

REVUE  
QUART  
MONDE

25

DOSSIERS  
ET DOCUMENTS

# Se nourrir lorsqu'on est pauvre

Analyse et ressenti de personnes  
en situation de précarité









# SE NOURRIR LORSQU'ON EST PAUVRE

Analyse et ressenti de personnes  
en situation de précarité

MAGALI RAMEL, HUGUETTE BOISSONNAT PELSY,  
CHANTAL SIBUÉ-DE CAIGNY, MARIE-FRANCE ZIMMER

**Rédaction**

Cette étude a été finalisée en mars 2014.

**Remerciements**

Tous nos remerciements vont à Gracieuse Souvay, Gilberte Ravenel, Jennifer Cristofaro, Jocelyne Vasseur, Serge Bettinger, Micheline Adobati, Gilles Thouvenin, Emilienne Kaci, Marie-Claude Weinland, Henri Schmitt, Denise Arnould, Myriam Kellou, qui ont participé à cette étude, à Oriane Adrey, ainsi qu'à Alan François, Innovation manager, Danone France.

Un grand merci à Hélène Vaveau, Etienne Nappey et Laure-Lise Feyeux pour leur aide précieuse.

**Éditeur**

Éditions Quart Monde  
63, rue Beaumarchais  
93100 Montreuil  
France

[www.editionsquartmonde.org](http://www.editionsquartmonde.org)

**Graphisme et impression**

Couverture : Philippe Bretelle  
Maquette : Philippe Larminie  
Crédits photographiques : François Philiponeau,  
ATD Quart Monde  
Imprimeur : ISI print, France

© Éditions Quart Monde

Commission paritaire : 09 15 G 87 118

Dépôt légal : juin 2016

ISSN 0980-7764 • ISBN 979-10-91178-35-8

Prix : 10 €

---

# SOMMAIRE

---

- 9 AVANT-PROPOS
- 13 **TITRE 1. CONTRIBUTION À L'ÉTUDE DU RÔLE DE L'ALIMENTATION POUR L'INCLUSION SOCIALE DES PERSONNES EN SITUATION DE PRÉCARITÉ**
- 15 **PARTIE 1. SE NOURRIR : UN ÉLÉMENT FONDATEUR DE L'IDENTITÉ INDIVIDUELLE, DU LIEN SOCIAL ET DE L'APPARTENANCE SOCIALE**
- 17 **I. Définir « se nourrir » au-delà de son rôle essentiel de satisfaction d'un besoin biologique**
- 18 **II. Se nourrir : lien avec la construction de l'identité individuelle**
- 18 A. COMPLEXITÉ DES ÉLÉMENTS QUI DÉTERMINENT LES PRISES ALIMENTAIRES
- 20 B. COMPLEXITÉ DES INCIDENCES DES PRISES ALIMENTAIRES DANS LA CONSTRUCTION DE LA PERSONNE
- 22 **III. Se nourrir : support de phénomènes sociaux**
- 24 **IV. Éléments constitutifs du rôle social de l'alimentation pour une personne**
- 27 **PARTIE 2. IMPACTS DE LA PRÉCARITÉ SUR LE RÔLE SOCIAL DE L'ALIMENTATION**
- 29 **2.1. SE NOURRIR : UNE SOURCE DE TENSIONS DANS LA CONSTRUCTION DE L'IDENTITÉ INDIVIDUELLE ?**
- 29 **I. Caractère hédoniste de l'alimentation et vie en précarité**
- 29 A. PRÉOCCUPATION ET STRESS QUOTIDIEN
- 30 B. PEUR, CULPABILITÉ VIS-À-VIS DES ENFANTS
- 31 C. UNE SURVIE ET NON UN PLAISIR
- 32 D. ISOLEMENT OU SOLITUDE
- 34 E. MALADIES CHRONIQUES ET ALIMENTATION
- 35 F. SITUATION DE « MAL-MANGER »
- 36 **II. Dignité et estime de soi des personnes en vulnérabilité alimentaire**
- 36 A. HUMILIATION DE DÉPENDRE DES AUTRES POUR SE NOURRIR ET NOURRIR LES SIENS
- 37 B. RAPPORT AU CORPS, REGARD DES AUTRES
- 38 **III. Le cercle vicieux de pauvreté et d'exclusion en lien avec l'accès à la nourriture ?**
- 38 1) Peurs et angoisses qui empêchent de se relever
- 39 2) Poids du regard des autres
- 39 3) Obligation d'accepter des emplois pénibles et humiliants
- 40 4) Perte de l'habitude de cuisiner

41	5) Quelle transmission intergénérationnelle ?
42	6) Angoisse de la mère pour l'enfant dès la grossesse
42	7) Concentration scolaire et malnutrition
42	8) Renoncement aux études pour raisons alimentaires
43	9) Habitudes familiales alimentaires et santé des enfant
44	10) Nourriture adéquate, santé et accès à l'éducation et au travail
45	11) Maintien dans la pauvreté et dépendance permanente aux associations caritatives
47	<b>2.2. FRAGILISATION DES DYNAMIQUES CONSTRUITES AUTOUR DU LIEN SOCIAL ?</b>
47	<b>I. Fragilisation ou perte du rôle social de l'alimentation du fait de la précarité</b>
47	A. FRAGILISATION DE LA VIE ET DE L'ÉQUILIBRE FAMILIAL AUTOUR DE LA NOURRITURE
47	1) Fragilisation du rôle nourricier des parents
48	• <i>Pour les mères, c'est la culpabilité de ne pas donner à leur enfant l'alimentation qu'elles souhaiteraient</i>
49	• <i>Pour le père de famille qui ne gagne pas assez pour satisfaire les nécessités de sa famille, le positionnement est intenable</i>
50	2) Obstacles matériels à la convivialité familiale du repas
51	B. IDENTIFICATION CULTURELLE ET TRANSMISSION D'UNE CULTURE ALIMENTAIRE ?
52	C. MISE À MAL OU PERTE DE LIENS SOCIAUX AUTOUR DE LA NOURRITURE
54	<b>II. La nourriture, un support du partage et de la solidarité des personnes en grande pauvreté</b>
56	<b>2.3. POSITIONNEMENT SOCIAL DE LA PERSONNE EN GRANDE PAUVRETÉ ET ALIMENTATION</b>
56	<b>I. L'exclusion et la stigmatisation engendrées par les normes sociétales alimentaires</b>
56	A. TENSIONS NÉES DES MESSAGES ET VALEURS SOCIÉTALES ALIMENTAIRES
56	1) Un matraquage d'injonctions paradoxales
58	2) Les messages de prévention perçus comme infantilisants et culpabilisants
59	3) Des messages difficilement compréhensibles et applicables
59	4) Des pistes pour comprendre les tensions engendrées
59	• <i>Souvent ce n'est pas une situation de déficit éducatif comme le pensent les professionnels, mais d'abord une difficulté d'accès</i>
60	• <i>Les tensions nées des efforts des personnes les plus démunies pour atteindre au maximum les messages d'éducation à la santé</i>
60	• <i>Les tensions en lien avec un sentiment d'impuissance face à ces trop nombreux messages de préconisation ou d'interdit</i>
61	B. EXCLUSION PROVOQUÉE PAR UN EFFET PERVERS DES MESSAGES D'ÉDUCATION NUTRITIONNELLE
61	1) Le préjugé sociétal d'une mauvaise alimentation des plus pauvres
63	2) Une normalisation des comportements alimentaires

- 
- 64 3) Le jugement et l'exclusion des personnes du fait de leur physique  
ou de leur obésité
- 65 C. DIFFICILE DIALOGUE AVEC LES PROFESSIONNELS DE SANTÉ, DU SOCIAL OU  
LES ACCOMPAGNANTS BÉNÉVOLES
- 68 **II. Consommer pour se nourrir : quelle place pour la personne en grande  
pauvreté ?**
- 68 A. EXCLUSION DES PERSONNES EN SITUATION DE PRÉCARITÉ DU STATUT DE  
CONSOUMMATEUR
- 69 B. GRAND ÉCART ENTRE FAIM ET GASPILLAGE
- 73 C. DIFFICULTÉ MORALE DE DÉPENDRE DU CIRCUIT DE L'AIDE ALIMENTAIRE  
POUR SE NOURRIR
- 73 1) Difficulté et honte de devoir dépendre du circuit de l'aide  
alimentaire pourtant nécessaire
- 73 2) Difficulté d'accepter la gratuité
- 74 3) La difficulté de devoir passer d'un organisme à un autre
- 75 4) La difficulté d'être contraint et accompagné dans ses choix
- 76 D. RÉFLEXIONS SUR L'INSTITUTIONNALISATION DE L'AIDE ALIMENTAIRE EN  
LIEN AVEC UN OBJECTIF DE LUTTE CONTRE LES EXCLUSIONS SOCIALES
- 79 **2.4. PARTICIPATION CITOYENNE DE LA PERSONNE EN MANQUE D'ALIMENTATION ?**
- 79 **I. Quelle citoyenneté pour les personnes en situation de grande  
pauvreté ? Quelle effectivité de leurs droits fondamentaux ?**
- 80 1) Quelle citoyenneté pour les personnes en situation de grande  
pauvreté ?
- 80 2) Des sous-droits pour les personnes en situation de grande  
pauvreté ?
- 81 **II. Quelle participation citoyenne de la personne confrontée à  
l'inquiétude journalière de devoir se nourrir et nourrir les siens ?**
- 81 1) Un lien entre l'absence de participation citoyenne et la faim
- 83 2) Une participation citoyenne limitée du fait du mépris et de  
l'exclusion
- 87 **TITRE 2. LES BARRIÈRES D'ACCÈS À UNE ALIMENTATION DURABLE,  
LES STRATÉGIES ET LES PRÉCONISATIONS**
- 89 **PARTIE 1. LES BARRIÈRES D'ACCÈS**
- 91 **I. La barrière d'accessibilité financière**
- 91 A. DANS LES CIRCUITS DE CONSOMMATION TRADITIONNELS
- 91 1) Situation de survie des budgets
- 94 2) Difficile gestion des priorités dans les dépenses
- 97 3) Barrière du prix de l'eau et de l'énergie
- 98 4) Barrière du prix de l'alimentation renforcée pour une personne  
malade
- 98 B. DANS LE CIRCUIT DE L'AIDE ALIMENTAIRE
- 99 1) Difficultés pour obtenir des aides financières
- 100 2) Difficultés pour bénéficier d'aides en nature

