent sur les additifs. D'autres pourraient clarifier les qualités nutritives...

« J'ai installé une application Yuka... en fait, tu scannes le code-barres et il te dit si c'est bon le produit ou c'est mauvais » « donc, si c'est rouge, c'est très mauvais, quand c'est vert, c'est un bon produit... »

## Des messages à concevoir ?

---

Des questions non abordées méritent également d'être plus approfondies. Quels sont les questions que se posent les participants sur l'alimentation et qui ne font pas l'objet de messages. Ainsi le groupe de professionnel a évoqué une qui apparaît pertinente : que doit-on manger quand on est malade ?

S'il n'y a évidemment pas de réponse globale, puisque certaines maladies supposent de régimes spéciaux, cette question mérite une réflexion. Existe-t-il des règles générales ou cela doit-il relever seulement d'une information individualisée par le médecin ou un soignant ?

Des situations spécifiques pourraient être abordées : l'alimentation du jeune enfant, de la femme enceinte...

## Constats des bénévoles et des professionnels

---

Les bénévoles et professionnels qui ont participé aux laboratoires, ont des formations diverses et rencontrent des personnes en situation de précarité alimentaire dans des cadres variés. Certains participent à des actions sociales ayant trait de près ou de loin à l'alimentation. Quelques-uns sont des bénévoles dans les circuits d'aide alimentaire ou dans des associations.

Il est attendu d'eux qu'ils transmettent des messages individualisés, adaptés à la situation de santé des personnes, éventuellement qu'ils soient appropriés compte-tenu des moyens financiers d'une famille ou d'un individu et du contexte culturel, de son environnement (produits disponibles dans son environnement). C'est loin d'être ce que restituent l'ensemble des participants, même si les pratiques décrites sont variées et quelques participants décrivent des pratiques qui semblent très en accord, de prime abord, avec ce qui est attendu d'eux, des pratiques qui ont évolué avec l'expérience qu'ils ont constitué au fil du temps.

Ce groupe a insisté sur le fait qu'un message ne passait pas seulement « par les mots » oralement ou par écrit, voire des images mais pouvait être une mise en actes, une expérience concrète. Il peut s'agir tant de transmission notamment familiale que d'expériences de partage dans des projets par exemple associatifs.

Pour apprendre à faire un plat, on peut utiliser une recette (trouvée sur Internet, recopiée et transmise par une connaissance, un proche) ou regarder comment procéder et reproduire les gestes. Rappelons que les modes du manger (préparer un repas, manières de table, rythmes des repas, répartition des tâches, interdits alimentaires...), socialement et culturellement ancrés, se transmettent avant tout en observant, en participant dans le cercle familial ou dans d'autres lieux sociaux. Ces actions de faire les courses ou de préparer puis partager un repas sont aussi

accompagnées d'un discours, de conseils, d'une éducation, voire d'émotions qui participent à leur appropriation.

La transmission renvoie au concept de socialisation primaire, c'est-à-dire l'incorporation de modes d'être et de faire, conceptualisé par N. Elias (voir par exemple, la civilisation des mœurs), puis par P. Bourdieu autour de la notion d'habitus. (cf notamment « la distinction »<sup>30</sup> où la question de l'alimentation et les préférences alimentaires sont largement abordées en fonction des milieux et des classes sociales). Cette socialisation primaire sera suivie d'une socialisation secondaire, où l'école occupe une place. Elles concernent les modes du manger (et du préparer), ce qui a fait l'objet d'une large littérature en sciences sociales mais elles concernent également les modes d'approvisionnement et toute la chaîne de l'alimentation.

### La transmission par la famille, les parents

---

Les parents ont donc un rôle important qui est ressorti largement des discussions, tels que développer le goût, et ouvrir à une diversité alimentaire qui est en lien avec l'alimentation équilibrée et variée.

*« Dans l'alimentation et la cuisine, c'est beaucoup de la transmission. »*

Les professionnels ont insisté sur l'importance de la transmission entre générations, ce qui est une façon de rappeler le rôle des parents.

### Les lieux d'aide alimentaire

---

Les professionnels ont évoqué eux-aussi le fait qu'il y a peu de messages dans ce cadre et que les produits proposés ne correspondent pas aux standards d'une bonne alimentation. C'est donc difficile. Selon les associations il y a néanmoins des nuances à apporter. Quand certains travaillent à fournir des aliments essentiels, le lait, par exemple, huile, riz et pâtes ; d'autres fournissent beaucoup de biscuits, chocolat, produits transformés, peu propices à permettre de cuisiner, voire des plats tout prêts. Il y a exceptionnellement des produits frais à disposition (quelques yaourts).

Les professionnels ou les bénévoles de l'aide alimentaire ont insisté sur le fait qu'il est difficile de délivrer des messages quand les produits ne correspondent pas aux standards d'une bonne alimentation. Or, c'est la majorité du temps le cas dans ces circuits, peu de produits frais et de qualité.

