

« POUR UN ACCÈS DIGNE À UNE ALIMENTATION DURABLE ET DE QUALITÉ POUR TOUS »

Ce document présente une synthèse de la réflexion du Carrefour de savoirs « pour une alimentation durable et de qualité pour tous ».

Ce carrefour a été mené entre novembre 2021 et mai 2022. Il était constitué d'une vingtaine de personnes, une grande part habitant en Nord Picardie et membres des groupes du Secours Catholique – Caritas France de Soissons, Albert et Saint Quentin, avec la participation des partenaires Chrétiens en monde rural (CMR), Solidarités Paysans et ATD Quart-Monde.

Ce document a pour objectif de rendre compte des résultats de cette réflexion collective. Il vise également resituer la démarche et la méthode mise en œuvre, et mettre à disposition les outils qui y ont été utilisés.

Février 2022

PRÉSENTATION DU CARREFOUR DE SAVOIRS.....	3
I. Introduction.....	3
II. Le cheminement du Carrefour de Savoirs.....	3
II.1. Qu'est ce qu'un Carrefour de savoirs ?.....	3
II.2. Les participants.....	4
II.3. La progression du Carrefour.....	5
PRÉSENTATION DES RÉFLEXIONS ISSUES DU CARREFOUR.....	7
III. L'alimentation dans nos vies	8
III.1. Ce que l'on vit en dehors de l'alimentation a une répercussion très forte sur l'alimentation.....	8
III.2. Les ressources financières comme variable essentielle.....	9
III.3. L'endroit où on vit : notre « paysage alimentaire ».....	10
III.4. Des stratégies alimentaires fines, en système débrouille.....	12
III.5. En conclusion : l'alimentation, variable d'ajustement.....	13
IV. L'alimentation dans un système.....	14
IV.1. le système agricole tel qu'il est aujourd'hui : les paysans, la production agricole et la transformation des produits.....	14
IV.2. Le paysage alimentaire	16
IV.3 L'accès à l'information.....	16
IV.4. Le scandale de l'aide alimentaire.....	17
IV.5. En conclusion : Il est également nécessaire d'agir sur le système.....	18
V. Trois injustices qui se superposent.....	19
DES OUTILS POUR COMPRENDRE ET IDENTIFIER OÙ AGIR.....	21
VI. Nos parcours alimentaires dans le rouge, l'orange et le vert (ROV).....	21
VII. Notre liste de courses.....	21
VIII. Comprendre et modifier nos choix alimentaires.....	21
1. Quels sont les facteurs de choix (ou plutôt de non choix) d'une alimentation de qualité ?.....	22
2. Quelle est ma « surface de choix alimentaire » ?.....	22
3. Qu'est-ce que je vise : entre « manger comme tout le monde » et « manger autrement » ?.....	22
IX. Vers une politique de l'alimentation qui ne demanderait pas les mêmes « efforts » à chacun ?.....	23
ANNEXES : FICHES OUTILS DÉTAILLÉES.....	24

PRÉSENTATION DU CARREFOUR DE SAVOIRS.

I. Introduction

Le Secours Catholique - Caritas France (SCCF) et AequitaZ se sont retrouvés en 2021 sur les enjeux d'accès à l'alimentation, sujet au cœur de l'actualité et révélé au moment de la crise Covid en 2020. L'alimentation est l'une des bases du « plancher social »¹, un besoin vital. Avoir les moyens pour vivre passe par une part inconditionnelle, à savoir manger, dormir et se soigner. Penser un droit à une alimentation de qualité et durable suppose de dépasser les tensions entre justice sociale et objectifs de transformation écologique.

Cette affirmation rejoint le parcours du Collectif pour une protection sociale solidaire². Dans la réflexion portée par le Collectif pour des propositions pour une protection sociale juste et solidaire, la question de l'alimentation était revenue souvent, comme devant devenir un droit fondamental. avec le lien au revenu nécessaire pour assurer ce droit. Et dans son lien avec la santé.

C'est ainsi que ces deux associations ont fait le pari d'une exploration citoyenne sur cette question. Elles ont décidé d'explorer, de réfléchir et de proposer des pistes d'action pour un accès digne (et donc choisi) à une alimentation durable et de qualité pour tous. Et de le faire en Carrefour de Savoirs, avec une attention particulière aux savoirs et à l'expérience concrète des personnes qui sont en bas de l'échelle sociale. Ce carrefour a été mené entre novembre 2021 et mai 2022. Il était constitué d'une vingtaine de personnes, une grande part habitant en Nord Picardie et membres des groupes du Secours Catholique – Caritas France de Soissons, Albert et Saint Quentin, avec la participation des partenaires Chrétiens en monde rural (CMR), Solidarités Paysans et ATD Quart-Monde.

Ce document a pour objectif de rendre compte des résultats de cette réflexion collective. Il vise également resituer la démarche et la méthode mise en œuvre, et mettre à disposition les outils qui y ont été utilisés.

II. Le cheminement du Carrefour de Savoirs

II.1. Qu'est ce qu'un Carrefour de savoirs ?³

Les carrefours de savoirs sont des espaces de production de savoirs. Ils s'organisent autour d'une « question de recherche » pour laquelle nous voulons explorer les enjeux de société et produire des savoirs en alliant différentes expertises et points de vue, et qui viendront ensuite alimenter plaidoyer, expérimentations, actions concrètes.

1 L'idée de « plancher social » est issue de la théorie du Doughnut, développée par Kate Raworth. Son objectif est « d'allier les enjeux de justice sociale aux enjeux environnementaux, pour orienter l'économie en faveur d'un développement durable et juste », « un espace juste et sûr pour l'humanité », entre plancher sociale et plafond environnemental.
<https://www.oxfamfrance.org/actualite/la-theorie-du-donut-une-nouvelle-economie-est-possible/>

2 Le Collectif pour une protection sociale solidaire, constitué du Secours Catholique -Caritas France (SCCF), Aequitaz, la Fédération des Centres Sociaux (FCSF) et le réseau des Accorderies de France (RAF) a mené, de 2015 à 2020, une démarche de carrefour de savoirs dans l'objectif de repenser une protection sociale juste et solidaire, qui ne laisse personne de côté. Le cheminement, réflexions et propositions du Collectif sur à retrouver sur www.protectionsocialesolidaire.org

3 Voir la note de cadrage méthodologique produite par le Collectif pour une protection sociale solidaire <https://lstu.fr/protectionsocialesolidaire-note-cadrage-carrefour>

La question travaillée par le groupe, telle qu'elle a été posée aux participants en début de carrefour est celle d' «un accès digne à une alimentation durable et de qualité pour tous »

Les carrefours de savoirs ont pour objectif de construire un savoir qui s'appuie sur la vie telle qu'elle est vécue par les gens, de haut en bas de l'échelle sociale. C'est pour nous une condition essentielle pour construire des solutions, refonder un système qui serve la vie plutôt que ce soient nos vies qui servent le système. Les personnes qui vivent les difficultés ont une part de savoir, mais aussi une part de solution, de clarté dans les leviers qu'il est possible de mobiliser pour changer. Les carrefours de savoirs ne sont donc pas seulement des lieux de collecte de témoignage de situations vécues, mais de réflexion collective sur ce vécu et ce qu'il nous dit.

Pour tenter de comprendre ce qui se joue et en quoi on pourrait contribuer à une plus grande justice, le carrefour sollicite et mêle « le savoir des gens », fondé sur l'expérience vécue, mais aussi les « savoirs savants » issus de la recherche, les « savoirs professionnels », et ceux issus de l'engagement de la société civile.

Ainsi, le Carrefour fait en permanence des allers-retours entre les situations et l'expérience vécue, et la prise de hauteur, à partir de savoirs scientifiques. Ces allers-retours sont la condition pour dépasser sa propre situation et voir plus large, passer du « je » au « nous », de l'expérience à l'analyse. Il s'anime pour ne pas perdre ce fil, pour mêler ces savoirs et avancer collectivement. Les savoirs se construisent à partir d'exercices pratiques qui interrogent la réalité et font souvent sortir de cadres qui peuvent être pris pour acquis.

Cela suppose le temps long, des rencontres régulières, la confiance qui s'installe, et ainsi, la réflexion qui chemine.

Dans ce carrefour, nous sommes partis du rapport de chacun d'entre nous à l'alimentation, nous avons tenté d'identifier quels étaient les facteurs de choix (et de non choix) de notre alimentation. Nous avons essayé de comprendre comment nos aliments sont produits, transformés, distribués, jetés. Nous avons aussi un aperçu du système et des marges de manœuvre des paysans producteurs d'aliments. Enfin, nous avons aussi tenté de regarder ce que l'on devrait ou pouvait changer pour un accès à une alimentation de qualité pour tous, sans que cela produise de nouvelles injustices, aussi bien pour nous que pour les paysans.

II.2. Les participants

Le groupe était constitué d'une vingtaine de personnes, une grande part habitant en Nord Picardie, avec beaucoup d'entre elles qui galèrent à manger en fin de mois et/ou qui bénéficient de l'aide alimentaire. On s'est retrouvés pour trois rencontres de deux jours, en novembre 2021, février 2022 et mai 2022.

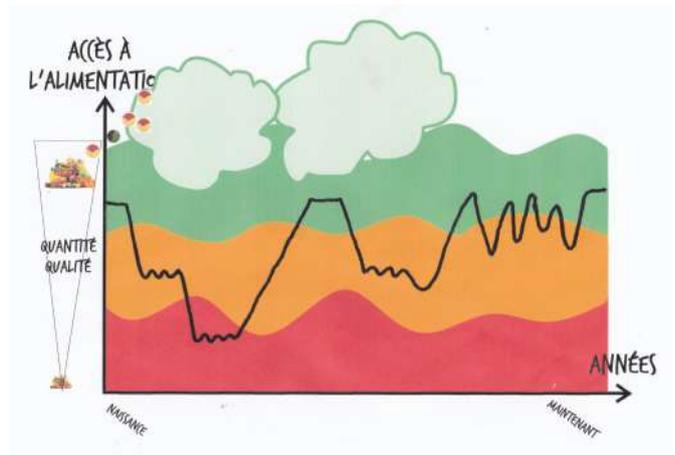
Ces rencontres régulières, un lieu « où on est bien », les formes d'animation et outils de travail proposés ont permis de créer les conditions de la confiance réciproque nécessaire pour parler de sa propre expérience.

Nous étions 5 animateurs et animatrices pleinement participantes, du SCCF et d'Aequitaz. Le nombre élevé d'animateurs s'explique par la volonté de transmettre, par la pratique, les éléments essentiels de la démarche d'animation des carrefours. L'animateur y a effectivement un rôle clé dans la rigueur de l'animation et du recueil de la parole des personnes, matériau indispensable à la réflexion collective.

Ont participé à ces Carrefours : Audrey, Balthazar, Christophe, Christina, Didier, Fatima, Francine, Jean-Claude, Jean-Noël, Jérôme, Marcelle, Marie-Jo, Marie Louise, Morgane, Nathalie, Patricia T, Patricia V, Véronique, Nicolas, Marie, Thierry, Jérôme B, Celina.