103	<b>II. Les barrières liées à l'offre</b>
103	A. DANS LE CIRCUIT COMMERCIAL CLASSIQUE
103	1) Packaging
104	2) Quantité pour les personnes seules
105	3) Peur de manger des produits industrialisés peu chers
106	4) Conservation des produits
106	5) Emballages ou publicités « attrape-nigauds »
107	B. DANS LE CIRCUIT DE L'AIDE ALIMENTAIRE
108	<b>III. Les barrières d'accès à une alimentation équilibrée</b>
108	A. ACCÉDER À UNE DIVERSIFICATION ALIMENTAIRE
109	B. ACCESSIBILITÉ DES PRIX D'UNE ALIMENTATION Saine ET ÉQUILIBRÉE
110	C. MÉCONNAISSANCE DES ALIMENTS
111	D. DES CONDITIONS DE VIE QUI POUSSENT À ACHETER DE PLATS PRÉPARÉS
112	E. UN REPAS ÉQUILIBRÉ NE RELÈVE PAS UNIQUEMENT DU DOMAINE NUTRITIONNEL
112	<b>IV. Des barrières d'ordre matériel</b>
113	A. LE STOCKAGE DES DENRÉES
113	B. LA DISPARITION DES JARDINS FAMILIAUX
113	C. LA PROXIMITÉ TERRITORIALE
116	<b>V. Les incidences de ces barrières sur l'état de santé</b>
116	A. SAUTER DES REPAS OU CONSOMMER DES ALIMENTS « TROMPE LA FAIM »
117	B. MANGER POUR COMPENSER
118	C. INCIDENCES SUR L'ALLAITEMENT ET LA SANTÉ DU NOURRISSON
120	D. DIFFICULTÉS POUR ACCÉDER À LA NOURRITURE RECOMMANDÉE POUR LES BÉBÉS
121	E. MALADIES CHRONIQUES COMME LE DIABÈTE OU L'OBÉSITÉ
123	F. DÉTÉRIORATION DE LA SANTÉ BUCCO-DENTAIRE
125	<b>PARTIE 2. LES STRATÉGIES ET LES PRÉCONISATIONS</b>
127	<b>2.1. ANALYSE PAR LES PLUS PAUVRES DE LEURS COMPORTEMENTS ALIMENTAIRES</b>
127	<b>I. S'approvisionner : grande diversification des circuits et des stratégies</b>
128	A. CIRCUIT COMMERCIAL CLASSIQUE ET STRATÉGIES ADOPTÉES POUR Y ACCÉDER
128	1) Stratégies d'achats
130	2) Offres privilégiées
130	• <i>Fruits et légumes peu chers</i>
131	• <i>Vente au détail</i>
131	• <i>Offres de produits à cuisiner soi-même</i>
131	• <i>Absence de difficulté pour se procurer des produits laitiers</i>
131	• <i>Importance de la publicité et des prospectus sur les promotions</i>
131	• <i>Importance des offres non discriminantes et du choix</i>
133	B. CIRCUITS DE DISTRIBUTION ALTERNATIFS OUVERTS À TOUS
134	C. AUTOPRODUCTION
135	D. CHAPARDAGE
135	E. GLANAGE



136	F. RÉCUPÉRATION DANS LES MAGASINS
137	G. DISTRIBUTION ALIMENTAIRE
138	<b>II. Préparer et consommer les repas</b>
138	<b>III. Gérer les restes</b>
140	<b>2.2. PISTES D'ATTENTES DES PERSONNES FACE À L'ALIMENTATION</b>
140	<b>I. Être en mesure de nourrir ses enfants et de pouvoir bien les nourrir</b>
140	A. ATTENTION PARTICULIÈRE PORTÉE À L'ALIMENTATION DE L'ENFANT : « NOTRE FUTUR C'EST NOS ENFANTS »
141	B. IMPORTANCE DE L'ALIMENTATION À L'ÉCOLE
141	1) Distribution de petits-déjeuners ou de goûters à l'école
142	2) Repas à la cantine
143	<b>II. Manger de façon saine et équilibrée</b>
143	A. VOLONTÉ DE MANGER DE FAÇON Saine ET ÉQUILIBRÉE ET MISE AU POINT DE STRATÉGIES POUR Y ACCÉDER
144	B. ARBITRAGE ENTRE LES PRIX ET LA RECHERCHE DE PRODUITS SAINS ET NON TRAFIQUÉS
146	C. VALORISATION DU CONVIVIAL ET DU PLAISIR AUTOUR DU REPAS
147	<b>III. S'informer sur la nourriture</b>
147	A. IMPORTANCE DE LA RECHERCHE D'INFORMATIONS SUR LA NOURRITURE ET LA SANTÉ
149	B. ÉCHANGES DE CONSEILS, D'ASTUCES ET DE RECETTES
152	<b>2.3. DES PISTES D'ACTION</b>
152	<b>I. L'accès à la nourriture et à l'information en valorisant le rôle social de l'alimentation</b>
155	<b>II. Importance du rôle de l'école pour l'information</b>
156	<b>III. Messages d'information nutritionnelle et action des professionnels</b>
156	A. DES MESSAGES TOURNÉS VERS L'AVENIR DES ENFANTS ET LA FAMILLE ?
156	B. DES INFORMATIONS QUI PRENNENT EN COMPTE LES DIFFICULTÉS DES PERSONNES EN SITUATION DE PRÉCARITÉ SANS LES STIGMATISER
157	C. DES PROGRAMMES D'INFORMATION ET DE SENSIBILISATION NUTRITIONNELLE SUIVIS DE MOYENS POUR QUE LES PERSONNES CIBLES PUISSENT LES ATTEINDRE
158	D. QUEL ACCOMPAGNEMENT ?
161	<b>2.4. QUELQUES PRINCIPES PERMETTANT L'ACCÈS À UNE ALIMENTATION DURABLE</b>
161	<b>I. Une démarche allant dans le sens de l'autonomie de la personne et du respect de sa dignité</b>
162	<b>II. Une démarche globale</b>
163	<b>III. Une démarche durable, de long terme</b>
164	<b>IV. Une démarche qui respecte le choix et les besoins des personnes, et qui les associe</b>
165	<b>V. Une démarche qui permet de revenir à une alimentation plus saine</b>
167	<b>VI. Une démarche qui valorise le rôle social de l'alimentation</b>

---

169 **CONCLUSION. L'ACCÈS À UNE ALIMENTATION DURABLE, UN FACTEUR D'INCLUSION SOCIALE ?**

175 **ANNEXE 1. REPÈRES MÉTHODOLOGIQUES**

179 **ANNEXE 2. ACCÈS À L'ALIMENTATION ET RÉFLEXION SUR LA SANTÉ DU MOUVEMENT ATD QUART MONDE**

183 **ANNEXE 3. EXTRAITS DE LA PENSÉE DE JOSEPH WRÉSINSKI SUR LA HONTE ET LA DIGNITÉ AUTOUR DE LA FAIM**

183 1) Une dalle en l'honneur des victimes de la misère, de la faim et de l'ignorance sur le parvis des Libertés et des Droits de l'Homme au Trocadéro

185 2) « Chemins de honte... toujours liés au besoin harcelant de nourriture »

187 3) Vivre dans la dignité ! – « Vivre, c'est être reconnu, être respecté, honoré »

---

# AVANT-PROPOS

---

« **C**e qui importe, ce n'est pas tant ce qui se fait pour les plus pauvres ; ce n'est pas tant la soupe populaire ou les droits qu'on leur accorde. Ce qui importe, c'est la manière dont les gens sont reconnus, lorsqu'ils se présentent à la soupe populaire. Ce qui importe, c'est la manière dont ils sont reconnus, lorsqu'ils veulent faire valoir leurs droits ».