---

<sup>30</sup> Bourdieu, 1979, *La distinction. Critique sociale du jugement*. Paris, Ed. de Minuit

*« C'est... voilà, c'est des produits qui ne sont pas propices à dire « manger des fruits et des légumes frais ».*

Parfois, ils reconnaissent que lors qu'ils organisent différentes actions, c'est aussi la facilité d'offrir café et biscuits, mais cela reste plus chaleureux.

*« En tant que professionnel, ça arrive aussi régulièrement que pour un café des habitants, parfois on ouvre juste un paquet de biscuits et on sait tout à fait que ça va à l'encontre de manger moins gras, moins salée, moins sucrée. C'est quand même... ça fait partie de la vie du quotidien.*

## Les lieux de partage

---

Différentes modalités du partage ont été évoquées, et les professionnels ont beaucoup insisté sur cette approche. L'objectif est de créer une ambiance plus conviviale et permettant la participation de chacun. Elles concernent tant les familles, l'école que des projets associatifs, territoriaux, des animations dans des lieux variés, relevant du secteur social, médical ou médico-social. Elles seront évoquées plus loin, comme autant de manières de faire qui peuvent constituer des initiatives intéressantes à développer. Le partage occupe une place de choix dans les questions afférentes à l'alimentation car cette dernière est reliée fortement aux rapports sociaux. Elle peut être un moyen de créer des liens sociaux, de sortir des personnes de l'isolement, elle produit de la convivialité, elle ouvre vers d'autres univers culturels et participent à décroquer la société, apprendre à connaître l'autre et sa culture, en passant déjà par le fait de préparer ensemble, de découvrir et expérimenter de nouvelles saveurs et d'échanger dans ses moments de partage.

Autour de différentes actions ou initiatives (jardins partagés, ateliers cuisine) des messages implicites sont diffusés. Parfois des professionnels experts sur l'alimentation peuvent être impliqués dans ces initiatives (diététiciens, naturopathes).

## Les messages ne sont pas toujours compréhensibles pour les personnes

---

C'est le cas par exemple pour les messages des industriels avec le bio ou nutri-score

*« Le bio ou le Nutri-score des aliments, qui n'aident pas vraiment à représenter exactement l'impact sur l'alimentation que tout ça peut avoir. »*

## Des messages sont véhiculés indirectement

---

Par exemple en période de fête, la profusion de produits et les normes véhiculés autour de ce que l'on devrait manger en cette période de fêtes :

*« Quand on rentre dans un supermarché, c'est une orgie d'alimentation, notamment, actuellement, en période de fêtes, avec qu'est-ce que c'est un repas de fête ? Il faut du foie gras et du saumon pour que ce soit un repas de fête ? »*

## Propositions des professionnels et bénévoles

---

Les recommandations rejoignent en partie celles des personnes en situation de précarité alimentaire. Des éléments de vigilance pour délivrer les messages de la part des professionnels ont été pointés. Certains concernent les professionnels de santé, mais aussi, les professionnels *non experts* (du social, notamment) ou bénévoles, amenés à parler d'alimentation dans différents cadres. Ils sont déclinés en partie dans la charte de la démarche de la DiDA. Certains points nous ont semblé particulièrement important dans le cadre de la question des messages alimentaires : la non-stigmatisation et la non-discrimination, la participation, le respect des choix et fournir des informations pour permettre un choix éclairé. Quelques éléments sont à ajouter dans ce contexte.

Le rappel de ces points d'attention et de vigilance ne résout pas complètement la question, car comment peut-on les mettre en œuvre concrètement ? Si des pistes ont été suggérées cela demande encore un travail d'approfondissement dans la poursuite de ce travail sur l'alimentation et plus particulièrement sur les messages alimentaires.

## Éviter le jugement, les injonctions normatives

---

Ceci est une des lignes de force des laboratoires (3<sup>e</sup> ou 4<sup>e</sup>, particulièrement), exprimé tant par les personnes en situation de précarité que par les professionnels. Rappelons que la majorité de ces professionnels ne sont pas des professionnels de santé donc qui se situent dans une posture très différente.

*« D'une façon générale on trouve que les injonctions c'est vraiment déplacé et pas du tout respectueux de la personne. »*

La piste des messages délivrés par des pairs, non évoqués dans ce 4<sup>e</sup> laboratoire CAP a été amorcée dans le précédent. Les participants ne sentaient pas tout à fait à l'aise dans un rôle de ce type. En tout cas, les personnes (pros et non pros<sup>31</sup>) insistent sur l'importance d'un message quand il est individualisé qui doit prendre en compte le contexte de vie de la personne et de sa famille :

*« Sans, sans donner... on n'est pas des donneurs de leçons. »*

---

<sup>31</sup> *Certaines personnes en situation de précarité ont participé à la démarche de la dignité dans les assiettes et sont acteurs de projets et actions. Elles sont donc en situation de « donner des conseils » ou de proposer des actions à d'autres. Ils ont une double casquette pour certains d'entre eux. On comprend qu'ils ne se conçoivent pas comme donneurs de leçons puisqu'ils ont eu à en souffrir eux-mêmes !*

*« Moi je suis d'accord, mais j'irai pas voir quelqu'un en lui disant tu dois manger où tu devrais... on est pas des donneurs de leçons. On ne sait pas comment la personne vit. On ne sait pas comment elle peut ressentir les choses. » (3<sup>e</sup> labo)*

Cela a été répété à plusieurs reprises. Accepter que les personnes ne fassent pas toujours les meilleurs choix même quand ils ont les conditions de la faire. On ne peut pas toujours suivre les recommandations à chaque instant et on doit pouvoir se faire plaisir, notamment ceux et celles qui vivent des conditions de vie difficiles.