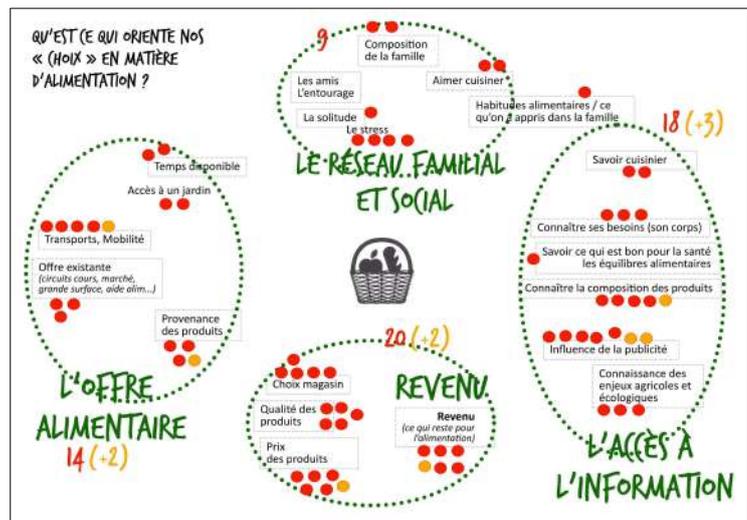
II.3. La progression du Carrefour

Lors de la première rencontre, nous sommes interrogés sur ce qu'est une alimentation de qualité et ce qui en bloque l'accès. Nous avons cheminé à partir de nos vies, nous avons interrogé notre rapport à l'alimentation et nos possibilités d'accès à une alimentation de qualité aux différentes périodes de nos vies, avec l'outil « Nos parcours alimentaires dans le Rouge, l'Orange et le Vert ».



Et puis nous avons fait un détour par l'histoire du système alimentaire pour comprendre le cadre dans lequel on est situés. Nous avons commencé à explorer comment l'évolution de ce système impacte nos « paysages alimentaires », et ce qui a changé dans ce paysage : l'environnement, les commerces autour de nos lieux d'habitation, les modes d'accès à l'alimentation, les déplacements, etc...

Lors de la deuxième session du Carrefour, nous avons approfondi la question des facteurs qui influencent nos choix (ou « non-choix ») en matière d'alimentation. Nous nous sommes posé la question des facteurs de choix, et de « non-choix » de notre alimentation. Qu'est ce qui oriente nos choix ? Qu'est ce qui les contraint ? Nous avons parlé de l'impact du revenu, de l'offre alimentaire présente autour de nos lieux d'habitation, de l'accès à l'information et de l'influence de la publicité sur nos choix alimentaires.



Nous avons fait des détours pour comprendre l'histoire du système alimentaire et le contexte dans lequel on est situés. Nous avons réfléchi sur l'agriculture et la paysannerie, pour comprendre les contraintes sur les paysans et la production de l'offre alimentaire. Nous avons également approfondi nos connaissances sur deux enjeux importants quand on parle d'accès digne à une alimentation de qualité :

- l'aide alimentaire, son fonctionnement sa place dans le système alimentaire
- la question de la relation entre alimentation et environnement et les conséquences de nos choix alimentaires sur l'environnement.

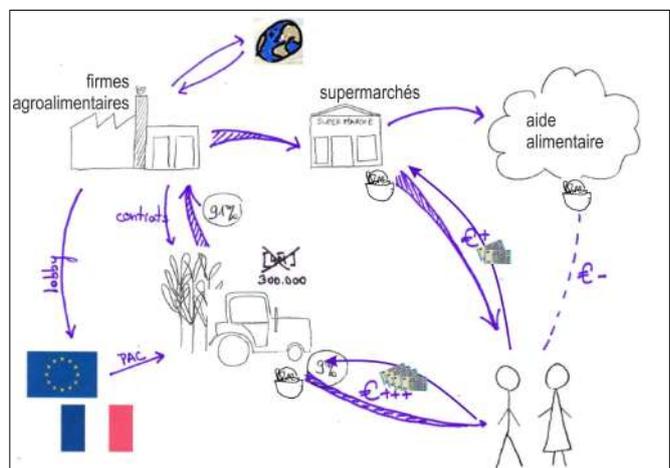
Pour cela, nous avons préparé des questions et organisé des « auditions » de certains participants du Carrefour ayant des savoirs spécifiques sur ces enjeux. Nous avons également invité une chercheuse pour contribuer à cette réflexions avec ses savoirs de recherche.

On pourra retrouver quelques éléments de ce qui a été apporté au Carrefour dans la note de positionnement du SCCF Programme « Ensemble, bien vivre, bien manger »⁴



Lors de la troisième session du Carrefour, nous avons tout d’abord travaillé sur la question des budgets. En effet, lors des rencontres précédentes, la question du revenu était apparue comme un point central, décisif, qui pesait sur tout choix par rapport à l’alimentation. Nous avons alors essayé de nous projeter, et d’imaginer une situation où nous aurions 150 euros supplémentaires par mois pour l’alimentation. Nous avons travaillé à partir de nos listes de courses, pour voir ce qui changerait pour nous, ce que cela nous permettrait, ou pas, de faire.

Nous avons ensuite essayé de poser les éléments d’un schéma d’ensemble, pour réfléchir aux choix collectifs, à ce qu’on pourrait et voudrait faire bouger, en tant que société, pour que tout le monde ait un accès digne à une alimentation de qualité et durable et que l’alimentation soit considérée comme un droit vital.



Nous avons tenté de comprendre les questions à résoudre, la place des différents acteurs dans système alimentaire, les contraintes supportées par certains, les capacités d’action des autres, et avec qui faire alliance pour changer les choses.

Nous avons travaillé avec des extraits de films et un débat mouvant sur des questions clivantes.

Nous nous sommes alors posé la question de ce qu’il faudrait changer pour que chacun aie accès à une alimentation choisie et de qualité, pour qu’un droit à l’alimentation soit effectif : « *Moi président, quelles sont mes propositions pour que tout le monde aie accès à une alimentation choisie et de qualité ?* ».

4 Lien vers site où trouver la note

PRÉSENTATION DES RÉFLEXIONS ISSUES DU CARREFOUR

Nous avons choisi de présenter les résultats des réflexions issues du Carrefour en trois grands blocs :

→ **L'alimentation dans nos vies.**

Pour réfléchir et de proposer des pistes d'action pour un accès digne à une alimentation durable et de qualité pour tous, nous avons travaillé à partir de nos parcours et nos expériences de vie.

Ce travail a d'abord montré combien il était impossible de séparer l'alimentation du reste de nos vies. Nos parcours personnels, nos conditions de vie, nos relations sociales, notre revenu, la possibilité d'accès à l'alimentation sont des facteurs importants qui jouent fortement sur les contraintes et des choix alimentaires.

Ainsi, regarder et partager les parcours alimentaires des uns et des autres a été une façon de repérer ce qui impacte sur nos choix et habitudes alimentaires.

De cette analyse, à partir des vies, nous en tirons deux autres conclusions fortes : des stratégies alimentaires fines et l'alimentation comme variable d'ajustement dans les stratégies de vie des personnes en situation de précarité.

→ **L'alimentation dans un système.**

Travailler sur les leviers possibles de changement – pour une alimentation de qualité pour tous - suppose aussi de regarder plus large que nos propres vies. Cela demande de comprendre le contexte, le système alimentaire dans lequel on est inséré – et tel qu'il s'est développé- , qui « détermine » l'offre alimentaire à laquelle chacun peut avoir accès.

Durant les sessions du Carrefour nous avons approché, par petites touches, une compréhension de ce système. Ce document reprend quelques éléments qui nous ont marqué, et une conclusion : pour répondre à la fois au droit vital à une alimentation de qualité (« le plancher social »), et aux enjeux environnementaux de préservation de la planète (le « plafond environnemental »), il est nécessaire d'agir aussi sur le système. Seule une augmentation des revenus n'est pas suffisante.

→ **Des injustices qui se superposent.**

Ainsi, nous nous sommes aperçu qu'il y avait trois injustices qui se superposent et contre lesquelles il faut lutter conjointement : L'injustice de ceux qui ne mangent pas à leur faim, l'injustice de ne pas pouvoir choisir son alimentation, et l'injustice de vivre dans un système agro-alimentaire qui est mauvais pour tout le monde et pour la planète.

« Si être comme tout le monde, c'est se laisser manipuler et manger une nourriture qui n'est pas bonne pour le corps et qui maltraite les animaux, ça ne va pas ! » Mais.... manger autrement, « ce n'est pas toujours possible. Les contraintes de revenu et de conditions de vie ne le permettent pas.... »

En fin de document, nous proposons quelques outils pour comprendre et identifier où agir.

III. L'alimentation dans nos vies .

On ne peut pas isoler l'alimentation du reste de nos vies, on ne peut pas parler d'alimentation sans prendre en compte le reste de nos vies. Nos parcours personnels, nos conditions de vie, nos relations sociales, notre revenu, la possibilité d'accès à l'alimentation sont des facteurs importants qui jouent fortement sur les contraintes et des choix alimentaires.

Je n'avais jamais fait le lien entre la précarité et l'alimentation dans ma vie. C'était intéressant de le découvrir pour moi et pour les autres personnes.

III.1. Ce que l'on vit en dehors de l'alimentation a une répercussion très forte sur l'alimentation.

La réflexion sur nos parcours alimentaires a permis de mettre en évidence les facteurs, autres que le revenu, qui jouaient sur la qualité de notre alimentation. Ainsi :

- Nous ne mangeons pas toujours chez nous. L'offre alimentaire dans les lieux de restauration collective n'est pas toujours à la hauteur

La pension, les cantines, le resto U dans les vies étudiantes. Ça joue aussi sur la qualité de notre alimentation.

En pension chez les sœurs,[...] au niveau alimentaire, ce n'était pas bon du tout, je cachais même des choses dans ma poche pour ensuite les mettre à la poubelle. Ça a été une période très compliquée pour moi et ça m'a dérégulé dans mon alimentation.

Quand on mange en pension, au collège et lycée par exemple, [...] il n'y a pas toujours les moyens pour quelque chose de qualité.

- Les habitudes alimentaires se construisent dans les relations familiales.

Il y a aussi une habitude par rapport à la nourriture. Si on est dans une famille qui a été en difficulté à un certain moment de sa vie, on n'a pas toujours mangé à sa faim, on n'a pas toujours mangé équilibré.

Si on n'a pas été habitué, on mange un peu n'importe quoi. Et ensuite on a du mal par rapport à l'équilibre alimentaire parce qu'on n'a pas été habitué.

Savoir cuisiner, aimer cuisiner ... C'est important. Ce qui se transmet, ou ce qui ne se transmet pas, par la famille. Ce que mes parents m'ont appris ...

- le stress, le burn-out, les situations de vie tendues ont un fort impact négatif sur notre alimentation.

Avant, si j'étais stressée, ou contrariée, je ne mangeais pas pendant une journée.

Suite à une grosse difficulté familiale, j'ai fait un burn-out, j'ai perdu 20 kg, je ne mangeais plus, ça me dégoûtait, je n'avais plus envie de rien.

- On n'a pas toujours le temps disponible pour acheter et préparer une alimentation de qualité.

Quand on travaille, on a peut être plus de revenu pour acheter des aliments de qualité, mais on n'a pas forcément le temps pour cuisiner.

J'ai un fils de 5 ans, et la question du temps me pèse beaucoup. [...] C'est difficile de prendre le temps de faire le repas, de la façon dont j'aimerais le faire (produits bio, de saison, cuisinés brut, ...). Je travaille, mon mari aussi. [...] Je sens que je dois faire des arbitrages entre rester avec

mon fils ou le mettre devant des dessins animés pour avoir le temps de cuisiner de la façon dont je pense que c'est nécessaire...