« La misère n'existera plus, demain, si nous acceptons d'aider ces jeunes à prendre conscience de leur peuple, à transformer leur violence en combat lucide, à s'armer d'amour, d'espoir et de savoir, pour mener à sa fin la lutte de l'ignorance, de la faim, de l'aumône et de l'exclusion. »

Joseph Wresinski<sup>1</sup>

Le Conseil National de l'Alimentation, dans un avis de 2012 sur l'insécurité alimentaire en France, formule comme première recommandation « la réalisation d'études à l'échelle nationale visant à améliorer la connaissance des personnes en situation d'insécurité alimentaire, tant sous l'aspect de leurs besoins que de leurs attentes, ainsi que des différentes formes d'aide alimentaire et de leurs impacts ».<sup>2</sup>

La présente étude se propose d'y apporter une contribution. Elle rassemble l'ensemble des réflexions et des analyses élaborées avec des personnes en situation de précarité, au sein du département santé d'ATD Quart Monde France, sur la thématique de la nourriture.

Ces travaux ont été réalisés à partir du recueil, par un cabinet de sociologie, de la parole des personnes en situation de précarité grâce à des *focus groups* mensuels organisés par le département santé depuis 1999<sup>3</sup>. L'ensemble des échanges est retranscrit et décrypté, il constitue un socle de connaissance essentiel à nos recherches ainsi fondées sur l'expertise que ces personnes ont sur la vie en situation de pauvreté. Cette valorisation du savoir de l'expérience vécue, à côté du savoir universitaire et du savoir professionnel, aspire à favoriser le dialogue entre ces différentes expertises afin d'avancer vers des solutions durables pour lutter contre la misère.

L'alimentation, dimension essentielle de la santé, a été abordée à de nombreuses reprises au long de ces quatorze années d'échanges. Les réflexions portant sur les barrières d'accès à une alimentation durable, les stratégies trouvées pour y remédier et les attentes et préconisations des personnes ont été rassemblées dans une première étude parue en mars 2013. Puis, les éléments permettant de comprendre les enjeux de la valorisation du rôle social de l'alimentation pour l'inclusion sociale des personnes en grande pauvreté ont fait l'objet d'une seconde étude datant de novembre 2013. Les résultats de ces deux recherches sont réunis ici sous le titre commun : *Se nourrir lorsqu'on est pauvre*.

1. Voir Annexe 3, Extraits de la pensée de Joseph Wresinski sur la honte et la dignité autour de la faim : les citations sont tirées des extraits *Chemins de honte... toujours liés au besoin harcelant de nourriture et Vivre dans la dignité!* « Vivre c'est être reconnu, être respecté, honoré ».

2. Conseil National de l'Alimentation, *Avis n° 72*, « Aide alimentaire et accès à l'alimentation des populations démunies en France », mars 2012, 131 p., p. 74.

3. Les repères méthodologiques sont développés en Annexe 1.

---

La vie en situation de pauvreté est souvent caractérisée par des difficultés d'accès à la nourriture. Étudier le thème de « se nourrir et nourrir les siens » conduit à évoquer un sujet vital, fondamental, soumis à de nombreuses tensions et préoccupations.

Fonder cette recherche sur la parole des militants Quart Monde<sup>4</sup> permet d'aborder le sujet par une approche englobante et de ne pas se limiter aux seuls déterminants de santé liés à l'alimentation. En effet, plusieurs études récentes ont été réalisées sur les modes de consommation alimentaire ou sur la situation nutritionnelle des personnes vivant en précarité<sup>5</sup>. Encore faut-il reconnaître qu'il existe peu d'études incluant les personnes en grande pauvreté, les conditions de vie de celles-ci n'étant pas compatibles avec les modes de recueils écrits, consignés sur des temps longs<sup>6</sup>. Néanmoins, les militants du Quart Monde affirment avec force que réfléchir à l'alimentation ne peut pas se réduire à une approche en termes d'apports énergétiques et nutritionnels. Une alimentation adéquate et durable représente des enjeux bien plus importants que le seul aspect nourricier. Le mode d'approvisionnement, le repas et ses composantes, jouent également un rôle essentiel dans l'identification personnelle, la création et le maintien de liens sociaux ou encore le ressenti d'une exclusion sociale.

À partir des réflexions et des analyses des militants Quart Monde, cette étude propose d'approfondir ce qui relève du rôle social de l'alimentation, sa fonction d'inclusion sociale, pour ensuite développer les incidences de la vie en précarité sur ces dynamiques (Titre 1). La compréhension de ces situations permet de renouveler le sens que l'on porte à une alimentation durable et de porter un nouvel éclairage sur les barrières d'accès. Elle peut aider à avancer vers des solutions qui redonnent à l'alimentation son rôle d'inclusion sociale pour les personnes en situation de précarité (Titre 2).

4. Militants Quart Monde : personnes vivant en grande pauvreté ou ayant connu la grande pauvreté qui s'engagent pour changer la vie de tous ceux qui connaissent les mêmes souffrances.

5. Pour exemple : Avis de l'Anses relatif aux disparités socioéconomiques et aux apports nutritionnels et alimentaires des enfants et adolescents, Saisine n° 2012-SA-0085, décembre 2012, 306 p., ou Étude Abena 2011-2012, Alimentation et état nutritionnel des bénéficiaires de l'aide alimentaire, mars 2013, 184 p.

6. Cf. l'Avis de l'Anses, *Disparités socio-économiques et apports nutritionnels des enfants et des adolescents*, (op. cit.) : « D'une manière générale, les études en population générale comme INCA2 ne permettent pas de prendre en compte les populations en grande pauvreté et la mise en place d'études spécifiques est nécessaire pour mieux comprendre l'alimentation et l'état nutritionnel de ces populations spécifiques. »



# **TITRE 1**

**CONTRIBUTION À L'ÉTUDE DU RÔLE  
DE L'ALIMENTATION POUR L'INCLUSION  
SOCIALE DES PERSONNES EN SITUATION  
DE PRÉCARITÉ**

On peut considérer que « l'inclusion sociale consiste à faire en sorte que tous les enfants et adultes aient les moyens de participer en tant que membres valorisés, respectés et contribuant à leur communauté et à la société... »<sup>7</sup> ; « on peut [la] mesurer selon quatre dimensions de participation à la société : la dimension de la consommation, celle de la production, celle de l'engagement politique, et, enfin, celle des interactions sociales »<sup>8</sup>.

Se nourrir, ou au contraire être soumis à des barrières d'accès à l'alimentation, influence toutes les dimensions qui permettent de mesurer l'inclusion sociale : la consommation (l'achat de la nourriture), la production (l'autoproduction ou le choix de produits issus de différentes formes d'agriculture), les interactions sociales (la convivialité des repas, la culture alimentaire) et l'engagement politique (et la question de la voix libre de celui qui dépend des autres pour se nourrir et nourrir sa famille).

Les échanges des militants Quart Monde montrent cette importance du rôle de l'accès à la nourriture pour permettre l'inclusion sociale. « Se nourrir » représente un acte non seulement vital mais aussi un acte qui impulse des dynamiques essentielles à la personne humaine comme la construction de l'identité individuelle, la création du lien social ou encore le positionnement dans un groupe social (Partie 1). Or, ces dynamiques sont grandement affectées par la vie en précarité (Partie 2).

7. Laidlaw Foundation, Toronto, Canada.

8. Darmon J., *L'exclusion*, PUF, Que sais-je? Paris, 2008, p. 29, cité par Nicolas Lebrun, *Cohésion sociale et inclusion sociale: les concepts*, collectif Solidarités, janvier 2009, p. 7.

# **PARTIE 1**

**SE NOURRIR : UN ÉLÉMENT FONDATEUR DE L'IDENTITÉ  
INDIVIDUELLE, DU LIEN SOCIAL ET DE L'APPARTENANCE  
SOCIALE**

**S**i l'on définit « se nourrir » au-delà de son rôle essentiel de satisfaction d'un besoin biologique (I), on constate que l'alimentation contribue également à définir l'identité individuelle (II), qu'elle est le support de nombreux phénomènes sociaux (III), et qu'elle contribue au positionnement de la personne dans les sphères familiales, culturelles, sociales et sociétales (IV).



---

# SE NOURRIR : UN ÉLÉMENT FONDATEUR DE L'IDENTITÉ INDIVIDUELLE, DU LIEN SOCIAL ET DE L'APPARTENANCE SOCIALE

---

## I. Définir « se nourrir » au-delà de son rôle essentiel de satisfaction d'un besoin biologique

« **Se nourrir** » ou « **manger** » consiste à avaler un aliment solide ou consistant après avoir mâché (Le Petit Robert 2013). Cet acte permet la **satisfaction d'un besoin biologique et vital évident permettant de préserver la santé**.

En réponse à ce besoin fondamental, l'objectif de sécurité alimentaire et nutritionnelle a été reconnu comme existant lorsque tous les êtres humains ont, à tout moment, un accès physique, social et économique à une nourriture saine dont la quantité consommée et la qualité sont suffisantes pour satisfaire les besoins énergétiques et les préférences alimentaires des personnes ; les bienfaits sont renforcés par un environnement dans lequel l'assainissement, les services de santé et les pratiques de soins sont adéquats, le tout permettant une vie saine et active<sup>9</sup>. Cette définition repose sur les quatre piliers de la sécurité alimentaire – disponibilité, accès, utilisation et stabilité – et les trois principaux déterminants de la sécurité nutritionnelle – accès à la nourriture, pratique de soins et d'alimentation, et santé et assainissement.