*« On n'a pas tout le temps envie de cuisiner, de manger des fruits, de se poser des questions sur l'alimentation et même, en tant que professionnel, ça arrive aussi régulièrement que pour un café des habitants, parfois on ouvre juste un paquet de biscuits. » (VIBP)*

Les VIBP ont ainsi expliqué comment ils procédaient ce qui peut être un enseignement pour d'autres moins conscients de ces problématiques :

*« On va pas dire à quelqu'un : voilà, il faut changer votre alimentation, pour être en bonne santé, voilà ce qu'il faut faire, mais vraiment, construire avec chaque personne, en fait, c'est dans la vie de chacun de réfléchir à qu'est-ce qu'on mange et comment... et quels moyens on a pour l'améliorer et ça, c'est vraiment petit à petit et c'est individuel. »*

Cependant ils reconnaissent que :

*« si c'est un professionnel de la santé ou de... autour de l'alimentation, qui parle, ça a aussi un autre poids que si c'est quelqu'un qui n'a pas ces compétences-là qui le dit, avec par exemple, une naturopathe, qui a pu intervenir pour expliquer quel effet sur la santé ça a de manger un seul repas par jour ou de fractionner son repas sur plusieurs repas par jour. »*

### ***Choisir le moment opportun pour délivrer un message***

---

Les professionnels ont rappelé que certains messages ne seraient pas bienvenus selon les circonstances. Par exemple, un message alimentaire non adaptée aux situations extrêmes :

*« Quand on a faim, on a besoin de quelque chose qui est nourrissant, on n'a pas forcément envie de manger des fruits au goûter, mais plutôt quelque chose qui nourrit ».*

### ***Prendre en compte la situation de la personne, partir de ses besoins de ses habitudes :***

#### ***L'individualisation des réponses***

---

Les messages individuels (délivrés par un professionnel) doivent être accessibles à tous et adaptés à la situation de la personne :

*« Le message il doit être adapté, surtout quand c'est un médecin ou un professionnel de santé, il doit être adapté à la situation individuelle de la personne. »*

Certains professionnels (non spécialistes de l'alimentation) mais qui par leur expérience au fil des années ont modifié leurs manières d'intervenir ont ainsi expliqué qu'ils parlaient de la situation précise.

*Il faut « partir des habitudes, introduire petit à petit ce qui peut aider à améliorer l'alimentation des personnes, mais vraiment dans une attitude de... enfin, bienveillante !*

*« On ne va pas dire à quelqu'un : voilà, il faut changer votre alimentation, pour être en bonne santé, voilà ce qu'il faut faire, mais vraiment, construire avec chaque personne, en fait, c'est dans la vie de chacun de réfléchir à qu'est-ce qu'on mange et comment... et quels moyens on a pour l'améliorer et ça, c'est vraiment petit à petit et c'est individuel »*

## Partage et participation : une forte portée pédagogique

---

### ***Les jardins***

---

L'initiative des jardins partagés au-delà de fournir des produits de qualité à moindre coût (mais avec une saisonnalité qui en réduit la portée) détient aussi une portée pédagogique. Elle permet à chacun de prendre conscience de la chaîne alimentaire de la graine à l'assiette et aux participants d'être acteur des différents maillons de la chaîne, un circuit évidemment différent du circuit marchand.

Dans ce projet, les acteurs expliquent ce qu'ils font, comment ils le font. Des compétences sont valorisées, savoir cultiver son jardin, mais aussi comment préparer ce qui est récolté. C'est l'occasion aussi de découvrir de nouvelles saveurs. C'est donc une expérience très globale.

*Donc, un levier par rapport à ça, dans l'expérience qui est vécue ici sur Terre de Lorraine, c'est avec le jardin, la possibilité de jardiner et la possibilité de découvrir des, de redécouvrir des goûts différents et des aliments qui sont plus nourrissants, sur des carottes, des pommes de terre, vraiment des légumes de base que l'on peut retrouver avec un goût aussi plus attirant et plus nourrissant, si c'est produit aux jardins.*

**Selon un professionnel impliqué dans les jardins :**

*« La pratique du jardin change les habitudes alimentaires des personnes. Inconsciemment, il y a des messages qui sont lâchés, véhiculés. Comme il faut manger des fruits, des légumes... On n'est pas conscient des impacts que cela peut avoir sur ta santé. Mais cela va se faire naturellement... »*

**Un exemple est alors donné d'une personne qui a commencé à fréquenter les jardins a commencé à perdre du poids.**

*« la possibilité de jardiner et la possibilité de découvrir des, de redécouvrir des goûts différents et des aliments qui sont plus nourrissants, sur des carottes, des pommes de terre, vraiment des légumes de base que l'on peut retrouver avec un goût aussi plus attirant et plus nourrissant, si c'est produit aux jardins. »*