C'est plus facile d'aller dans un super-marché, ou dans un endroit où on trouve tout. Sinon, il faut « picorer » entre les commerces, et ça prend du temps.

- Il y a aussi les questions de santé qui jouent sur l'alimentation. Dans le choix des produits adaptés. Cela peut devenir une source de stress importante quand on n'a pas de revenus suffisants, et qu'on doit jongler pour acheter ce qui est bon pour notre santé.

L'accès digne c'est aussi pouvoir avoir une alimentation qui fait attention à ma santé. Par exemple pour les diabétiques, faire attention aux sucres, au gras, prendre des compotes sans sucre... Mais quand on a moins de moyens on va plutôt vers la moins bonne qualité, et c'est pas bon pour la santé. Mais, au final, ça coûte plus cher pour la sécurité sociale...

- Enfin, nous avons remarqué combien la solitude était pesante et a des conséquences fortes sur la manière de s'alimenter. Il y a un gouffre énorme à manger seul ou avec d'autres. Le partage du repas fait partie du lien social comme lien de sens : on a une vie avec d'autres, « on existe » ensemble.

Quand on est seuls, on n'a pas plaisir à manger, on n'a pas envie de faire la cuisine.

Les enfants sont partis, mon mari est décédé, et puis je n'ai plus plaisir à manger, je n'ai de goût à rien, je mange quand j'ai faim, c'est tout.

Et quand on s'ennuie, on mange n'importe quoi.

- Ainsi, il y a un enjeu d'être avec d'autres avec qui on est bien . Le partage du repas fait partie du lien social comme lien de sens : on a une vie avec d'autres, « on existe » ensemble.

J'associe l'alimentation au partage d'un repas. Dans ma famille, on passe beaucoup de temps à manger, on parle beaucoup de ce qu'on mange, de ce qu'on prépare.

L'alimentation, la table familiale, [...], c'est un lieu très important de discussion, d'échanges. Tout le monde est au même niveau, on partage à la fois un repas, et des idées, des projets. C'est vraiment le lieu de rassemblement de toute une famille ou de tout un groupe, et c'est vraiment important.

L'importance de ces moments partagés ne doivent toutefois pas cacher l'existence de situations familiales non aimantes, provoquant une toute autre relation à l'alimentation.

La famille n'est pas toujours douce... Quand j'étais petit, j'étais mal aimé, on peut aussi être dans le rouge à cause de la famille.

III.2. Les ressources financières comme variable essentielle.

Nos parcours de vie ont permis de pointer différents éléments qui influencent l'alimentation. Les ressources financières (revenu, allocations, aides....) restent la variable la plus importante.

Nous avons d'abord pris conscience des inégalités de ressources entre nous et de la répercussion de ces inégalités sur le montant réservé à l'alimentation. Pour la majorité du groupe, le montant maximum dépensé par mois pour les courses (alimentation et hygiène) était de 100€. Cela représente environ 10 % des ressources financières des personnes, jamais plus.

Pour les personnes en situation de précarité, les ressources financières sont la première chose citée comme frein à l'accès à une alimentation de qualité. L'argent dont on dispose a un impact direct sur nos choix, sur notre possibilité de choix, ou pas.

Les participants au carrefours ont conscience que ces contraintes les amènent à faire des « choix » mauvais pour leur santé, et celle de leurs proches. En découle un sentiment d'injustice.

Il y a un sentiment d'injustice, par rapport à ceux qui achètent des choses que je ne peux pas acheter.

Quand on n'a pas trop d'argent, on a tendance à acheter les produits qui ne sont pas chers. Mais on sait bien que moins les produits sont chers, moins ils sont bons....

Et puis il y a le prix des fruits et légumes et des produits en général, qui sont trop chers, le fait qu'on doit acheter des produits surgelés et c'est pas le mieux.

Sur les fruits et légumes, on prend le moins cher, ou ce qui nous permet de faire le plus de repas. (Un euro de chou permet de faire trois repas. Ce n'est pas le cas pour un euro de courgettes...). On se prive aussi sur la viande.

Ça joue aussi sur le choix du magasin, on va dans les magasins où c'est moins cher mais où il n'y a pas forcément la qualité.

En conclusion, on finit par acheter ce qui n'est pas bon pour la santé.

La question des arbitrages sur les dépenses est importante : On ne peut pas parler de l'alimentation sans regarder les autres postes de dépenses.-Ce sont souvent d'autres postes de dépenses qui sont prioritaires. Les dépenses pour lesquelles, au fond, on n'a aucune marge de manœuvre et aucune « alternative » (aussi peu engageante soit-elle, comme l'aide alimentaire par exemple). Ces dépenses contraintes sont :

- Le loyer
- les autres factures qui passent en premier : le chauffage et l'énergie, les assurances, les mutuelles, les assurances cercueil, les médicaments et la santé, des frais juridiques selon les situations,
- les factures de communication (téléphone, internet pour joindre sa famille)
- Le transport
- L'énergie pour se chauffer.
- L'énergie c'est aussi le gaz / électricité pour cuisiner. C'est un poste de dépense souvent oublié, mais qui pèse fortement sur les choix alimentaires : acheter des produits frais, cela veut dire aussi dépenser de l'énergie pour les cuire. Le choix se porte parfois sur une boîte de ratatouille ou un poulet déjà cuit afin de limiter la dépense d'énergie.

III.3. L'endroit où on vit : notre « paysage alimentaire ».

L'endroit où on vit joue aussi sur nos stratégies alimentaires. En fonction de nos territoires et de nos lieux d'habitation sur ces territoires, nous avons des commerces à proximité, ou nous devons nous déplacer plus ou moins loin. Nous avons accès, ou pas, à une variété de commerces qui permet de faire des choix .

La question des déplacements, qui est à considérer en « maille fine » : on ajuste les stratégies de courses pour optimiser au maximum les déplacements et les dépenses en déplacement.

En fonction des finances, on choisit tel ou tel magasin. Il y a aussi le fait de se déplacer, de quelle manière on se déplace : en voiture à pied, par le bus.

Je suis loin de là où je vais faire mes courses. Pour moi, la question du déplacement est importante.

Il y a des cars, mais seulement toutes les heures.

C'est plus facile d'aller dans un super-marché, ou dans un endroit où on trouve un peu de tout. Sinon, il faut « picorer » entre les commerces, et ça prend du temps.

On regroupe les courses pour limiter les déplacements, on prend le vélo... Pour que le poids des déplacements ne soit pas trop fort dans le budget.

Avec un peu plus de revenu (150 euros pour les courses) cela permettrait de faire mes courses plus près de chez moi (marché pour les fruits et légumes, boucherie, etc...), car les supermarchés sont loin.

Dans les stratégies d'achat, le fait d'acheter des gros volumes ou de pouvoir profiter des promotions est souvent cité par les participants. Le fait d'avoir un grand congélateur ou d'avoir de la place pour ranger est ce qui permet ou non la mise en place de cette stratégie.

Je remercie le frigidaire et le congélateur !

Dans un petit logement comme le mien, les gros volumes c'est presque impossible !

En ville, les appartements ont de toutes petites cuisines, avec de tout petits placards... il y a plus de difficultés pour stocker notamment, et donc on ne fait pas beaucoup d'achats en grande quantité.

En milieu rural, on a besoin d'une voiture mais on a plus d'espace, alors qu'en ville c'est le contraire. Il faut donc avoir en tête que les réponses sont différentes selon le type de lieu où on habite.

La possibilité d'achat en grandes quantités est également dépendante de nos capacités de récupération de fin de marché ou auprès de producteurs, et de transformation en bocaux...

Enfin, il y a l'accès à un jardin. Tout le monde n'en a pas la possibilité. Certains ont pu en profiter à d'autres moments de leur vie, pendant leur enfance par exemple. Que ces jardins soient individuels ou collectifs, avec des volumes significatifs ou symboliques c'est un accès à des produits frais, de qualité. Quand cette possibilité existe, c'est présenté comme un élément essentiel pour une alimentation de qualité.

Quand on touche sa retraite, on paye le loyer, le gaz, ... et à la fin, il ne te reste pas grand-chose pour manger. Quand tu as un jardin, tu as quelque chose.

J'étais chez mes parents jusqu'à 20 ans on avait tout ce qu'il fallait dans le jardin, le poulailler.

J'avais aussi une grand mère maternelle qui avait un jardin ouvrier, j'ai le souvenir de manger des choses de bonne qualité. On allait faire les patates, les tomates, les oignons.

Mon père faisait plein de choses à côté, il avait un jardin, des poules, des lapins. On s'en sortait quand même, même si on habitait dans un bidonville.

J'avais mes légumes par mes beaux parents, on avait un petit potager.

III.4. Des stratégies alimentaires fines, en système débrouille.

Nous avons vu que, pour tous ceux et celles qui vivent en situation de précarité, l'alimentation est la dépense qui passe en dernier, après les dépenses contraintes. Quand on n'a pas beaucoup de revenu, on est obligés de mettre en place des stratégies d'achat pour tenir jusqu'à la fin du mois. C'est une attention permanente pour « optimiser » son budget, une charge mentale importante et une question face à laquelle on se sent souvent bien « seuls ». Cette précarité alimentaire rend difficile de se projeter à moyen terme et renforce l'insécurité de celles et ceux qui y sont confrontés.

Les stratégies citées sont nombreuses et révélatrices de grandes capacités de gestion de budget, mais aussi de repérage du « système D » possible pour s'alimenter malgré tout, et parfois éviter l'aide alimentaire vécue comme un « dernier recours ».

Parmi ces stratégies, nous avons :

- la chasse aux promos (et, avec elle, la question de la place et du congélateur pour les promos)

Souvent, on n'a que la possibilité d'acheter des surgelés premier prix, et ce ne sont pas les meilleurs pour la santé

J'ai repéré que quand on va au supermarché le lundi matin à l'ouverture, il y a beaucoup de promotions. On a de la viande moins cher. Mais comme il y a beaucoup de gens qui viennent le lundi matin pour prendre de la viande, des laitages, des pâtisseries, c'est arrivé aux oreilles des gérants, et ils ont changé de stratégie.

- Le choix des magasins : les épiceries solidaires et les magasins discount sont les types de magasins privilégiés. Par ailleurs, les participants font une différence importante entre supermarchés et magasins discount. Cependant, en fonction de là où l'on vit et de ses capacités de déplacement, il est possible ou non de trouver autour de chez soi ces types de magasins.

- le suivi des dépenses au plus près :

On calcule exactement combien on peut dépenser : Je sais que j'ai 10 euros que je peux dépenser par semaine à l'épicerie solidaire .

On regarde et on compare les prix, on épluche les catalogues... Cela prend du temps, il faut comparer les promos, voir les dates exactes, etc...

Quand je vais faire mes courses, je regarde la marque mais aussi le prix. Je fais plusieurs commerces, Je regarde les prix, et choisis le moins cher. Je passe beaucoup de temps pour comparer les prix.

- Le glanage et autres modes de récupération (fin de marché, surplus de production, produits en fin de vie ou non-calibrés pour le marché...)

Au marché, je récupère ce qu'on me donne. Les commerçants me donnent ce qui reste au lieu de jeter à la poubelle. De la salade, des tomates, un peu de viande, des légumes, du pain... Ça fait deux ans que je fais ça, mais il a fallu du temps pour que les commerçants me connaissent. Je donne aussi de cette nourriture à des gens qui sont dans le besoin, ça leur fait du bien.