Néanmoins, la forme transitive de ce verbe a autre sens : « **nourrir** » signifie élever, allaiter, alimenter, faire vivre, développer, faire croître... (Le Petit Robert 2013). « Nourrir » transcende donc la seule satisfaction d'un besoin personnel et s'inscrit dans le cadre d'une relation et d'une attention à l'autre.

Cette dimension, que nous nommerons le **rôle social de la nourriture**, apparaît tout aussi essentielle que son rôle nutritif. Il semble donc impossible d'appréhender l'acte de « se nourrir » sans prendre en considération les nombreux phénomènes sociaux dont il est le support.

Afin de définir ce rôle social de la nourriture et de montrer son importance, quatre schémas ont été réalisés à partir de la littérature recherchée à ce sujet<sup>10</sup>.

Ils exposent le rôle social que joue communément la nourriture dans la construction de l'identité individuelle de toute personne, sa socialisation, son positionnement dans des groupes sociaux ou encore sa participation à la vie citoyenne. Ces différentes grilles de lectures tentent donc de représenter l'acte alimentaire dans toute sa complexité.

9. D'après la définition donnée par le Comité de la Sécurité Alimentaire Mondiale, « S'entendre sur la terminologie », 2012 (paragraphe 33, al. iv).

10. Littérature utilisée pour les schémas 1, 2 et 3 :

- Alpe Yves, « La sociologie dans l'enseignement des sciences économiques et sociales : problèmes didactiques et épistémologiques », 1997, [en ligne] URL : <http://www.aix-mrs.iufm.fr/formations/filieres/ses/didactique/Contributions/socioses.htm>

- Corbeau Jean-Pierre, « Manger, les rêves, les tranes et les folies » in *Cuisine, alimentation, métissages*, Bastidiana, n° 31-32, décembre 2000, p. 281-294.

- Drouin Philippe, « Comportement alimentaire et appartenance sociale », [en ligne], site Duchampalatable.inist.fr, publié le 11 mai 2010, URL : <http://duchampalatable.inist.fr/spip.php?article78>

- Faucheux Michel, « Dis-moi ce que tu manges, je te dirai qui tu es », propos recueillis par Ludovic Viévard, Grand Lyon Millénaire, septembre 2004, [en ligne] consulté le 08/01/2013, URL : [http://www.millenaire3.com/uploads/tx\\_reesm3/interviews\\_michel\\_faucheux.pdf](http://www.millenaire3.com/uploads/tx_reesm3/interviews_michel_faucheux.pdf)

- Régnier Faustine, Lhuissier Anne, Gojard Séverine, « Lire la société à travers l'alimentation », in *Sociologie de l'alimentation*, coll. Repères, éd. La Découverte, 2006, 120 p., p. 5-19.

- Fougeyrollas Patrick et Roy Kathia, « Regards sur la notion de rôles sociaux. Réflexion conceptuelle sur les

---

## II. Se nourrir : lien avec la définition de l'identité individuelle

La célèbre maxime de Brillat-Savarin, « Dis-moi ce que tu manges, je te dirai qui tu es », permet de traduire le mécanisme de définition de l'identité individuelle qui s'opère par l'acte de "se nourrir". On constate, d'une part, une grande complexité des éléments qui s'imposent à la personne en amont de sa prise alimentaire et qui la déterminent (A). D'autre part, le fait de se nourrir permet de développer de nombreux mécanismes contribuant à l'affirmation d'une identité individuelle (B).

### A. COMPLEXITÉ DES ÉLÉMENTS QUI DÉTERMINENT LES PRISES ALIMENTAIRES

À un niveau individuel, chaque personne construit sa propre histoire alimentaire. Le comportement alimentaire d'une personne va être déterminé par de nombreux facteurs qui sont propres à la personne ou qui la dépassent (voir schéma 1 – à partir d'un schéma de l'INPES).

- **Des facteurs biologiques :**

La prise alimentaire va dépendre des besoins de la personne en fonction de son âge, sa constitution, son état de santé, son activité physique, ses besoins nutritionnels ou ses aptitudes sensorielles (perception des odeurs et des saveurs).

- **Des aspects individuels :**

Le comportement alimentaire dépend des goûts de la personne, de ses préférences alimentaires, de facteurs psychologiques (pour exemple, les troubles des comportements alimentaires), ou de l'histoire alimentaire personnelle (par exemple, une personne ayant connu des restrictions alimentaires va avoir tendance à accumuler des stocks de denrées chez elle par la suite).

- **Un patrimoine culturel :**

Le comportement alimentaire se construit également sous l'influence d'un patrimoine culturel présent dès la naissance et qui s'enrichit par la suite. Se nourrir s'inscrit dans une transmission de valeurs (éducation, information, culture alimentaire). Les régimes alimentaires vont également être influencés par les traditions, les convictions, les croyances ou les religions.

- **Le contexte social :**

Les repas sont le support de la convivialité et du lien social. La prise alimentaire va varier suivant cet environnement social. Elle dépend de la structure conjugale et familiale par exemple ; ainsi la prise d'un repas avec d'autres ou seul conduit à une identification et à un sentiment d'appartenance à un groupe ou au contraire à un sentiment d'isolement.

- **La diversité des origines (le pays et la société desquels est issue la personne) :**

Les aliments disponibles sont le produit d'une agriculture déterminée par les climats, la terre, les ressources et une histoire. Les problématiques sociétales autour de la nourriture (productions vivrières, disponibilités alimentaires, gaspillage, normes sanitaires) dépendent également des régions du monde, de leur état de développement, de la stabilité politique ou encore de l'organisation des systèmes agroalimentaires (production, transformation, distribution et consommation) qui s'inscrivent dans un contexte mondialisé. L'organisation sociale et les normes sociétales alimentaires, en partie véhiculées par les médias, influencent également les comportements alimentaires individuels.

- **Des niveaux socio-économiques variés :**

rôles en lien avec la problématique du processus de production de handicaps », in *Service social*, vol 45, n° 3, 1996, p. 31-54.

- INPES, « Les différentes dimensions de l'alimentation », Fiche 1, FI 1 1/1, [en ligne] consulté le 08/01/2013, URL: [http://www.inpes.sante.fr/OIES/fourchettes\\_baskets/pdf/FL\\_01.pdf](http://www.inpes.sante.fr/OIES/fourchettes_baskets/pdf/FL_01.pdf)

- Nairaud Daniel, « Alimentation », *Encyclopaedia Universalis*, [en ligne] consulté le 31 octobre 2012, URL: <http://www.universalis-edu.com/encyclopedie/alimentation/>

- Poulain Jean-Pierre (socio-anthropologue, Université de Toulouse 2), *Les apports des sciences sociales à la compréhension de l'alimentation humaine*, Présentation Power Point [en Ligne], postée le 4 janvier 2009, URL: <http://fr.slideshare.net/Poulain/sociologie-de-l'alimentation-presentation>

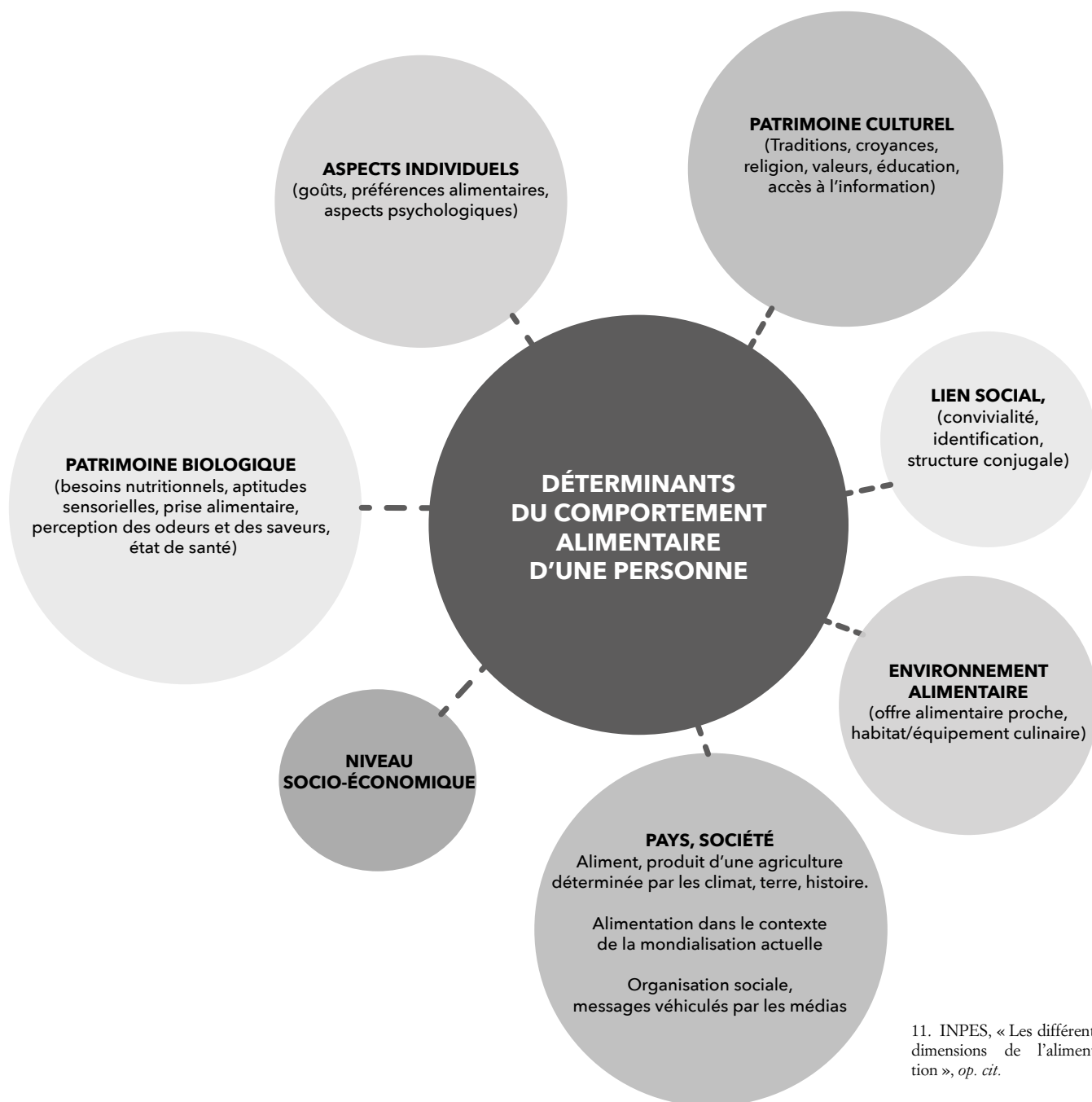
- Singles Donna, Thèse de doctorat, « Le salut de l'homme et Saint Irénée – Essai d'interprétation symbolique », 1978, Lyon, p. 331-333.