**C'est aussi l'occasion de découvrir des légumes peu connus :**

*« Tout ce qui est à « sur utiliser » donc les lentilles, les légumineuses ou des légumes un peu particuliers, on a parlé des choux Kale, parce qu'au jardin de Neuves-Maisons il y a production de choux Kale cette année. C'est un goût différent. Il faut apprendre à cuisiner et puis à s'habituer au goût aussi avant de passer le cap ».*

## *Un atelier parent/enfant*

---

La transmission entre les générations au sein d'une famille et notamment entre parents et enfants a fait l'objet d'un projet spécifique, un atelier parent/enfant.

« Pour connaître les légumes, pour connaître les termes de la cuisine, les pratiques de la cuisine... »

« Parfois les enfants ne participent à la confection des repas. Ils n'ont pas accès au vocabulaire ni à tout le panel des légumes qui existent. Des enfants ne connaissent pas le fenouil et quand on voit le prix au kilo et la balance nutritionnelle ce n'est pas très intéressant pour nourrir sa famille... »

Les enfants dans ces ateliers peuvent aussi apprendre à effectuer certains gestes, à participer à la préparation : couper, éplucher, avec un éplucheur, etc.

## Conclusion

---

Alors, quelle doit être l'amplitude des messages alimentaires et pour quel public ?

Plus le message est large, plus la distance est grande avec les personnes et plus il y a des difficultés à ce qu'il soit adapté à tous. Cela peut générer un sentiment d'injustice (quand on n'a pas les moyens de faire ce qui est recommandé, alors que d'autres l'ont) ou générer une angoisse pour certains, soucieux de leur santé mais qui ont le sentiment qu'ils n'ont pas les capacités et les moyens de répondre à ces injonctions.

Et du côté de la société, des messages généraux, non adaptés à tous, génèrent des jugements moraux, une stigmatisation de ceux qui ne se conforment pas alors qu'ils n'en n'ont pas les moyens. Cela est le fait de certains professionnels de santé. Certains exemples donnés par les participants (groupe de personnes en situation de précarité) paraissent caricaturaux mais la littérature en sociologie ou anthropologie confirme des situations de violence extrême en médecine générale (cf par exemple article de Bloy, 2015<sup>32</sup>). Cela n'est pas non plus le fait de tous les médecins généralistes. La stigmatisation des plus pauvres, notamment repérés parce qu'ils ont la CMU<sup>33</sup> (aujourd'hui la CSS) participe probablement à renforcer les préjugés et anticiper sur l'échec en termes de comportements alimentaires, dans le contexte de la médecine générale.

La question de l'universalité des messages n'a pas été résolue. Car si les messages généraux pour l'ensemble de la population créent des formes de stigmatisation (indirectement), de culpabilisation

---

<sup>32</sup> Bloy Géraldine. « Échec des messages préventifs et gouvernement des conduites en médecine générale », *Sciences sociales et santé*, vol. 33, no. 4, 2015, pp. 41-66.

<sup>33</sup> Desprès C., 2021, Quelles représentations sociales des bénéficiaires de la CMU-C ? *Médecine palliative*, rubrique Éthique, vol. 20, n° 2, p. 103-112

aussi, pour autant les participants ne sont pas favorables à ce que des messages soient ciblés sur un groupe particulier, ce qui contribuerait également à les stigmatiser.

## Conclusion de l'étude

---

**L'Accessibilité sociale à une alimentation digne et durable** est abordée ici par les utilisateurs, personnes en précarité sociale ou économique, personnes bénévoles dans l'aide alimentaire et professionnels de l'accompagnement. Quelques soixante personnes ont participé, durant l'année, à au moins un laboratoire. Les groupes de VIP, étaient souvent plus nombreux que ceux qui réunissaient des professionnels ou des bénévoles, mais en moyenne les groupes étaient de quinze personnes.

Il est rarement fait état de travail en complémentarité, entre les bénéficiaires et les distributeurs d'action alimentaires. La méthode de travail en groupes bicéphales le permet, les préalables et règles éthiques de mise en œuvre nous ont permis d'aller jusqu'à des préconisations croisées, validées par les deux groupes. Celles-ci ont été présentées au comité politique du territoire le 15 novembre 2021. La décision a alors été prise de travailler particulièrement sur **l'accès alimentaire en urgence** sur le territoire. Un Kit accessible, informatif pour les personnes qui ont faim, les bénévoles qui les accompagnent et les professionnels qui les accueillent va être mis en service au dernier trimestre 2022 pour lutter contre le non-recours. C'est avec les utilisateurs qu'il se construit, en utilisant la méthode du service design (UX) dans le cadre du collectif « **Grains de Sel** ».