- L'aide alimentaire

Nous avons, finalement, peu parlé de la place de l'aide alimentaire dans les vies et les stratégies d'alimentation (l'importance qu'elle prend, les produits auxquels on a accès, le poids de devoir y recourir).

Une bonne partie des participants a recours à l'aide alimentaire comme « dernier recours », et certains de façon plus fréquente. Certains pointent des produits peu adaptés aux situations des personnes.

III.5. En conclusion : l'alimentation, variable d'ajustement.

Au final, on pourrait dire que, sur l'alimentation, « bon an mal an », on s'en débrouille.... Comparativement à d'autres champs dans lesquels on ne s'en sort pas, et aux dépenses contraintes sur lesquelles on n'a aucune marge de manœuvre.

Est-ce que l'alimentation ne serait pas la variable d'ajustement ?⁵ Quand ça va un peu mieux, on mange mieux, et sinon, on se serre la ceinture.

Cette idée de l'alimentation comme « dernier » poste de dépenses et variable d'ajustement se confirme par les conclusions de l'exercice de « simulation » d'une hausse de revenu que nous avons réalisé durant le Carrefour.

Pour les participants – et malgré une consigne de fléchage de cette hausse vers l'alimentation - ce sont les autres postes de dépenses qui sont jugés prioritaires :

- les dépenses « annexes » nécessaires pour s'alimenter (autres que la denrée) : dépenses d'énergie pour la cuisine, frais de transports....
- les autres dépenses qui passent avant : le loyer ou le chauffage, le coup de main aux enfants ou aux proches.

Ça permettrait d'être moins en tension pour les autres factures, et en particulier une facture liée à l'alimentation, qui est celle de l'énergie. Quand on fait à manger chez soi, on dépense de l'énergie. Les 150 euros supplémentaires permettraient de se faire plus à manger, plutôt que d'acheter des produits déjà cuisinés, par exemple prendre un poulet à cuire chez soi plutôt qu'un poulet déjà cuit, faire une ratatouille au lieu d'acheter une conserve.

« Si on me donnait 150€ de plus pour mon alimentation, j'aurais ce budget là et j'utiliserais le budget actuel de l'alimentation pour couvrir mes autres priorités » !

Les petits plaisirs du quotidien, pour sortir d'une vie trop contrainte, passent aussi souvent avant l'alimentation : internet pour parler avec ses proches, des sorties et des vacances, un bijou....

Ce que je voudrais, c'est avoir internet pour pouvoir joindre ma famille.

Il y a aussi d'autres petits plaisirs « hors alimentation » (un vêtement, un bijou...) qu'on aimerait se faire, si on a une augmentation des revenus.

J'aimerais pouvoir faire un petit voyage pour aller voir la famille.

« Moi, je ne changerais pas mon alimentation au quotidien, par contre ça me permettrait d'inviter des amis et de me faire plaisir de temps en temps »

Au niveau alimentaire, c'est aussi cette idée de sortir d'un carcan et d'une vie très contrainte qui prime. Une augmentation du budget permettrait de monter un peu en gamme, en produits frais. Mais ce qui ressort surtout, c'est la possibilité de diminuer le stress de la débrouille permanente pour tenir dans son budget :

5 Cette idée est confirmée par de multiples rapports. Voir par exemple :

- Moins de stress sur la gestion des promotions, sur la gestion du frais (les légumes achetés en gros ne se conservent pas longtemps) et de la place qu'on dispose pour stocker.
- Arrêter les premiers prix, « top budget » (dont nous savons par ailleurs qu'ils signifient une faible qualité et des conséquences pour notre santé.)
- Se faire quelques petits plaisirs alimentaires, acheter des produits qu'on n'achetait pas avant, plus de variété (des fruits de mer!)

Enfin, il est important de noter que des changements dans les modes d'alimentation se heurtent à la difficulté de changement des habitudes.

C'est difficile de changer d'habitudes et de magasin. Même si certains aimeraient aller dans les petits commerces (*C'est bien de faire marcher les magasins locaux, les petits commerçants, les magasins bio, y aller pour faire vivre ces gens.*), la routine familière est importante.

On peut aussi imaginer que, sans savoir si on va vraiment réussir à s'en sortir, il est prudent de garder des « habitudes », de ne pas perdre les circuits de débrouille qui permettent aujourd'hui de manger « bon an mal an »...

IV. L'alimentation dans un système.

On ne peut isoler nos pratiques alimentaires du système alimentaire dans lequel on est inséré.

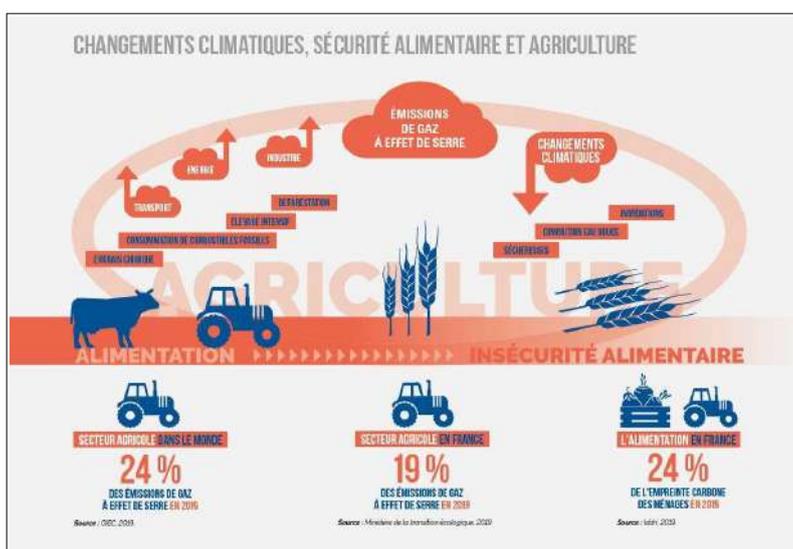
Pour voir comment agir et où changer les choses – pour une alimentation choisie et de qualité pour toutes et tous – nous avons essayé de comprendre le système dans lequel on est, et qui « détermine » cette offre. Il est essentiel de comprendre ce système et de le mettre en lien avec nos vies : comprendre les différents types d'offre à laquelle nous pouvons avoir accès, mais aussi les impacts de nos choix alimentaires sur l'environnement.

Cette compréhension est également nécessaire pour repérer quels sont les leviers publics d'action pour orienter et réguler le marché des produits alimentaires. Ils dessinent en effet des choix de société en termes d'offre alimentaire pour la population.

IV.1. le système agricole tel qu'il est aujourd'hui : les paysans, la production agricole et la transformation des produits.

On n'a pas toujours vécu dans le même système alimentaire. Il y a eu une véritable révolution agricole et alimentaire dans les années 60.

On voit comment un système mis en place au sortir de la guerre, productiviste mais pensé dans la perspective de « nourrir tout le monde » est devenu un système « mauvais pour notre santé, pour les agriculteurs et pour le vivant ». On peut citer, pêle-mêle, la non prise en compte des questions écologiques de préservation de la terre et des espèces, l'utilisation massive de pesticides, la productivité au



paysans et paysannes étaient aujourd'hui rémunérées pour leur travail. Cela fait aussi partie de la dignité alimentaire.

Une alimentation durable, c'est aussi travailler la terre de telle manière de protéger la terre.

Il ne suffit pas que l'on ait des produits de qualité accessibles à nos bourses, il faut aussi que le producteur puisse avoir un revenu suffisant en produisant des produits de qualité. Et cette question touche à la dignité, une dignité plus large que la dignité de chacun.

Une alimentation digne c'est aussi une alimentation qui paye bien les producteurs .

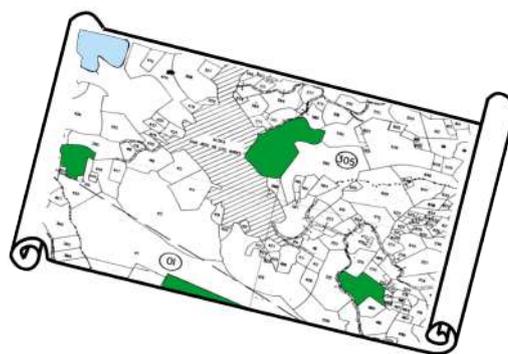
Plus largement, comprendre ce qu'il y a derrière le « prix » de notre alimentation était l'objet de nombreuses questions, et semblait opaque.

IV.2. Le paysage alimentaire

L'offre à laquelle on a accès est variable d'un territoire à l'autre, et évolue rapidement.

Elle dépend de l'offre existante à proximité : marchés, petits commerces, grandes surfaces....

Pour les participants au Carrefour, il y a en particulier une vraie différence entre les types de grandes surface : supermarchés ou discount.



L'accès à l'offre dépend aussi de nos moyens et possibilités de déplacement.

On peut aussi chercher plus loin, regarder ce qui existe sur un territoire plus large, plus loin de notre domicile. Changer de système alimentaire suppose alors aussi de penser du côté de l'aménagement du territoire et de l'accès physique et géographique à l'offre (désenclaver les personnes avec des transports adaptés ou des commerces de proximité)...

Je ne vais plus chercher mon lait à la ferme elle n'existe plus. Je ne vois plus les champs, ce ne sont que des maisons et garages, alors que chez mes parents, il y avait champ derrière la maison où on allait glaner la nourriture. L

Les petits commerces sont écrasés par les grandes surfaces [...], les cafés qui avaient une épicerie ont disparu. Il y a des difficultés à cause du chômage et des moyens de locomotion.

Dans les petites villes il y a beaucoup de des bâtiments vides qui ne sont pas repris, mais on fait des zones commerciales plus loin, sur des terrains qu'on prend sur les champs.

IV.3 L'accès à l'information

Nos modes de consommation dépendent aussi de l'information à notre disposition ou celle à laquelle nous sommes exposés dans notre quotidien.

Manger équilibré en tenant compte de sa santé, ça suppose la connaissance des produits, et de soi-même. Il faut avoir les moyens de cette connaissance.

Sur cet aspect, il y avait d'abord le constat d'un besoin d'information pour y voir clair, mais aussi une défiance partagée vis-à-vis de beaucoup d'outils aujourd'hui utilisés pour y aider (étiquettes peu lisibles, labels, notes sur les produits comme le Nutriscore...). Il y a l'impression de « ne pas être considérés par rapport à ce qu'on nous vend », « on n'est pas respectés ».

Il y a tellement d'info, sur les étiquettes, on finit par ne plus savoir ce qui est bon ou pas, les étiquettes sont compliquées.

A qui faire confiance ? Ça fait obstacle à prendre soin de son alimentation.

La dignité d'être considéré par rapport à ce qu'on nous vend.

C'est important de savoir d'où viennent les aliments et comment ils sont produits.

Il y a un trop plein d'info et de complexité, et, du coup cela crée de la défiance, du manque de confiance par rapport aux informations disponibles

Le bio, ça n'existe pas. Il y a la pollution dans l'air qui retombe dans les champs et partout.

Souvent, on dit que le bio qu'il y a dans les super-marchés, ce n'est pas du vrai bio....

L'une des conséquences, c'est l'ambivalence face aux produits bio. Avec des représentations négatives, pour une partie du groupe, basées en partie sur une méconnaissance du produit, mais aussi, sans doute, sur une certaine forme de protection en réaction à l'impossibilité d'accès à ces produits du fait de leur prix (« le bio, ce n'est pas pour moi »).