Le comportement alimentaire d'une personne va également être largement influencé par son niveau socio-économique. D'une part, la quantité et la qualité des denrées auxquelles une personne peut accéder dépendent de ses revenus. D'autre part, les logiques, les rapports à l'alimentation et les manières alimentaires divergent : une personne pour qui se nourrir et nourrir sa famille est une inquiétude quotidienne cherche à faire des repas nourrissants et développe des stratégies pour parvenir à remplir ce besoin vital ; une personne qui n'est pas confrontée à ces préoccupations va davantage pouvoir se tourner vers la recherche de plats raffinés et du plaisir dans la consommation des repas.

• **L'environnement alimentaire :**

Le comportement alimentaire d'une personne dépend aussi de l'offre alimentaire proche qui se présente à elle lors de son approvisionnement, de son habitat et de son équipement culinaire (lieu pour cuisiner ou pour prendre les repas).

Schéma 1 : Déterminants du comportement alimentaire d'une personne (à partir d'un schéma de l'INPES)<sup>11</sup>



11. INPES, « Les différentes dimensions de l'alimentation », *op. cit.*

---

## B. COMPLEXITÉ DES INCIDENCES DES PRISES ALIMENTAIRES DANS LA CONSTRUCTION DE LA PERSONNE

Toujours à un niveau individuel, les prises alimentaires ont des incidences sur la construction de la personne bien plus larges que le seul rôle nourricier permettant de préserver la santé. Au-delà de cet aspect essentiel, on peut distinguer trois dynamiques auxquelles contribue la nourriture : se nourrir est le support d'un mécanisme d'individualisation, de socialisation et d'identification culturelle d'une personne. (Schéma 2)

Tout d'abord, on peut considérer qu'un **mécanisme d'individualisation** s'opère par le fait de se nourrir.

- Se nourrir **fortifie le corps** : ce sera par la faim que l'homme va pouvoir prendre conscience de ses limites, ses faiblesses ou ses finitudes. De plus, prendre un apport nutritionnel et énergétique adéquat nécessite de se connaître et d'être à l'écoute de ses besoins propres.

- Se nourrir permet de **vérifier les liens de l'homme avec le monde**. L'aliment est un élément extérieur qui est destiné à construire le soi intérieur. Il joue donc un rôle fondamental de liaison entre l'homme et l'extérieur.

Cet élément extérieur résulte de la rencontre entre des matières premières agricoles, le savoir-faire humain et le système agroalimentaire. On peut donc envisager ce lien de l'homme avec le monde à la fois comme un lien avec l'environnement naturel qui produit la denrée et comme un lien avec les autres hommes qui ont contribué à la production, la transformation et la distribution de l'aliment et à l'émergence de la connaissance et de la pratique culinaire.

- Se nourrir a un **rôle hédoniste** et le plaisir dans la consommation des plats permet l'affirmation des goûts, des choix et des préférences alimentaires.

Ensuite, le fait de se nourrir contribue de façon essentielle à **la socialisation de la personne**.

- **Les repas sont l'un des lieux importants de la sociabilité**, des rencontres et des relations. Ils sont l'occasion d'un partage et de la communication entre les convives. Ils favorisent ainsi le contact social, la création de liens sociaux et l'introduction d'une personne dans un groupe social.

- La nourriture permet également l'expression de **marques d'affection et d'attention**. Ainsi, si les lieux, le nombre de personnes présentes et les manières peuvent être très variés, l'invitation à un repas, son partage, sa présentation ou les plats choisis sont autant de supports utilisés pour signifier l'attention portée à l'autre ou encore pour le fêter.

- Le rythme des repas est un **repère temporel** très utile à la vie sociale.

Enfin, le fait de se nourrir a aussi un rôle d'**identification culturelle** pour la personne.

- Le comportement alimentaire d'une personne va se construire en **s'identifiant ou au contraire en s'opposant à une culture alimentaire**. La base de cette culture sera familiale, elle sera par la suite confrontée à d'autres modèles alimentaires familiaux, culturels ou sociétaux.

- L'apprentissage d'un savoir, des usages, des aspirations, des valeurs, des croyances, des rites et des interdits alimentaires, est un **facteur d'intégration et d'appartenance à un groupe social**.



Schéma 2 : Incidences de la nourriture sur la construction de la personne



---

### III. Se nourrir : support de phénomènes sociaux

Au-delà de la description de la complexité des déterminants et des incidences des prises alimentaires pour une personne, il est manifeste que se nourrir s'inscrit dans un contexte social. Cela apparaît dans le premier schéma, qui montre que le comportement alimentaire d'une personne est en partie déterminé par son patrimoine culturel et par le contexte social dans lequel s'inscrit sa prise alimentaire, et dans le deuxième schéma : la nourriture va être un moteur de socialisation et d'identification culturelle pour une personne.

Plus globalement, force est de constater que de nombreux phénomènes sociaux reposent sur le fait de se nourrir. L'alimentation permet de créer et d'entretenir des liens sociaux ; elle est le marqueur d'un statut social ; enfin, elle est le support de l'identité des groupes sociaux (schéma 3).

Tout d'abord, le fait de se nourrir **marque les relations sociales** et permet la **création et l'entretien de liens sociaux** dans les rapports humains, qu'ils soient interindividuels ou entre des groupes sociaux.

- Dans les **rapports sociaux des individus**, ce sera en partie autour de la nourriture que se définira la division des tâches domestiques, le rôle de la personne dans un groupe, par exemple le rôle nourricier qu'ont les parents pour leurs enfants ou encore les rapports hommes/femmes. C'est également autour de la nourriture et de l'invitation au partage d'un repas que vont se créer et s'entretenir les liens sociaux.

La nourriture est aussi un symbole ou un élément de pouvoir : par exemple celui de la femme qui prépare et qui sert ou non un repas, de l'enfant qui refuse de manger, de l'homme qui procure ou non à sa famille de quoi subvenir à ses besoins.

Au-delà du cadre familial, on citera des enjeux de pouvoir liés à la nourriture comme la contestation politique par une grève de la faim ou encore une action de force d'un dirigeant qui affaiblit et asservit une population en l'affamant, les sièges qui ont décimé des populations et permis de gagner des guerres, la politique de la terre brûlée des peuples anciens. Les enjeux que représente la nourriture sont explosifs ; les révolutions sont souvent suscitées par la faim des citoyens. La nourriture comme symbole de pouvoir constitue donc un facteur soit de mobilisation, soit d'impossibilité de résistance et de participation à la vie de la société.

- Dans les **rapports entre les groupes**, les structures sociales et culturelles s'organisent notamment autour des rythmes des repas. La nourriture a alors un rôle de cohésion sociale au sein d'un groupe. Entre deux groupes sociaux différents, elle sera l'un des supports de la découverte de la diversité culturelle et l'un des vecteurs de l'échange commercial.

- Dans les **rapports internationaux**, l'alimentation est le support de nombreux échanges commerciaux : selon l'Organisation Mondiale du commerce, les échanges de produits agricoles représentent près de 10 % du commerce total de marchandises.

Le fait de se nourrir **marque** également les **statuts sociaux**.