La recherche de produits à des prix « possibles », avec du goût, venant de la proximité, mais sans oublier de mettre à disposition une offre de produits protéinés, a été menée et continue avec les personnes en précarité alimentaire et les professionnels et bénévoles de terrain. Elle se fait maintenant au travers d'un **collectif d'acheteurs** qui repèrent, négocient, et proposent les produits sur des bons d'achat via l'association « **Emplettes et Cagettes** ». Un réseau de **jardins nourriciers** se développe sur des terrains communaux, soutenus en cela par les maires des communes, produisant en saison les légumes nécessaires aux adhérents et un volume disponible pour les associations d'urgence alimentaire.

Ce rapport de synthèse aborde le financement de l'alimentation dans notre pays qui est générateur d'injustice sociale. Il se traduit pour les uns par des chèques déjeuners ou des repas collectifs financés, et pour les autres ceux qui sont sans travail, les personnes en précarité, l'éviction de ces modèles de financement de repas, leur laissant seulement nos restes et le produit de nos gaspillages

pour manger... Les tiers lieux, les laissent songeurs, on entend leur inquiétude d'un nouveau dispositif qui ne permettra peut être pas l'émancipation ... En ce qui concerne le choix de cacher leur précarité alimentaire sous diverses manières, beaucoup reconnaissent y avoir eu recours pour se protéger ou pour cacher sa honte « dans la distribution alimentaire , tu sors avec ta tête sous le bras » dit cette femme qui a connu la grande pauvreté. Les professionnels et bénévoles ne sont pas dupes mais ils nous ont partagé leur fragilité « dans la posture » face à ces situations qu'ils comprennent bien.

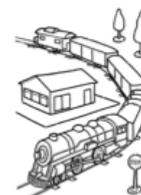
Enfin la journée sur « l'alimentation en paroles » nous a invité à reprendre pied dans la réalité, lorsqu'on a entendu ces phrases : « *On nous dit : on doit manger comme ça* », « *Comment on mange dans cette société, comment on nous dit de manger !* » « *Comment notre maman nous a appris à manger et aussi comment ma religion m'a dit de manger, ma culture* ». « *La seule chose que je voulais rajouter, c'est que... () qu'il y a des messages qui sont donnés et pas les clés pour pouvoir les suivre. C'est ça, qui est important* »

**L'alimentation est un bien essentiel**, on ne peut pas la confier à d'autres qu'à nos dirigeants pour la sécuriser. Mais l'alimentation peut aussi être, dans son accès, dans ses messages, et dans le mode de financement et d'offre, une occasion de « prise de pouvoir » des uns sur les autres. On ne peut confier les stratégies et réflexions à des personnes qui n'ont jamais connu la faim, sans les avoir co construits avec ceux qui vivent ou ont vécu cette réalité . La politique de prévention de la santé et de lutte contre l'insuffisance alimentaire doit intégrer les fragilités et les réalités de la vie en précarité qu'elle soit économique ou sociale et se construire avec ceux qui en ont l'expertise.



## Laboratoire d'usage : Labo CAP

13 décembre 2021



Nous vous invitons à une journée de réflexion, où nous pourrions partager nos rêves et nos vécus à propos de

### L'alimentation en paroles

*On s'ouvre des portes, dans les messages élémentaires,*

**« On nous dit : on doit manger comme ça »,**

*« Le On, il a quelque chose d'universel. Ce on est très large. Et en plus cela ne change rien, on mange tous différemment, la richesse, la diversité tous les savoir-faire qu'on découvre »*

*« Comment on mange dans cette société, comment on nous dit de manger »*

*« Comment notre maman nous a appris à manger et aussi comment ma religion m'a dit de manger, ma culture »*

*Extrait du décryptage d'une rencontre des labos en avril 2020*

**Le 13 décembre 2021**

**Centre social Malraux à TOUL**

**10H à 12H et de 14H à 16H**



## Table des matières détaillée

---

INTRODUCTION GENERALE : LA DEMARCHE « DE LA DIGNITE DANS LES ASSIETTES » ET SES LABORATOIRES D'USAGE : LABO CAP	3
<b>La démarche « De la dignité dans les assiettes » : permettre aux plus fragiles d'accéder à une alimentation de qualité, de façon digne et durable</b>	<b>3</b>
Qui peut participer à un laboratoire d'usage ?	4
Un groupe de personnes en situation de précarité, bénévoles et professionnels et leur rencontre avec les responsables politiques pour favoriser la participation active	4
<b>LA METHODE : « ACTEURS ET PARTENAIRES »</b>	<b>7</b>
<b>Préalables retenus :</b>	<b>8</b>
<b>Qualification des groupes</b>	<b>9</b>
<b>Deux phases</b>	<b>10</b>
La première phase porte sur la question des constats et de leur analyse :	10
La deuxième phase de ces rencontres a pour objet de construire des propositions,	11
Les différents partenaires peuvent ainsi valider des pistes et des actions qu'ils pourront dérouler ensemble immédiatement sur le terrain en restant « acteurs et partenaires »	11
<b>PREMIER LABORATOIRE THEMATIQUE : L'AIDE FINANCIERE A L'ALIMENTATION</b>	<b>14</b>
<b>Animation :</b>	<b>15</b>
Présentation de la loi	15
Questionnements :	16
<b>Rappel des dispositifs existants par les participants</b>	<b>17</b>
Les aides financières pour l'alimentation	17
Le don de la communauté européenne :	17
Bons alimentaires venant du CCAS	17
Le « Chèque Macron » :	18
Les épiceries sociales :	18
Des actions du terrain :	18
Les paniers :	19
Situations spécifiques : les migrants (sans papiers),	19