Si j'en avais les moyens, je choiserais le bio, parce qu'on ne sait pas ce que les agriculteurs mettent dans leurs produits, et les conséquences pour notre organisme.

Ça n'a pas de goût. Je n'en achète jamais, et puis ce n'est pas bon.

On peut être dégoûtés : le goût est plus fort, on peut ne pas aimer, tant qu'on ne s'y habitue pas.

Et puis il y a le sentiment de matraquage publicitaire : partout, nous sommes incités à consommer tel ou tel produit, à aller vers une promotion, à acheter à nos enfants tel ou tel produit pour ne pas être « dépassés » ou « montrés du doigt »

On est trop orientés par la publicité.

Il y a un matraquage sur les prix bas, les magazines des supermarchés avec des super-promos. Mais, quand on achète du porc à deux euros le kilo, on ne pense pas toujours aux agriculteurs et à la part qu'ils reçoivent.

L'utilisation du mot « seulement » donne l'idée que c'est « moins que », et donc c'est bien. Les publicités utilisent des manières de formuler les choses où on ne sait pas bien ce que cela représente, mais on a l'impression que c'est mieux quand même.

Même s'il y a des fois des pubs qui nous ouvrent à d'autres manières de consommer. *Les journaux devant la caisse qu'on feuillette et qui nous font découvrir de nouvelles recettes : cela nous amène à acheter des choses différentes de l'habitude*

IV.4. Le scandale de l'aide alimentaire⁶

Raconter le scandale de l'aide alimentaire, c'est déjà lutter contre l'idée reçue que « toute aide serait une bonne chose ».

6 Au final, sur la question de l'aide alimentaire.

- On a raconté le scandale de l'aide alimentaire. De fait, il y a une méconnaissance du fonctionnement du système et un questionnement sur l'éthique par les participants du carrefour. La question de la documentation de ce scandale reste posée / y compris pour une compréhension des mécanismes par les personnes.

Il y a une méconnaissance du système par les personnes, autant les bénéficiaires de l'aide que les bénévoles d'associations. La compréhension du fonctionnement des circuits d'aide alimentaire a créé la surprise et soulevé des questions éthiques : on donne à l'aide alimentaire ce que les gens ne veulent pas acheter, c'est une « filière d'écoulement » de la surproduction (et donc cela n'aide pas à limiter cette surproduction), les supermarchés sont défiscalisés.....

Ce qui est donné, c'est ce qui n'a pas été acheté (« ce que les autres ne veulent pas »), et, en plus, les supermarchés s'en tirent bien. Il y a un questionnement éthique.

Pour les bénéficiaires de l'aide alimentaire, il y a, même dans le cadre de l'aide, une situation de « non-choix » (pas de possibilité de choisir les produits, des produits qui ne sont pas toujours adaptés aux personnes, des dates de péremption rapprochées,) et des contraintes fortes (papiers à fournir).

« Nous n'avons pas le choix, et ce n'est pas toujours bon »

« On doit démontrer qu'on a besoin d'aide, et ça c'est humiliant »

Les mécanismes de l'aide alimentaire sont déjà bien documentés, mais pas assez connus. Pour en parler, il apparaît important de partir de la manière dont le vivent les personnes (les personnes en situation de précarité qui bénéficient de cette aide, mais aussi les personnes engagées dans les associations), pour alors analyser les conséquences de ce système pour les personnes et la planète.

IV.5. En conclusion : Il est également nécessaire d'agir sur le système....

Lors de la troisième session du Carrefour, essayé de nous projeter, et d'imaginer une situation où nous aurions 150 euros supplémentaires par mois pour l'alimentation. Nous avons travaillé à partir de nos listes de courses, pour voir ce qui changerait pour nous, ce que cela nous permettrait, ou pas, de faire.

Il a été difficile de se projeter. Cela a été important de passer par nos vies, de voir ce qui ne va pas, ce qui pèse dans nos choix, ce qui nous permet ou pas de choisir (les choix contraints). Mais nous avons vu même avec ces 150 euros, on n'arrive pas à beaucoup changer, parce que notre marge de manœuvre reste à l'intérieur de ce système. Il faut que d'autres choses changent dans le système pour nous donner plus de possibilités de choix.

Si on regarde du côté des personnes, il s'agit de l'offre à laquelle nous pouvons avoir accès (en termes de qualité et de prix, et de présence sur le territoire) mais aussi de la manière dont elle est produite. La compréhension du système nous a montré que cela touchait jusqu'à l'autre bout de la chaîne alimentaire, la préservation de l'environnement et la rémunération des paysans.

Même avec un revenu supplémentaire, si on ne change pas le système, ce revenu supplémentaire sera dépensé dans les mêmes denrées, sans changer le fond (situation des paysans, qualité des produits, dégradations de l'environnement) et continuera même à alimenter le modèle actuel.

Si on ne touche pas au système, si on donne 150 euros sans changer le système, l'argent va aller toujours au même endroit. La question est de se dire : OK, on donne 150 euros, mais où est ce qu'on doit aussi bouger dans le système pour que ces 150 euros permettent à chacun d'avoir une alimentation choisie et de qualité, et que le système change pour qu'il soit bon pour les gens, pour les paysans et pour les oiseaux.

Si on ne change rien dans le système, les 150 euros iront toujours au même endroit et cela ne résoudra aucun problème. Ni celui de la qualité, ni celui de la planète, ni celui des injustices.

V. Trois injustices qui se superposent.

Le cheminement du Carrefour, les réflexions sur notre vécu alimentaire, nos possibilités de choix et nos contraintes, le lien entre ce vécu et le système alimentaire dans lequel nous vivons a mis en évidence trois injustices vécues et qui se superposent :

- **L'injustice vécue par ceux qui ne mangent pas à leur faim**, qui ont une alimentation insuffisante ou insatisfaisante. L'aide alimentaire répond en partie à cette injustice, mais avec des conséquences importantes tant l'humiliation est souvent ressentie fortement.
- **L'injustice de ne pas pouvoir choisir son alimentation**, d'être contraint à acheter ou se procurer une alimentation qui ne nous convient pas, ni en qualité, ni dans la façon dont nous nous la procurons. Ne pas pouvoir choisir parce que, individuellement, on n'a pas les ressources suffisantes, parce qu'il n'y a pas les magasins que nous souhaiterions autour de chez nous, parce qu'on n'a pas de véhicule,... Ne pas pouvoir choisir parce qu'on n'a pas forcément accès aux décisions sur les choix qui jouent sur notre alimentation
- **L'injustice de vivre dans un système agro-alimentaire qui est mauvais** pour notre santé, mauvais pour les agriculteurs et mauvais pour le vivant et la planète. Cette injustice là nous concerne tous directement, quelle que soit notre place dans l'échelle des revenus.

Proposer des pistes concrètes pour un accès digne à une alimentation de qualité et durable, pour tous et toutes, suppose de travailler au dépassement de ces trois injustices. C'est à dire à travailler conjointement sur l'enjeu environnemental d'une planète respectée et préservée, et l'enjeu social d'une société de justice sociale et solidarité.

Résoudre les trois injustices à la fois ... un véritable casse-tête

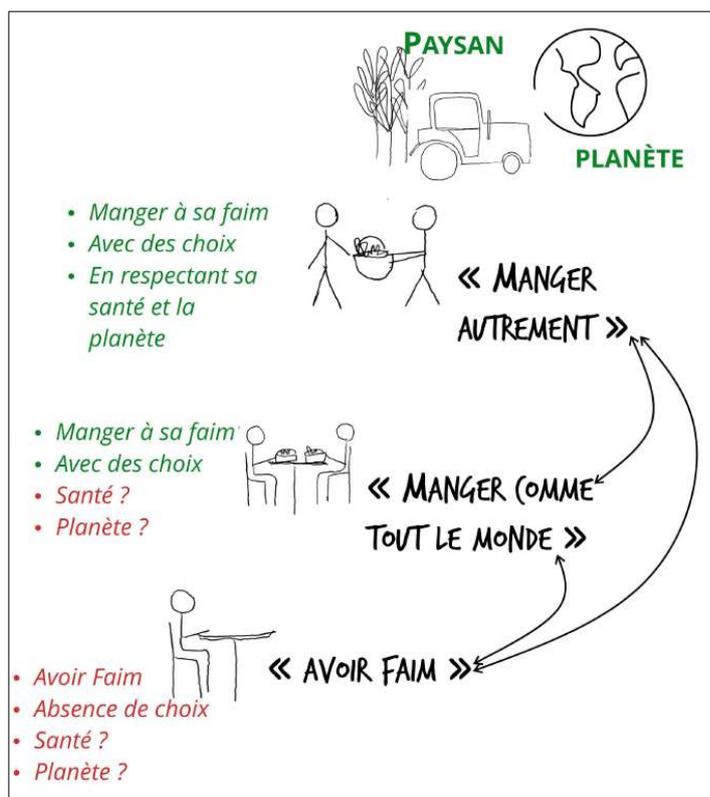
Certains, dans le groupe, voudraient manger « comme tout le monde », c'est à dire avoir accès aux supermarchés et aux produits consommés par la grande majorité d'entre nous. Cette stratégie vise à réduire ou supprimer les injustices de la faim et de l'absence de choix.

Mais ils posent la question :

« Si être comme tout le monde, c'est se laisser manipuler et manger une nourriture qui n'est pas bonne pour le corps et qui maltraite les animaux, ça ne va pas ! »

D'autres, dans le groupe, voulaient « manger autrement », c'est à dire choisir une alimentation bonne pour eux et pour la planète, avec une plus grande exigence sur les produits et sur les filières d'approvisionnement.

En plus de répondre aux injustices de la faim et de l'absence de choix, cette



stratégie intègre la résolution de la qualité de notre alimentation à tous. Elle implique un positionnement plus militant.

Mais ce n'est pas toujours possible. Les contraintes de revenu et de conditions de vie ne le permettent pas....

Essayer d'inclure des personnes dans un système qui est « mauvais », tout en leur « imposant » de façon morale un changement dans leurs habitudes alimentaires n'est-ce pas une double peine ?

Y-a-t-il des marges de manœuvre à l'intérieur du système ? Si oui, jouer sur ces marges de manœuvre est moteur de transformateur ou contribue, à contrario, à ce que « rien ne change » ?

Suite aux réflexions du Carrefour, les pistes qui se dessinent doivent combiner...

- Prendre la mesure des trois injustices et penser conjointement justice sociale et transformations environnementales.

- Sortir d'une approche moralisatrice ou caritative de l'alimentation pour en faire un droit vital.

- Donner à chacun la possibilité de se sentir contributeurs d'une transition, et en situation d'équité dans les transformations proposées.. On peut bouger soi même, faire des pas de côté et changer ses propres comportements lorsque l'on se voit contributeur d'un projet politique qui « nous dépasse », où on « participe » à plus grand que soi, où tous les contributeurs sont pareillement considérés.

Les pistes concernent aussi bien des actions de niveau national (plaidoyer, propositions de politiques publiques,), que des actions locales, en termes de plaidoyer et de contributions à des politiques locales, mais aussi d'actions locales concrètes contribuant à un accès digne à une alimentation de qualité pour tous et toutes.

DES OUTILS POUR COMPRENDRE ET IDENTIFIER OÙ AGIR.