- **L'alimentation est le jeu des ressources**, comme cela a déjà été développé dans le premier schéma : le comportement alimentaire d'une personne est largement influencé par son niveau socio-économique. La quantité et la qualité des denrées auxquelles une personne peut accéder dépendent de son revenu, tout comme le mode

---

de consommation : une personne pour qui se nourrir et nourrir sa famille est une inquiétude quotidienne cherche à faire des repas nourrissants à partir de ce qu'elle a, et on pourra alors nommer "cuisine populaire" cette cuisine de plats simples et nourrissants. À l'inverse, on peut nommer "cuisine raffinée" la cuisine de mets complexes à partir de produits rares qui pourra être recherchée par des personnes qui ne sont pas préoccupées par la difficulté de remplir ce besoin vital et qui pourront davantage privilégier le plaisir dans la consommation et dans la découverte de nouvelles saveurs lors d'un repas.

L'art de la table et les manières alimentaires sont également révélateurs de l'appartenance à un certain statut social. Les codes complexes qui régissent ces conduites dans les milieux les plus aisés en sont la meilleure expression.

Enfin, l'organisation des activités d'une personne autour de la nourriture, de son mode d'approvisionnement (lieux d'approvisionnement, stratégies d'achats, choix des produits...), de sa façon de cuisiner (équipement, prise en compte du prix de l'énergie dans la cuisine...) ou de consommer les repas, dépend également de ses ressources.

- L'alimentation marque également la **position dans le cycle de vie** : la prise alimentaire dépend de l'âge de la personne. Les aliments choisis et l'adhésion aux goûts varient pour les tout-petits mais aussi pour les plus âgés de nos sociétés.

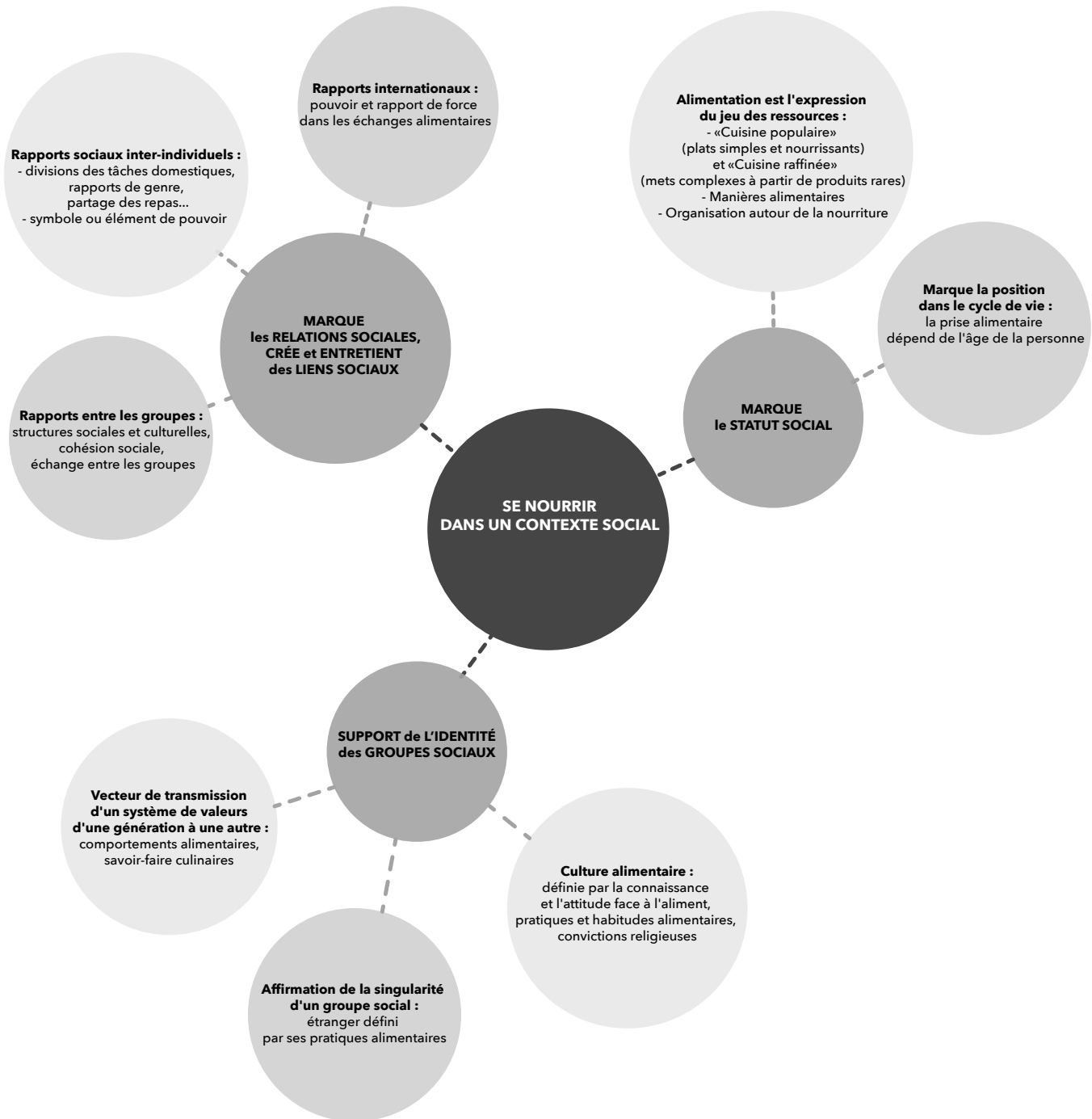
Enfin, l'**identité de groupes sociaux** auxquels un individu va pouvoir s'identifier (cf. schéma 2) repose aussi sur la nourriture.

- La nourriture est associée à une **culture alimentaire**. Cette dernière sera définie par la connaissance et l'attitude face à un aliment, par les pratiques et les habitudes alimentaires ou par les croyances, les valeurs et les convictions religieuses. Cette culture alimentaire présente dans la famille ou dans des groupes sociaux plus large est également présente à un niveau sociétal : plusieurs normes sociétales déterminent notre rapport à l'alimentation comme la connaissance des aliments, le rythme ou la structure des repas.

- La nourriture permet également l'**affirmation de la singularité d'un groupe social** : l'étranger va pouvoir être défini par ses pratiques alimentaires différentes.

- Enfin, la nourriture a également pour rôle essentiel d'être le **vecteur de la transmission d'un système de valeurs d'une génération à une autre** que ce soit pour les comportements alimentaires ou les savoir-faire culinaires.

Schéma 3 : Se nourrir s'inscrit dans un contexte social



## IV. Éléments constitutifs du rôle social de l'alimentation pour une personne

De façon générale, à partir des trois schémas développés ci-dessus, il nous semble que l'on peut distinguer différents niveaux qui sont constitutifs du rôle social que joue la nourriture (schéma 4). Ce rôle se joue à chacune des étapes que nous avons identifiées dans le rapport d'une personne à sa nourriture (aller chercher la nourriture, cuisiner et préparer le repas et enfin prendre le repas), et ce à plusieurs niveaux dans les groupes sociaux.

Tout d'abord, la survie de la personne assurée par la nourriture s'inscrit dans un **premier cercle familial** qui implique automatiquement du lien social. En effet, la dépendance des enfants en ce qui concerne la nourriture induit un **rôle nourricier fort des parents**, ce qui va contribuer à donner à chacun une place dans la famille.

Le rapport d'une personne à l'alimentation s'inscrit ensuite dans une **culture alimentaire**. D'une part la **culture familiale**, par une transmission intergénérationnelle de la connaissance et des pratiques alimentaires. D'autre part, la **culture sociétale**, qui conditionne le rythme et la structure des repas et qui est porteuse de plats traditionnels, pendant la période des fêtes notamment.

Par ailleurs, la nourriture conduit à **rencontrer l'autre** au-delà du cercle familial, que ce soit dans l'approvisionnement, la préparation ou la prise des repas. En effet, s'approvisionner implique un contact direct avec l'autre dans les lieux de distribution. C'est également un contact indirect avec les autres hommes qui ont contribué à la production, à la transformation et à la distribution de l'aliment. De plus, les repas sont un lieu de partage, d'échange et de rencontre avec l'autre et, pour la préparation du repas, on constate une stimulation et une attention particulière à la cuisine lorsqu'une personne reçoit chez elle.

Enfin, la nourriture permet également à une personne de **se positionner dans la société**. L'individu va pouvoir se positionner dans un groupe social par son identification ou son opposition à une culture alimentaire. De plus, l'achat donne indéniablement une place dans notre société en tant que consommateur. Et suivre les nombreuses recommandations nutritionnelles permet aux personnes de s'inclure dans les normes sociétales autour de l'alimentation.

*Schéma 4 : Éléments constitutifs évidents du rôle social de l'alimentation pour une personne*



## **PARTIE 2**

### **IMPACTS DE LA PRÉCARITÉ SUR LE RÔLE SOCIAL DE L'ALIMENTATION**

---

**S**i l'acte de se nourrir est un moteur puissant d'inclusion sociale, nous avons constaté, durant ces années de compagnonnage avec les personnes pauvres, que ce moteur est en panne, mis à mal par la précarité, comme si des rouages essentiels avaient été retirés ou oubliés...