Synthèse des échanges autour des dispositifs existants	19
Le choix reste central dans leur analyse	19
La question du contrôle social	20
La question de la qualité des produits	20
L'accessibilité et la proximité	20
La stigmatisation via des dispositifs	21
<b>Les questions posées par la proposition de loi (chèques alimentaires) et des points de vigilance proposés</b>	<b>21</b>
Les critères d'attribution	21
Où dépenser ?	22
Sous quelle forme ?	22
<b>Que pourra-t-on acheter avec ?</b>	<b>23</b>
La liste de produits :	23
Garder comme ligne directrice « la charte de la démarche de la dignité dans les assiettes »	23
Articuler avec les ressources territoriales et les dynamiques de projets existants	24
Qu'est-ce que bien manger ?	25
Articuler le social et le culturel en gardant en ligne de mire la question des besoins de base	25
La question du choix	26
La question des compétences, notamment à l'aune des différences générationnelles :	26
Le périmètre de l'alimentation est à élargir	27
Questions des plantes et graines	27
Au matériel pour cuisiner	27
Aux produits d'hygiène :	27
Aux Aliments pour enfants = lait maternisé	27
A l'alimentation pour animaux de compagnie	27
Des besoins spécifiques.	28
<b>Accessibilité et disponibilité sur le territoire</b>	<b>28</b>
Comment garantir l'accessibilité ?	28
Un coût à penser globalement	29
Quel maintien des habitudes de vie ?	29
<b>Synthèse des Propositions</b>	<b>29</b>
L'argent	29
Quel seuil de revenu ?	29
Quels produits ?	30
Un panier défini par les personnes	30
Des préalables à respecter	31

Rendre accessibles les produits d'une alimentation digne et durable	32
Une Aide alimentaire d'Etat (AAE) comme AME (aide médicale d'Etat)	32
Pistes d'accompagnement	32
<b>Constats des Professionnels et bénévoles accompagnants</b>	<b>33</b>
L'alimentation n'a pas de vrai prix, un aperçu des aides d'État	33
Agriculture	33
TVA	34
Financements de repas	34
Chèques déjeuners ou tickets resto	34
Cantines	35
Financement en Aide aux collectivités	35
Financement des repas Étudiants	35
Financement par des Primes à la gamelle	36
Financement de repas dans les restaurants d'Entreprise	36
Financement des repas des fonctionnaires : Fonction publique	37
Personnes âgées aide financière pour payer le portage des repas	38
Financement des repas de personnes handicapées	38
Financement des repas pour les gens en Précarité	38
- Aides sociales des CCAS :	38
- REPAS distribués	39
- Association d'aide alimentaire	39
- Épicerie sociale	40
- Épiceries solidaires	40
- Les CAP (Chèques d'Accompagnement Personnalisé)	41
- Les colis d'urgence, Les colis alimentaires,	41
<b>Propositions des professionnels et bénévoles</b>	<b>42</b>
<b>Annexe 1 : invitation au labo CAP</b>	<b>43</b>
<b>Annexe 2 : Proposition de loi n° 3725 pour une nouvelle étape contre le gaspillage alimentaire : (extraits)</b>	<b>44</b>
<b>DEUXIEME LABORATOIRE THEMATIQUE : TIERS LIEUX-ALIMENTAIRES : L'AVIS DE PERSONNES EN PRECARITE ALIMENTAIRE</b>	<b>46</b>
<b>Introduction</b>	<b>46</b>
<b>Constats et approche du tiers-lieu alimentaire par les participants en situation de précarité alimentaire</b>	<b>49</b>

<b>Leurs réactions suite à la lecture du texte de l'invitation à ce labo CAP</b>	<b>49</b>
Un terme nouveau	49
Des images véhiculées dans le mot « Tiers » : un dispositif dédié et stigmatisant ?	49
Les réactions aux objectifs présentés	50
L'espace d'accueil	50
Le décloisonnement	50
L'accompagnement social	51
<b>Propositions autour des Tiers-Lieux : les mots et les activités à développer</b>	<b>51</b>
Le poids des mots et le sens de ces lieux	51
Un lieu solidaire mais pas un tiers lieu	51
Un lieu qui n'est pas pour distribuer de l'aide alimentaire	52
Un lieu de liberté (d'expression ?)	52
Un espace répondant à des besoins	52
Un lieu pour cuisiner	53
Un lieu pour manger	53
Un lieu pour transformer	54
Un lieu pour stocker les réserves	54
L'esprit des lieux	55
Un lieu pour participer	55
Un lieu pour soi sans être à part	56
Un lieu pour partager autour de ses savoirs en cuisine	56
Synthèse des constats énoncés	56
<b>Propositions des personnes en précarité alimentaire : les principes d'organisation des tiers lieux</b>	<b>58</b>
Un espace, plus qu'un lieu	58
Ancrage à une loi sur l'alimentation	58
Un tiers lieu accessible à tous	58
La répartition sur le territoire	58
Un camion réfrigérant	59
Une centrale	59
Les lieux de proximité rattachés à une centrale	60
L'esprit des lieux	60
Des accueils avec des moyens humains et bénévoles	60
Faire un règlement intérieur décidé par les adhérents	61
Évaluer en continu	61
La question du financement	62
Utiliser des lieux désaffectés dans le rural	62
Faire des ventes pour aider le financement	62