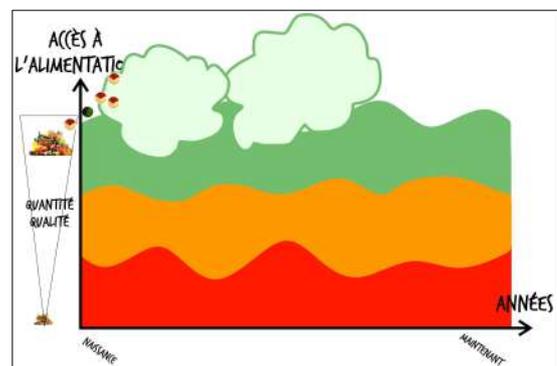
VI. Nos parcours alimentaires dans le rouge, l'orange et le vert (ROV)

Selon nos différents moments de vie, on n'a pas les mêmes possibilités d'accès, les mêmes choix, le même rapport à l'alimentation... Regarder et partager les parcours alimentaires des uns et des autres est une façon de repérer ce qui joue dans notre qualité d'alimentation, ce qui en bloque l'accès, au-delà du revenu.

Lors du Carrefour des Savoirs, nous avons mis en évidence le lien fort entre l'alimentation et le reste de nos vies. Ce qu'on vit en dehors de l'alimentation a une répercussion très forte sur l'alimentation. Cet exercice nous amène donc à parler de nos vies. C'est un moment fort pour chacun, qui demande que la confiance soit installée dans le groupe.

« De ma naissance à aujourd'hui, quand est-ce que j'ai été dans le Rouge (difficile), l'Orange (insécurité) et le Vert (Bien) ? »

« Qu'est-ce qui m'a fait basculer dans le rouge, l'orange ou le vert ? Que repère-t-on collectivement ? »



VII. Notre liste de courses

(outil à construire)

Lors du carrefour de savoirs, nous avons fait un exercice de « rédaction » de deux listes de courses : l'une avec le budget actuel – et dans la réalité – de chacun, l'autre en ajoutant 150€ dédié à l'alimentation pour chacun.

Cet exercice pourrait être repris et approfondi, avec les participants, pour discuter plus concrètement sur des changements d'habitudes alimentaires (dont la question de la viande) en partant d'une analyse collective de ces listes de courses.

- Que nous disent ces listes, très concrètement ?
- Quels changements des habitudes alimentaires ?
- Quelles modifications des facteurs de choix / en les mettant en regard des questions environnementales ?

Par ailleurs, Cet exercice permet de simuler la mise en œuvre d'un mécanisme de type « Sécurité Sociale de l'alimentation », toutefois sans conventionnement des produits, permettant à chacun de librement choisir l'affectation de cette enveloppe.

VIII. Comprendre et modifier nos choix alimentaires

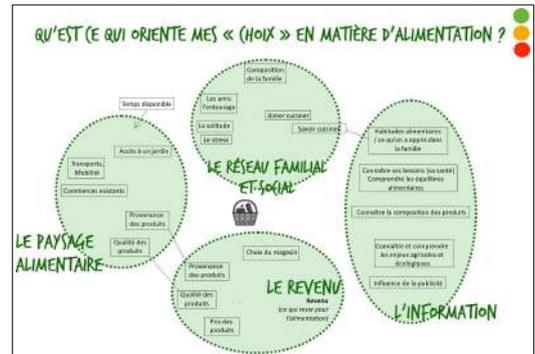
On parle souvent de « choix alimentaires », alors que ceux-ci ne sont pas vraiment vécu comme des « choix ». Ce seraient plutôt des contraintes qui guident nos décisions, sans qu'il y ait un vécu de « liberté de choix ». On est plutôt dans l'arbitrage entre différentes contraintes.

Nous proposons trois exercices pour mieux comprendre collectivement (et éventuellement- modifier) notre rapport aux choix alimentaires :

1. Quels sont les facteurs de choix (ou plutôt de non choix) d'une alimentation de qualité ?

Le choix de notre alimentation dépend de...

- notre niveau de revenu ,
- notre réseau social et familial,
- l'offre alimentaire autour de nous
- notre accès aux informations (sur les produits, les besoins, etc.... mais aussi l'influence de la publicité!).



« Quelles sont mes conditions de choix ? »

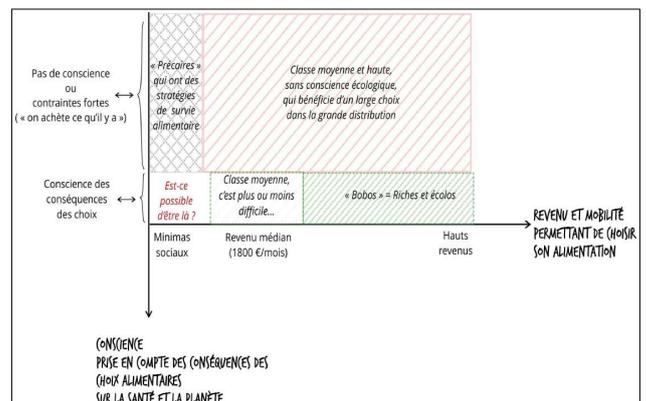
« Dans ma situation personnelle ? dans notre groupe ? »

Ce tableau regroupe les facteurs de « choix » mis en évidence lors du Carrefour de savoirs. Il peut servir de base pour un exercice. Il peut être complété en fonction de l'expérience de vie des participants.

2. Quelle est ma « surface de choix alimentaire » ?

Notre alimentation dépend des arbitrages que nous faisons (ou pouvons faire) entre

- nos revenus et nos conditions de vie,
- nos « valeurs » et la conscience que nous avons que l'alimentation a un rôle important à jouer pour notre santé et celle de la planète.



« Quelle est ma « surface de choix ? »

« Comment pourrions-nous agrandir notre surface de choix ? (individuellement et collectivement) ? »

Ce graphique a été construit à partir des réflexions du Carrefour. Il permet de se situer et ouvre à une réflexion sur les possibilités d'action (voir exercice suivant).

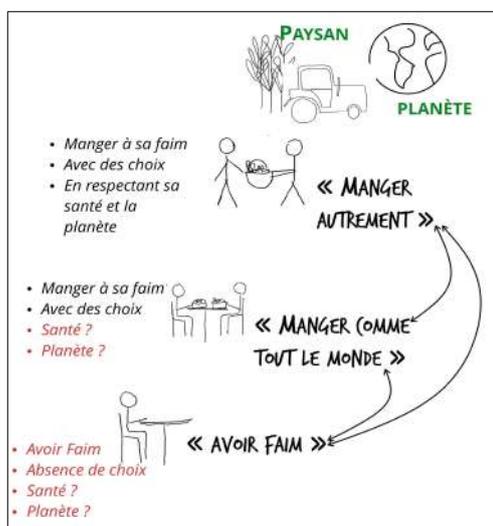
3. Qu'est-ce que je vise : entre « manger comme tout le monde » et « manger autrement » ?

Cet exercice est issu de la réflexion du Carrefour de savoirs sur les injustices subies par les personnes en situation de précarité : il y a l'injustice de ne pas manger à sa faim, l'injustice de ne pas pouvoir choisir son alimentation, et l'injustice de vivre dans un système agro-alimentaire mauvais pour notre santé et pour la planète.

Ces trois injustices se superposent... quelle stratégie adopter ?

- Manger comme tout le monde, avoir accès aux produits consommés par la grande majorité ?
« Si être comme tout le monde, c'est se laisser manipuler et manger une nourriture qui n'est pas bonne pour le corps et qui maltraite les animaux, ça ne va pas ! »

→ Manger autrement ? *Mais ce n'est pas toujours possible. Les contraintes de revenu et de conditions de vie ne le permettent pas....*



Comment est-ce que je me situe ? Qu'est-ce qui fait que je suis contraint à la place où je suis ?

Quels sont les pas ou les projets que nous pourrions mettre en place collectivement pour que chacun puisse « manger comme tout le monde » ?

Quels sont les pas ou les projets que nous pourrions mettre en place collectivement pour que chacun puisse « manger autrement » ?

Une réflexion sur les possibilités d'action, au niveau local (actions collectives, achats groupés, plaidoyer,... et national (plaidoyer)

IX. Vers une politique de l'alimentation qui ne demanderait pas les mêmes « efforts » à chacun ?

Au Québec, le mouvement pour un Québec sans pauvreté a réalisé un calcul du panier de consommation permettant d'avoir accès aux biens essentiels, dont l'alimentation. En fonction de son revenu, tout le monde n'a pas accès à ce panier de consommation : Le premier décile de la population, c'est à dire les 10 % ayant les revenus les plus faibles n'ont accès qu'à 0,5 panier. Ceux qui ont le revenu le plus élevé (les 10 % les plus riches, ou le dixième décile) peuvent avoir accès, de par leur revenu, à 4,5 paniers. Ce qui fait dire à Vivian Labrie⁷ :

- Pour ceux qui sont à 0,5 paniers, la priorité des politiques publiques devrait être de trouver les moyens pour qu'ils passent à 1 panier.
- Pour ceux qui sont entre 1 et 2 paniers : la question serait de déterminer comment changer nos habitudes alimentaires pour contribuer à l'écologie ? (par exemple, à travers des politiques plutôt incitatives ?)
- Pour ceux qui sont au delà de 2 paniers, et plus encore à 4,5 paniers : on devrait avoir des lois qui empêchent de crever le plafond environnemental. Car ce plafond concerne tout le monde.

Et en France ? Comment agir à tous les niveaux ?

⁷ Vivian Labrie est une chercheuse québécoise, elle a été porte parole du Collectif pour un Québec sans Pauvreté qui a porté la Loi pour tendre vers un Québec sans Pauvreté. Elle contribue aux travaux de l'Institut de recherche et d'informations socio-économiques (IRIS) sur les questions de pauvreté. C'est une alliée de longue date d'Aequitaz et du SCCF.

ANNEXES : FICHES OUTILS DETAILLEES



POUR UNE
PROTECTION
SOCIALE
SOLIDAIRE



NOS PARCOURS ALIMENTAIRES DANS LE ROUGE, L'ORANGE ET LE VERT (ROV)⁸

Avec un groupe de 8 à 15 personnes. Un animateur (et éventuellement un ou deux co-animateurs).

Matériel :

- Une grande salle
- Un cercle de chaises
- Un paper-board et des feutres
- Une copie vierge du ROV (en couleur!) pour chaque participant et des stylos à mettre à disposition.

Temps 1 (10')

Présentation des règles du jeu et objectifs de cette « expérience sensible »

Règles du jeu :

- On s'écoute, on a besoin de la contribution de chacun, donc les bavards se restreignent un peu et les timides se poussent un peu
- On va parler de ce qui est bien, mais aussi de ce qui est difficile dans notre alimentation. Pas de jugement, attitude d'entraide entre les participants.
- On parle en « je » (on ne parle pas des autres !).

On introduit l'objet de la rencontre⁹ :

Selon nos moments de vie, on n'a pas eu les mêmes possibilités d'accès, les mêmes choix, le même rapport à l'alimentation... Regarder et partager nos parcours alimentaires est une façon de repérer ce qui va collectivement bien dans notre alimentation et ce qui va moins bien / est plus difficile dans nos façons de se nourrir... De ma naissance à aujourd'hui, quand est-ce que j'ai été dans le Rouge (difficile), l'Orange (insécurité) et le Vert (Bien) ?