On constate une fragilisation des dynamiques impulsées par la nourriture pour construire l'identité individuelle (2.1) ; de même, le rôle moteur de l'alimentation pour créer du lien social semble mis à mal par la précarité (2.2). Les réflexions des militants Quart Monde conduisent également à se demander si l'alimentation ne deviendrait pas un frein au positionnement dans la société (2.3) et à la participation citoyenne (2.4) de la personne en grande pauvreté.

---

## 2.1. SE NOURRIR : UNE SOURCE DE TENSIONS DANS LA CONSTRUCTION DE L'IDENTITÉ INDIVIDUELLE ?

---

« *L'* alimentation c'est du "je fais comme je peux" et non pas "comme j'en ai envie"... » (Réseau santé Wresinski, 25 novembre 2012)

Les réflexions des personnes en situation de précarité montrent que les difficultés d'accès à l'alimentation du fait de la pauvreté (développées dans le Titre 2 de cette étude) mettent à mal les notions de plaisir et de convivialité tant valorisées autour de la nourriture (I) et affectent la dignité et l'estime de soi (II). On peut également se demander si la perte de ces dynamiques impulsées par la nourriture ne contribuerait pas à engendrer un cercle vicieux de maintien dans la pauvreté et l'exclusion (III).

### I. Caractère hédoniste de l'alimentation et vie en précarité

Le plaisir autour de la prise des repas est une dimension largement mise en avant, en particulier dans la culture française. Mais la précarité fragilise ce rôle pour une personne en grande pauvreté et le fait de se nourrir va souvent être au contraire une source de tensions. Cela devient une préoccupation et un stress quotidien (A), renforcés par la peur et la culpabilité pour les parents ne pas pouvoir offrir à leurs enfants une alimentation suffisante (B). Le rapport à l'alimentation est alors davantage lié à la survie qu'à la recherche du plaisir (C). L'isolement et la solitude (D) ainsi que les maladies chroniques (E) viennent aussi créer des tensions autour des repas et les militants décrivent finalement une situation de « mal-manger » du fait de l'exclusion qui se définit comme l'opposé du caractère hédoniste de l'alimentation (F).

#### A. PRÉOCCUPATION ET STRESS QUOTIDIEN

L'acte de se nourrir et de nourrir les siens relève presque de la banalité pour une grande partie de personnes : celles-ci sont alors tournées vers le rôle hédoniste d'un repas convivial et de la qualité gustative des plats partagés. Cela demeure cependant une **préoccupation et une source quotidienne de stress et de peur** pour les personnes les plus démunies qui ont des difficultés à trouver un budget suffisant pour l'alimentation. Les



---

familles ne sont pas tournées en premier lieu vers la convivialité du repas, mais vers la recherche d'une nourriture suffisante pour remplir les ventres.

« *Tant que je ne saurai pas quoi ramener à manger à mes enfants, je ne pourrai pas dire que je suis en paix.* » (Boubacar Sarr. *Militant. Sénégal*)

« *Pour moi, la paix, c'est être en dessous de la terre, parce qu'au moins quand on est mort, on ne pense pas aux soucis qu'on peut avoir derrière, on n'a pas de coup de téléphone pour avoir de mauvaises nouvelles. [...] On se pose toujours la question si, à la fin du mois, on va y arriver.* » (Lucienne Loquet. *Militante. France*)<sup>12</sup>

Cette inquiétude journalière liée à l'argent et au financement de postes de dépense essentiels pour une famille crée donc un grand stress et des **tensions autour de l'alimentation qui se répercutent sur la vie familiale.**

« *Quand on est pauvre, on ne sait jamais si on va être capable de payer son logement, si on va être capable de payer l'électricité, la nourriture ou tout cela. C'est une inquiétude qui est toujours là. Aussi le manque d'argent engendre parfois la chicane dans la famille, et des tensions. [...] La pression et la tension quotidienne dues à la pauvreté agissent sur la santé. À cause de la pauvreté, notre santé est si mauvaise qu'on ne peut vivre qu'au jour le jour, on ne peut plus faire de projets.* » (Groupe d'acteurs. *Canada*)<sup>13</sup>

## B. PEUR, CULPABILITÉ VIS-À-VIS DES ENFANTS

Si la nourriture paraît représenter davantage une angoisse quotidienne qu'un élément à caractère hédoniste, la perte de ce caractère hédoniste est peut-être encore renforcée pour les parents précaires qui culpabilisent de ne pas réussir à donner l'alimentation qu'ils souhaiteraient à leurs enfants. Ils ont alors l'impression d'**être responsables de cette situation et de ne pas remplir leur rôle** et cette souffrance morale peut se traduire par de l'agressivité.

« *Et puis, je disais qu'on peut souffrir quand les parents ils sont injustes. Il n'y a pas de dessert par exemple, bon c'est une souffrance tant pour la mère que pour les enfants. Bon, il n'y a pas de dessert, la mère qui répondait : "Il y en a dans les chiottes". Elle voulait s'exprimer comme ça, ce n'était pas spécialement beau à dire, mais quand il n'y a pas assez à manger, elle le dit, on souffre. (...) C'est une souffrance morale, une souffrance psychologique, quand on ne peut pas subvenir à la famille. C'est dur quand on n'a rien, les enfants sont là, ils ont faim. La mère elle est là, elle n'a pas...* » (Focus group 2010)

Les parents vont donner la priorité à leurs **enfants qui seront servis en premier ; les parents mangeront ce qu'il reste.** Les parents se battront pour qu'ils aient une bonne alimentation : c'est une véritable obsession car **pour leurs enfants, ils se projettent dans l'avenir.** Quel que soit leur pays d'origine, des parents rappellent unanimement leur souhait que « les enfants [aient] un meilleur avenir qu'[eux] ».

« *C'est toujours les enfants d'abord.*

– *C'est sûr, ma mère, quand on était petits, combien de fois elle est allée au lit la faim au ventre. Mais nous, on n'a jamais été au lit la faim au ventre.*

– *Ben pareil...*

– *On a un devoir envers eux, on est dans cette situation, ils le subissent mais ils n'ont pas tout à subir. C'est notre faute s'ils sont comme ça. Pour nous, on le prend comme*

12. Extraits tirés de l'étude de Brand A. et Monje Barón B., *La misère est violence, Rompre le silence, Chercher la paix.* Vauréal, France: Mouvement international ATD Quart Monde, 2012, 92 p., p. 63.

13. *La misère est violence, Rompre le silence, Chercher la paix, op.cit.*, p. 36.

---

ça. C'est de notre faute donc on a un devoir envers eux...

– Moi aussi je leur donnais à manger, et dans ma tête c'était : "Pourvu qu'il y en ait un qui ne veut pas tout, au moins je mangerai !" Mais il y avait le deuxième qui disait : "Je peux lui prendre, elle n'en veut plus ?" "Ben vas-y !" Bon ben, on boit un verre d'eau, un verre de café et puis... mais c'est un devoir qu'on a ! Moi je parle en termes de devoir. On n'a pas le droit de leur faire subir ce que nous, on a subi. Je suis coupable envers eux de leur avoir fait subir ça... ils ont besoin de manger, ils mangent. Les enfants, ils n'ont pas demandé à être là, enfin nous non plus...

– Pour nous, on ne prend soin de nous vraiment qu'à l'extrémité. Quand on peut plus rien faire à cause de la santé. » (Réseau santé Wresinski, 25 novembre 2012)

« Il ne faut pas que nos enfants dorment sans avoir mangé. Parfois, je n'ai pas 2,5 roupies pour acheter un pain pour mes enfants et dans la nuit l'enfant pleure parce qu'il souffre, il a mal, mais je leur dis qu'il n'y a pas et qu'il faut dormir. La misère n'empêche pas les enfants de vivre mais ils n'arrivent pas à avoir tout le nécessaire, vraiment de ce qu'ils ont besoin, parce que parfois ils n'ont pas de pain, il n'y a rien à mettre dedans. Quand il y a le riz, il n'y a pas de vêtements ou de chaussures. Il manque tout le temps quelque chose. Quand l'enfant regarde ses amis et voit ce que l'autre a, cela fait quelque chose dans son cœur. [...] J'espère que mes fils ont un travail, qu'ils gagnent de l'argent et qu'ils arrivent à faire des choses pour eux-mêmes et ne vivent pas la misère que j'ai vécue. » (Yasmine Colette. Militante. République de Maurice)<sup>14</sup>

Enfin, l'alimentation et la santé des enfants sont d'autant plus une priorité pour les parents précaires qu'ils vivent avec la **peur qu'ils leurs soient enlevés par les services sociaux s'ils sont mal nourris**.

« Quand on a des gosses et qu'on n'a pas de sous, on a peur.

– Comment ?

– Quand on a des enfants, qu'on n'a pas de sous, on a peur qu'on nous les retire. Moi quand j'étais toute seule avec eux, ben qu'est-ce qui coûtait le plus ? C'était le médecin et l'alimentation. Ben moi j'ai donné à manger, à manger... J'ai loupé mon loyer. C'est pour ça que j'ai failli me faire expulser, il y a 6 ans. Moi je dis : les gosses avant tout, il faut leur donner à manger. » (Focus group 2011)

## C. UNE SURVIE ET NON UN PLAISIR

Ce stress et cette préoccupation quotidiens enferment les personnes en situation de précarité dans la **survie**, il leur est alors **impossible de se projeter et de penser à se nourrir bien**.