Avoir des subventions de lutte contre la précarité alimentaire utilisées pour sanctuariser ces lieux ?	63
Des emplois créés, des emplois aidés	63
Des communes qui ainsi peuvent revitaliser leur tissu associatif	63
Conclusion	64
<b>Synthèse des sept propositions avancées par des personnes en précarité alimentaire (VIP)</b>	<b>64</b>
<b>L'approche des tiers lieux alimentaires par les professionnels et les bénévoles accompagnants (VIBP)</b>	<b>65</b>
Définition du tiers lieu pour le groupe de bénévoles et professionnels	65
Constats	66
Une recherche de collectif (partage)	66
Des besoins multiples	66
Un espace plus qu'un lieu	67
Un lieu qui va être physique mais qui a la possibilité d'être mobile...	67
Les labos CAP comme étapes dans un processus	67
Le tiers-lieu comme réponse à une inégalité de financement des repas des citoyens en France	68
Les professionnels distinguent trois temps dans l'aide aux personnes en situation de précarité alimentaire :	68
Un espace qui vise à respecter les quatre principes d'entraide, de solidarité, de partage et de fourniture alimentaire.	69
Il doit être un lieu d'une tierce vie,	69
Il doit aussi être un espace où on se fournit en alimentation,	69
Un lieu où on peut venir acheter au prix du gros...	70
Un espace investi	70
Renverser la logique du don caritatif	70
L'enjeu de la mobilité amène à envisager un tiers lieu qui n'est pas 100% fixe	71
Un lieu disponible réellement : on mange tous les jours	71
Un lieu de stockage nécessaire	71
Un espace d'inclusion par le travail, l'accès au revenu, l'accès à l'autonomie.	72
Sécuriser le modèle économique : si on dépend complètement de l'État, l'État peut changer d'avis.	72
<b>Synthèse des propositions des professionnels et bénévoles VIBP</b>	<b>72</b>
<b>TROISIEME LABORATOIRE THEMATIQUE : QUELS ELEMENTS VOUS SEMBLENT IMPORTANTS POUR DEVINER QU'UNE PERSONNE EST EN PRECARITE ALIMENTAIRE ?</b>	<b>75</b>
<b>Animation</b>	<b>75</b>
Pourquoi ce laboratoire ? Travailler sur l'invisibilité	75

<b>Canevas de l'animation :</b>	<b>75</b>
Accueil	75
Présentation de la démarche DiDA ;	75
Présentation de l'Observatoire intégré dans la démarche de la dignité dans les assiettes	76
Les questions de la journée	77
Présentation de l'outil de support des échanges	77
<b>Constats des personnes en précarité alimentaire</b>	<b>79</b>
Le visage	79
Les traits du visage expriment le souci, parfois l'anxiété	79
La fatigue est la compagne de la misère	79
Les personnes ont peu d'énergie	79
L'allure témoigne de la honte :	79
Le corps	80
Le corps, témoin discret de la misère et de la précarité	80
Le corps, entre surpoids et sous-poids	80
La fatigue	81
La honte revient dans le discours sur le corps	82
Refus du stigmaté :	82
Présentation de soi	83
L'environnement	84
Se rendre invisible, ce qui se repère paradoxalement :	84
Lien entre la tête et le corps	85
En Conclusion	86
<b>Constats du groupe des professionnels et des bénévoles VIBP</b>	<b>87</b>
Qui sont les personnes ?	87
Body-mapping : Le point de vue des VIBP	88
La tête et le visage	88
« C'est des personnes qui ont une dentition plutôt mauvaise. »	88
« Des personnes abattues »	88
Des addictions	88
Le corps	89
La question du poids revient aussi chez les professionnels.	89
Une santé détériorée d'une manière générale.	89
Environnement	89
La précarité alimentaire, c'est « quand on est tout seul »	89
<b>Comment aborder une personne en situation de précarité alimentaire ? Propositions communes</b>	<b>91</b>