Temps 2 (25')

Production à partir d'un exemplaire vierge du ROV (en deux temps)

Par petits groupes d'entraide de 2 ou 3 (max).

(5') Individuellement...

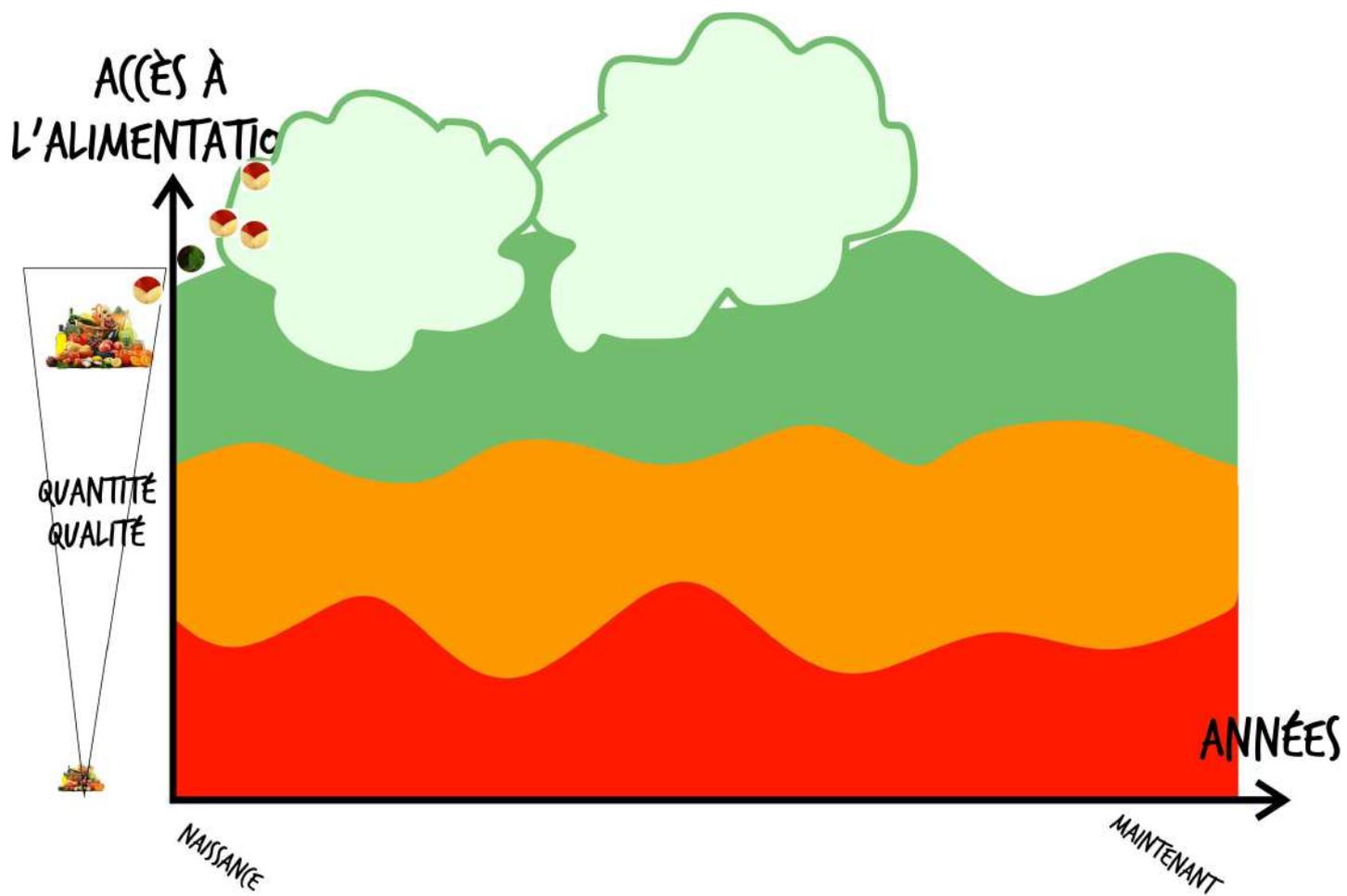
Chacun.e réfléchit aux différentes périodes de nos parcours alimentaires (enfance, jeune adultes, étudiant, sans et avec enfants, après mon divorce, à la retraite...)

- * Qu'est ce qui a été doux ?
- * Qu'est ce qui a été dur ? Qu'est ce qui m'a manqué ?

En fonction de ce que vous pensez, on s'inscrit plutôt dans le vert, l'orange ou le rouge, on peut tracer une courbe, mettre des dates ou des mots qui caractérisent notre rapport à l'alimentation à cette période là.

⁸ Un outil créé par Emmanuel Bodinier et Celina Whitaker (AequitaZ), inspiré du travail de Vivian Labrie. Il a été utilisé lors du carrefour de savoirs sur l'alimentation initié par le Secours Catholique en Picardie de novembre 2021 à juin 2022.

⁹ Dans l'idéal, il faut du temps pour créer un groupe, faire connaissance, avoir confiance les uns dans les autres et avoir des objectifs communs... Ici, nous prenons des raccourcis !





POUR UNE
PROTECTION
SOCIALE
SOLIDAIRE



(COMPRENDRE ET MODIFIER NOS CHOIX ALIMENTAIRES)

Un outil d'éducation populaire au service d'une alimentation choisie et de qualité

« Si être comme tout le monde, c'est se laisser manipuler et manger une nourriture qui n'est pas bonne pour le corps et qui maltraite les animaux, ça ne va pas ! »

(un participant du carrefour de savoirs « Alimentation », à propos des choix alimentaires.

Lors du carrefour de savoirs « Pour un accès digne alimentation choisie et de qualité pour tous » (novembre 2021 – juin 2022), nous nous sommes posé la question des « choix » (ou non-choix) alimentaires. Nous nous sommes aperçu qu'il y avait trois injustices qui se superposent et contre lesquelles il faut lutter conjointement :

- **L'injustice vécue par ceux qui ne mangent pas à leur faim**, qui ont une alimentation insuffisante ou insatisfaisante
- **L'injustice de ne pas pouvoir choisir son alimentation**, d'être contraint à acheter ou se procurer une alimentation qui ne nous convient pas, ni en qualité, ni dans la façon dont nous nous la procurons, parce qu'on a des revenus insuffisants, parce qu'il n'y a pas les magasins que nous souhaiterions autour de chez nous, parce qu'on n'a pas de véhicule,...
- **L'injustice de vivre dans un système agro-alimentaire qui est mauvais** pour notre santé, mauvais pour les agriculteurs et mauvais pour le vivant.

Comment lutter contre ces trois injustices ?

Comment sortir d'une approche caritative dans nos réponses à la précarité alimentaire, quand les revenus sont insuffisants pour se nourrir tout au long du mois ?

Comment sortir d'une approche morale qui enjoint les plus pauvres d'entre nous à adopter des modes alimentaires respectueux de notre santé et du vivant, mais qui font peser la seule réponse (et responsabilité) individuelle à un problème qui est collectif, sur des personnes qui ont, de fait, le moins de marge de manœuvre dans leurs choix.

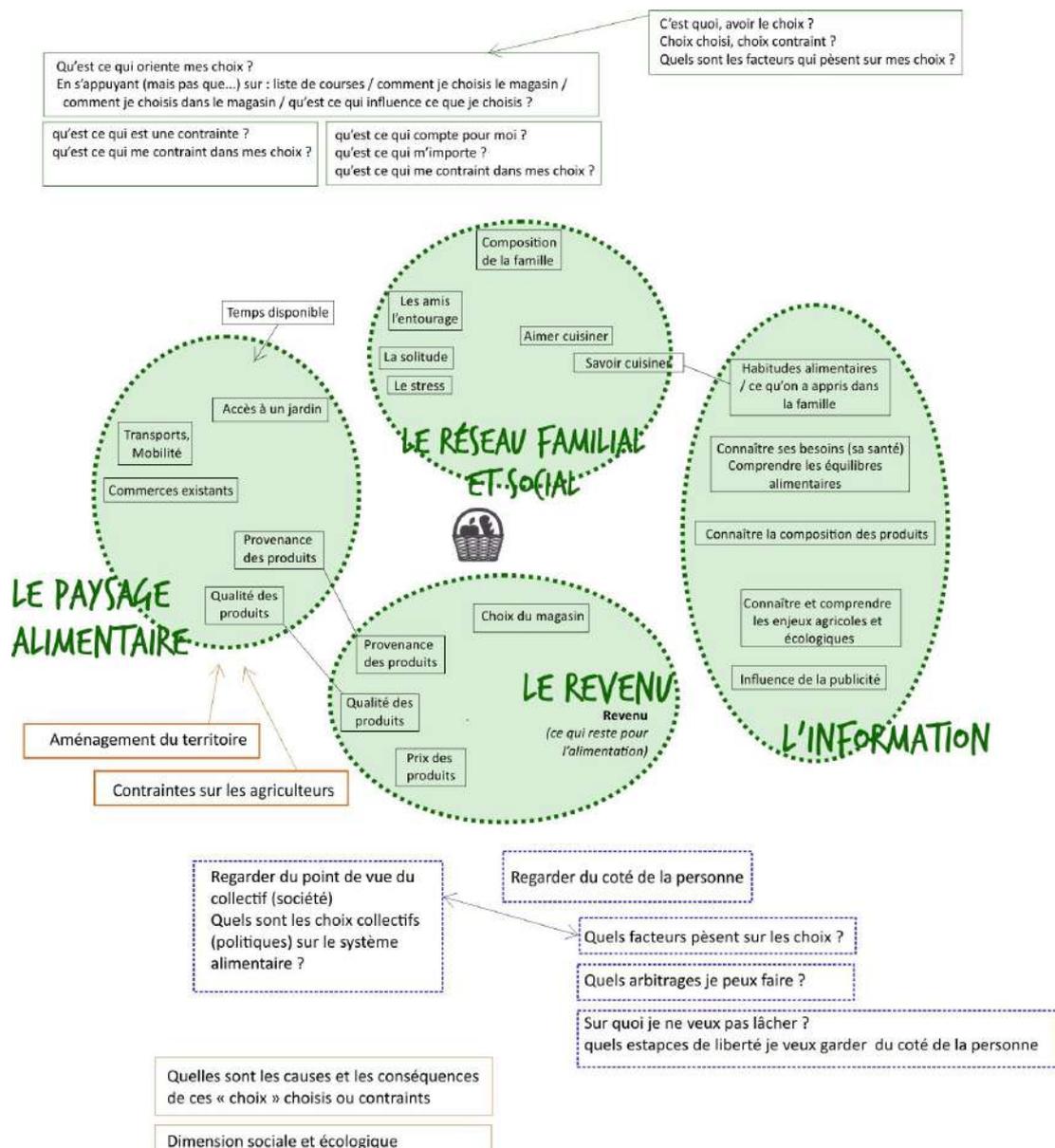
Nous proposons trois exercices pour mieux comprendre collectivement (et éventuellement- modifier notre rapport aux choix alimentaires :

1. **Quels sont les facteurs de choix (ou plutôt de non choix) d'une alimentation de qualité ?** Quels sont les éléments qui me permettent – ou me permettraient – de choisir mon alimentation ?
2. **Quelle est ma « surface de choix alimentaire », de mon revenu et de ma « sensibilité » à l'écologie ?**
3. **Qu'est-ce que je vise : entre « manger comme tout le monde » et « manger autrement » ?**

(COMPRENDRE ET MODIFIER NOS CHOIX ALIMENTAIRES)

1. QUELS SONT LES FACTEURS DE (CHOIX (OU PLUTÔT DE NON-(CHOIX) D'UNE ALIMENTATION DE QUALITÉ ?

Quels sont les éléments qui me permettent – ou me permettraient – de choisir mon alimentation ?



Qu'est ce qui oriente mes choix ?
En s'appuyant (mais pas que...) sur : liste de courses / comment je choisis le magasin / comment je choisis dans le magasin / qu'est ce qui influence ce que je choisis ?

qu'est ce qui est une contrainte ?
qu'est ce qui me contraint dans mes choix ?

qu'est ce qui compte pour moi ?
qu'est ce qui m'importe ?
qu'est ce qui me contraint dans mes choix ?

C'est quoi, avoir le choix ?
Choix choisi, choix contraint ?
Quels sont les facteurs qui pèsent sur mes choix ?

Regarder du point de vue du collectif (société)
Quels sont les choix collectifs (politiques) sur le système alimentaire ?

Regarder du côté de la personne

Quels facteurs pèsent sur les choix ?
Quels arbitrages je peux faire ?

Sur quoi je ne veux pas lâcher ?
quels estapces de liberté je veux garder du côté de la personne

Quelles sont les causes et les conséquences de ces « choix » choisis ou contraints
Dimension sociale et écologique

Le choix de notre alimentation dépend de notre niveau de revenu , de notre réseau social et familial, de l'offre alimentaire autour de nous et de notre accès aux informations (sur les produits, les besoins, etc.... mais aussi l'influence de la publicité!).

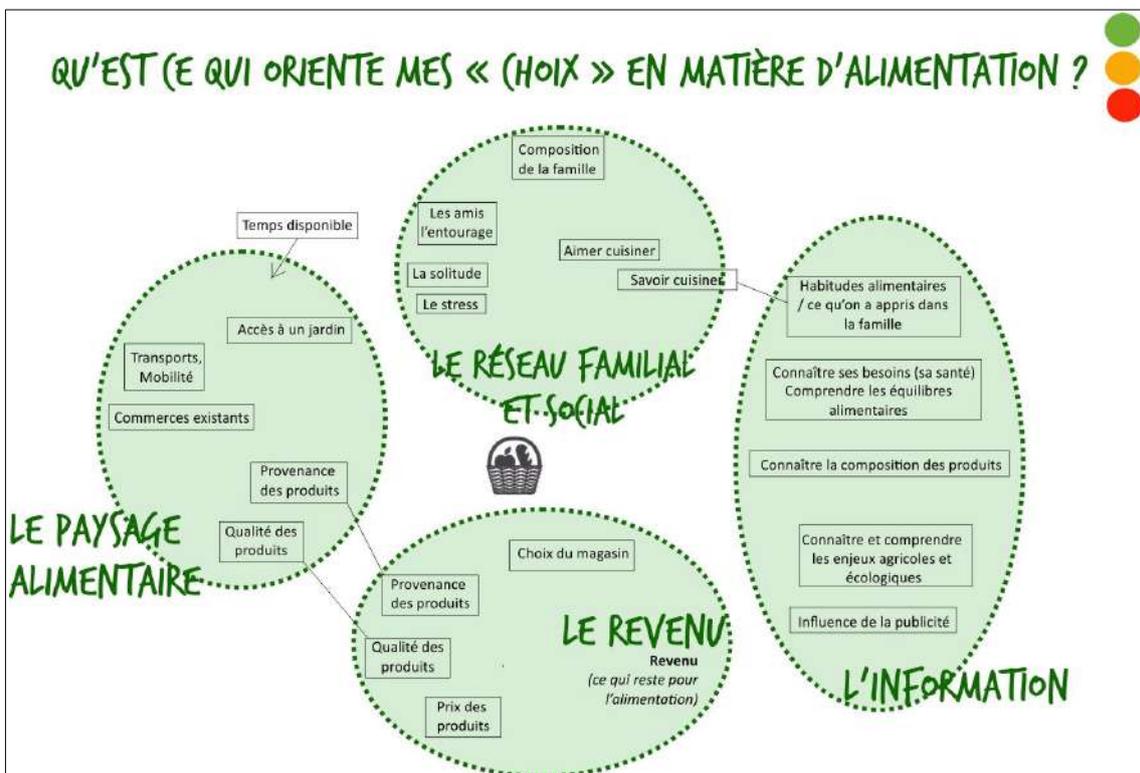
1. Individuellement :

A partir du schéma ci-dessus, indiquer – à l'aide de gommettes à coller sur le schéma – quels sont les facteurs où « ça bloque » (c'est à dire qu'on ne peut pas choisir comme on voudrait) et quels sont les facteurs pour lesquels, au contraire, on a de bonnes conditions pour faire des choix.

- Vert: j'ai de bonnes conditions pour faire des choix
exemples : *je n'ai pas de problème de mobilité*
Je suis très entourée
j'ai accès à un jardin
Mes revenus sont largement suffisants
- Orange = conditions moyennes ou limites
exemples : *il y a quand même un bus qui peut m'emmener en centre ville,*
....
- Rouge = ça bloque, je ne peux pas choisir comme je voudrais
exemples : *certains commerces sont très loin de chez moi*
mon revenu est insuffisant
je suis souvent très seule

2. Collectivement :

Partager les schémas réalisés, et faire une lecture collective pour identifier ce qui bloque, pour notre groupe, sur notre territoire, et quelles sont les facteurs pour lesquels les conditions de choix sont bonnes dans notre groupe, sur notre territoire.



2. QUELLE EST MA « SURFACE DE CHOIX ALIMENTAIRE »

Nos choix alimentaires, dans une économie de marché, sont très fortement dépendants de notre revenu, mais aussi de notre « paysage alimentaire » (l'offre à laquelle nous pouvons avoir accès) et de l'influence de la publicité.

Notre alimentation dépend alors des arbitrages que nous faisons (ou pouvons faire) entre :

- nos revenus et nos conditions de vie,
- nos « valeurs »
- la conscience que nous avons que l'alimentation a un rôle important à jouer pour notre santé et celle de la planète.

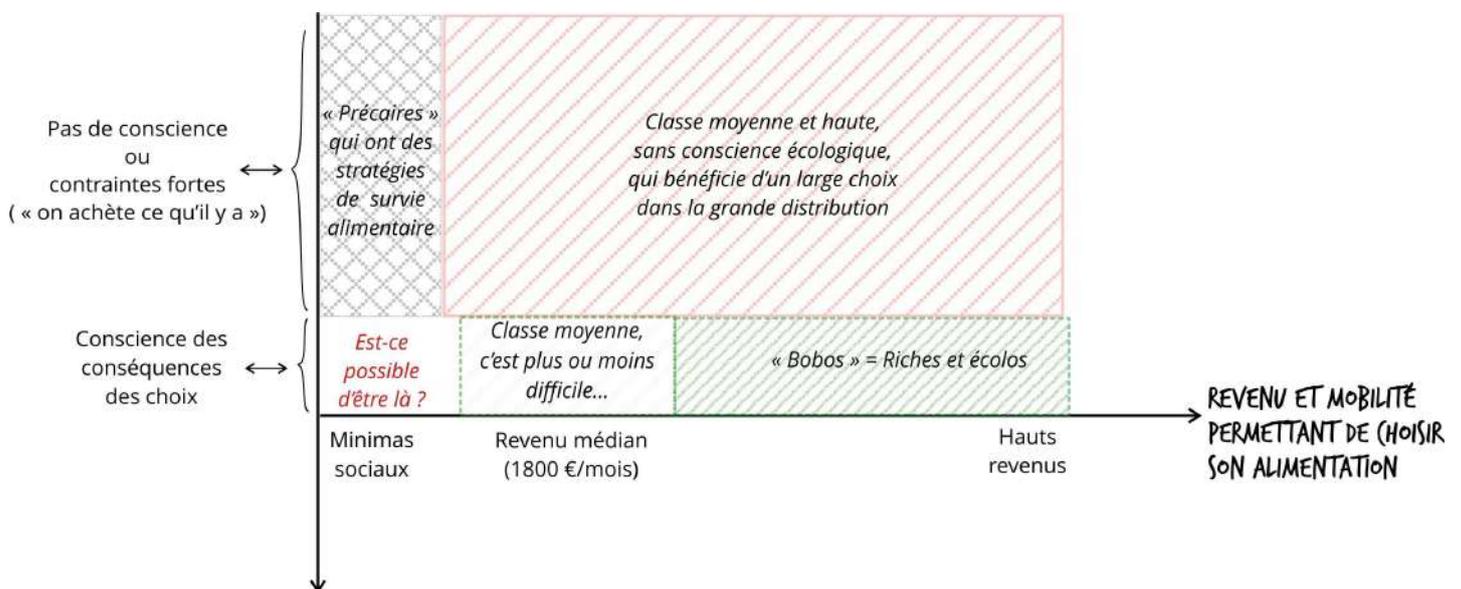
Nous refusons les injonctions à « bien consommer », une approche morale de l'alimentation qui ferait que ceux qui ont le moins de revenus se retrouvent à la fois culpabilisés et contraints à avoir une surface de choix encore plus réduite !

Nous devons faire des choix collectifs pour permettre une alimentation choisie et de qualité pour tous !

Expérience sensible :

1. En fonction de votre niveau de revenu et des choix que vous pouvez faire votre alimentation et celle de votre famille, quelle est votre « surface de choix » ?

2. Comment à la lecture de ce schéma, nous pourrions agrandir notre surface de choix ? (individuellement et collectivement) ?



CONSCIENCE
PRISE EN COMPTE DES CONSÉQUENCES DES
CHOIX ALIMENTAIRES
SUR LA SANTÉ ET LA PLANÈTE

3. QU'EST-CE QUE JE VISE ENTRE « MANGER COMME TOUT LE MONDE » ET « MANGER AUTREMENT » ?

Nous nous sommes aperçu dans le groupe qu'il y avait deux types de « stratégies » ou de « visée » pour améliorer notre alimentation :

→ Certains voulaient manger « comme tout le monde », c'est à dire avoir accès aux supermarchés et aux produits consommés par la grande majorité d'entre nous. Cette stratégie vise à réduire ou supprimer les injustices de la faim et de l'absence de choix.

Mais ils posent la question : « Si être comme tout le monde, c'est se laisser manipuler et manger une nourriture qui n'est pas bonne pour le corps et qui maltraite les animaux, ça ne va pas ! »

→ D'autres voulaient « manger autrement », c'est à dire choisir une alimentation bonne pour eux et la planète, avec une exigence supérieure sur les produits et filières d'approvisionnement. En plus de répondre aux injustices de la faim et de l'absence de choix, cette stratégie intègre la résolution de la qualité de notre alimentation à tous. Elle implique un positionnement plus militant.

Mais ce n'est pas toujours possible. Les contraintes de revenu et de conditions de vie ne le permettent pas....

A partir du dessin ci-contre,

1. Comment est-ce que je me situe ? Quelle est ma place et ma visée ? Qu'est-ce qui fait que je suis contraint à la place où je suis ?
2. Quels sont les pas ou les projets que nous pourrions mettre en place collectivement pour que chacun puisse « manger comme tout le monde » ?
3. Quels sont les pas ou les projets que nous pourrions mettre en place collectivement pour que chacun puisse « manger autrement » ?