Les lieux	91
Garder sa situation secrète	91
Les conditions de la rencontre	92
Les manières d’aborder les personnes	92
Prendre son temps, créer la confiance, choisir le moment/l’opportunité	93
Les personnes doivent être abordées avec tact, sans forcer, en se donnant le temps :	93
Il faut alors instaurer la confiance.	93
Analyser la situation	93
Aborder la personne dans sa complexité et son individualité et pour les professionnels changer de posture, ce que certains ont appris à faire avec l’expérience :	94
Être proche des personnes facilite l’abord et l’instauration de la confiance :	94
Répondre à une difficulté liée à la situation en évitant les réponses cloisonnées et enfermant dans une identité de « pauvre », « précaire alimentaire ».	94
Laisser le choix	94
Ne pas juger :	95
Respecter la dignité et l’autonomie : sortir de la logique de l’aide	95
Une juste distance à conserver : le professionnel doit aussi se protéger et passer le relais si besoin :	95
Mailler le territoire et travailler en réseau	95
<b>Quelques initiatives intéressantes</b>	<b>96</b>
Choisir et participer : Exemple d’Emplettes et Cagettes :	96
Initiatives du centre social de Toul : repas partagé	96
Lieu d’accueil parents/enfants	96
<b>ANNEXE 1 invitation</b>	<b>97</b>
<b>QUATRIEME LABORATOIRE THEMATIQUE : LES MESSAGES ALIMENTAIRES ET LA PRECARITE ALIMENTAIRE</b>	<b>99</b>
<b>Introduction</b>	<b>99</b>
<b>Les Objectifs, l’organisation et la mise en œuvre</b>	<b>99</b>
L’animation	99
Le groupe de participants en situation de précarité alimentaire	99
Le groupe de professionnels	100
Recommandations et propositions	100
<b>Constats des personnes en précarité alimentaire</b>	<b>100</b>
Différentes formes de messages	102

Des messages de santé publique sous forme de slogan	102
« C'est un slogan ! »	103
Un message connu, mais une pratique peu accessible	103
Un message inutile	104
« Il ne donne pas les clés ».	104
Les messages générateurs d'inquiétudes	104
Des messages à visée éducative sont diffusés par l'école	105
Un petit déjeuner idéal non accessible	105
Un modèle imposé	105
La place du médecin et des diététiciens	105
Des discours de professionnels fréquemment porteurs de jugements de valeur	106
Les messages stigmatisants ont des effets sur la santé mentale	107
Des messages non adaptés à la situation	107
Les messages publicitaires	108
Ces messages sont source de confusion	108
Les messages des industriels (hors pub)	109
Les messages dans le cadre des circuits d'aide alimentaire	109
<b>D'autres manières de transmettre un message : Transmission des savoirs sur l'alimentation, par l'expérience et l'éducation</b>	<b>109</b>
Transmettre en famille	109
Transmettre de bonnes habitudes : une responsabilité des parents	110
La culpabilité des parents	110
La télé comme support d'éducation	110
Transmettre : une difficulté dans certaines familles	111
Apprendre par le partage de savoirs/compétences et d'expériences	112
Projets de jardins nourriciers menés dans la démarche de la DiDA	112
Partage d'expérience et l'importance d'une approche valorisant la convivialité et la mise en valeur du plaisir (Ville de Laxou) :	112
Des choses que l'on se dit entre soi et les attentes des participants	112
Des repas qui ont du goût	112
L'accès à une alimentation de qualité et ayant du goût dépend du revenu,	113
Le mode de conservation participe également de ses qualités et de son goût :	113
Il faut que les produits soient cueillis à maturité...	113
La qualité des produits est référée au goût mais aussi au label « bio » :	113
Et, sans pesticides :	113
Les lieux d'approvisionnement	113
Accéder à de bons produits suppose de se déplacer	113

<b>Propositions des personnes en situation de précarité alimentaire</b>	<b>115</b>
Principes pour délivrer les messages ?	115
Ne pas simplement délivrer des messages, mais donner les moyens d'y arriver.	115
Écouter l'interlocuteur avant de délivrer les messages quand on est professionnel	115
Délivrer des messages individualisés et adaptés à la situation	115
Les médecins devraient être plus complets dans leurs informations et plus respectueux	115
Une expérience positive véhicule des aspirations pour le futur	115
Des formes de messages attractives	115
Ne pas être dans l'injonction	115
Laisser le choix	115
Des messages plus attractifs	115
Une version humoristique qui peut être attractive.	116
L'émotion dans les messages	116
La télé comme support intéressant pour les enfants	116
La participation, plus attractive	116
Le refus de messages pour pauvres (ciblés)	117
<b>Le rôle des parents réaffirmé</b>	<b>117</b>
Transmettre	117
Le rôle de parent est multiple, également éducatif :	117
Des applications simples pour des informations sur les produits.	117
Des messages à concevoir ?	118
<b>Constats des bénévoles et des professionnels</b>	<b>118</b>
La transmission par la famille, les parents	119
Les lieux d'aide alimentaire	119
Les lieux de partage	120
Les messages ne sont pas toujours compréhensibles pour les personnes	120
Des messages sont véhiculés indirectement	120
<b>Propositions des professionnels et bénévoles</b>	<b>121</b>
Éviter le jugement, les injonctions normatives	121
Choisir le moment opportun pour délivrer un message	122
Prendre en compte la situation de la personne, partir de ses besoins de ses habitudes : l'individualisation des réponses	122
Partage et participation : une forte portée pédagogique	123
Les jardins	123
Un atelier parent/enfant	124

<b>Conclusion</b>	<b>124</b>
CONCLUSION DE L'ETUDE	125
<b>Annexe : invitation</b>	<b>127</b>

---