« On travaille le matin pour manger le soir. » (Yasmine Colette. Militante. République de Maurice)<sup>15</sup>

« Survivre, c'est gagner le quotidien, manger ce qu'on peut acheter avec le peu qu'on gagne ; parce qu'en dehors de la nourriture, il y a les chaussures, les habits... nous n'achetons jamais du neuf. [...] Je pense que cela est une violence, parce qu'avec le peu que nous gagnons, nous ne pouvons jamais acheter de la qualité et du neuf. Nous aimerions vivre bien, donner à nos enfants le meilleur que l'on puisse : son lait du matin et ces choses. Ils y ont droit. Cela est vivre bien : c'est bon pour la santé. C'est pour cela qu'il y a tant de dénutrition, parce que nous mangeons seulement ce que nous trouvons et que nous ne pouvons

14. La misère est violence, Rompre le silence, Chercher la paix, op.cit., p. 35.

15. La misère est violence, Rompre le silence, Chercher la paix, op.cit., p. 33.

---

*pas voir si nous nous nourrissons bien parce que notre besoin, c'est remplir nos estomacs. »*  
(Raquel Juárez. Militante. Guatemala)<sup>16</sup>

Ainsi, si le rapport à l'alimentation des personnes est lié au parcours vécu et si les difficultés des conditions de vie et le stress autour de la nourriture empêchent les personnes de se projeter dans le futur y compris pour leur santé, on peut s'interroger sur le rôle social de la nourriture pour une personne pour qui **se nourrir ne représente plus qu'un besoin vital...**

*« En tout cas, moi j'ai pas le plaisir de bouffer si vous voulez.*

*– Non mais c'est ça, c'est du vital.*

*– Je le fais parce que c'est vital, et encore moi, je dirai que pour moi ce qui est vital, c'est même pas ça, mais voilà, ça fait partie de mon quotidien. Il y a beaucoup d'autres choses qui passent avant la nourriture. Pour beaucoup de gens, ça va être important de savoir se nourrir, surtout pour les enfants, les personnes qui sont fragiles, qui sont âgées. Mais moi je dis honnêtement : savoir bien me nourrir, qu'est-ce que ça veut dire pour moi ? »* (Focus group 2011)

Enfin, le **caractère hédoniste de l'alimentation semble tout à fait perdu pour les personnes décrivant les repas comme un cauchemar** parce qu'il y a trop de tensions et de stress engendrés autour de leur préparation ou bien pour les personnes souffrant de maladies alimentaires telles que l'anorexie ou la boulimie du fait des difficultés du parcours de vie qui impactent leur rapport à la nourriture.

*« Oh c'est le cauchemar la bouffe. On peut le marquer. C'est un cauchemar, c'est une corvée des fois d'aller creuser sa tête pour dire qu'est-ce qu'on va faire à manger... »*  
(Focus group 2012)

*« Qu'est-ce que ça veut dire bien me nourrir ? Comme pour une boulimique, quand elle va 25 fois dans le frigo, dégueuler, rebouffer 16 fois et ainsi de suite. Une anorexique, elle va avoir le cauchemar de voir de la nourriture et elle va avoir des tas de stratégies pour ne pas manger. »* (Focus group 2011)

## D. ISOLEMENT OU SOLITUDE

L'isolement et la solitude engendrés par la précarité mettent également à mal le caractère hédoniste de l'alimentation et fragilisent l'équilibre des repas. En effet, lorsqu'on est seul, on ne cuisine pas de la même façon que lorsqu'on est en famille ou avec d'autres, on cherche à ce que les repas aillent vite même s'ils ne sont alors pas équilibrés et **une personne isolée ou qui n'a pas le moral va être moins encline à cuisiner.**

*« Si t'es tout seule, toute seule à la maison, moi je sais que je vais prendre du pain, hop une tranche de jambon, une feuille de salade et puis ça y est.*

*– Moi c'est salami.*

*– C'est les crêpes aussi qu'étaient fastoches.*

*– Et du coup c'est pas équilibré...*

*– Mais non, c'est pas équilibré mais ça va vite.*

*– Mais quand t'as pas envie de cuisiner, quand t'as pas le moral ou pas d'appétit, tu te forces pour faire quelque chose qui dure un peu longtemps, après tu dis : "Oh j'ai pas faim mais j'ai mis tout ce temps-là pour faire ça", là t'es obligé de manger et puis finalement tu manges et puis t'es content, t'es heureux. Si j'ai pas le moral, je ne me fais pas à manger ».*

16. *La misère est violence, Rompre le silence, Chercher la paix, op.cit., p. 33.*

- 
- « D'une manière générale, quand on va pas bien, quand on est en dépression, on se... »
- Non, je dormais. J'étais en chemise de nuit toute la journée, mon chat dans les bras, je faisais que ça. Heureusement que j'avais mon chat parce que comme il pleurait qu'il avait faim, j'étais obligé de me lever. Et c'est les seuls moments où je me mettais debout dans la journée. Et moi, je dis que c'est mon chat qui m'a aidé à remonter la pente. C'est... Je ne voyais personne, je n'ouvrais à personne, même les pères de mes gosses ne savaient même pas où j'étais, personne ne savait rien.
  - Combien de temps ?
  - Je sais, un an [...]
  - Et vous ?
  - Je ne mangeais pratiquement pas.
  - Vous alliez faire les courses, vous sortiez ?
  - Moi, je sortais pas, c'est mes gosses quand ils étaient placés, ils venaient à la semaine et puis le samedi ma fille allait faire deux-trois courses. Alors, elle m'achetait une baguette qui me faisait la semaine. Je mangeais, non je mangeais pas, j'étais vraiment dans un moment où j'ai... Je suis déjà tombée à 35 kg.
  - Parce que tes gosses étaient partis ?
  - Oui, c'est comme ça. Le temps que j'étais à l'hôpital, tout ça. Puis, après je suis partie en maison de repos.
  - Puis après ils sont revenus à la maison ?
  - Puis après ils ont fini par me les rendre. Ils m'ont dit : "Travaillez pour les avoir". J'ai travaillé, quand j'ai travaillé deux ans j'ai vu qu'ils me les rendaient pas, parce qu'ils me disaient toujours : "C'est votre état de santé"... C'est vrai j'avais un état de santé qui était quand même pas... Même à la médecine préventive, ils me l'ont dit, ils m'ont dit : "Vous êtes très basse au niveau santé". Alors ça fait qu'il y a un tout quoi. Moi, c'est mes gosses qui m'aidaient, ma fille elle m'achetait, elle allait chercher ma baguette et c'est eux. Mais je ne me levais pas.
  - Et là, pendant tout ce temps-là, pas de médecin qui venait à la maison ?
  - Non personne, je voyais personne, aucun soin, aucun médicament, rien. J'étais plongée dans moi-même. Et j'ai failli bouffer le macadam.
  - Ça se comprend. » (Focus group 2001)

En effet, il semble que l'on s'attache à la préparation de repas plutôt lorsque c'est pour le partager avec d'autres, ce qui rejoint ce qui a été développé sur le rôle social de l'alimentation. Il y a **une stimulation et une attention particulière portée à la cuisine lorsque des personnes reçoivent chez elles.**

- « Là où on cuisine le plus c'est quand on fait pour les autres. Quand on reçoit, qu'on invite les gens, on s'applique plus, on essaie de trouver les produits qui soient pas forcément plus chers, mais qui soient bons pour que les autres ils aiment. »
- Qui sortent de l'ordinaire peut-être ou quelque chose comme ça.
  - On essaie de trouver des choses autres.
  - Ça aussi c'est important, la façon dont on déguste les plats.
  - La façon dont on les cuisine. »

« Tout le temps moi, à chaque repas, ils nous amènent un truc, et maintenant j'en suis au point d'acheter des poivrons de toutes les couleurs, jaune, orange, vert et rouge. »

---

## E. MALADIES CHRONIQUES ET ALIMENTATION

Du fait de maladies chroniques comme le diabète, très présent parmi les personnes en situation de grande pauvreté, le rapport à l'alimentation devient complexe et contraint. Le plaisir autour de la prise des repas peut en être affecté.

Les personnes diabétiques doivent se soumettre à une **grande discipline personnelle pour respecter les régimes alimentaires nécessaires**. Elles doivent doser et peser leur nourriture.

*« Qu'est-ce qui peut faire baisser mon taux d'HbA1c ? Une alimentation équilibrée, la pratique d'une activité physique régulière et la prise quotidienne du traitement prescrit par mon médecin traitant ou mon diabétologue contribue à l'équilibre de mon diabète et donc à faire baisser le taux d'HbA1c. Donc ils nous mettent les pictogrammes.*

*– Ben le médecin dit : “Essayez de manger équilibré.”*

*– Je sais que quand j'étais à l'hôpital, il m'a dit : 40 g de pain, et 60 g de féculents pour avoir les 100 g de féculents.*

*– Moi je mange pas de pain et je ne prends plus de sucre. J'ai tout enlevé, je prends des yaourts nature. Avant je prenais des Danette, des conneries, quoi. Maintenant je prends des yaourts nature qui participent un peu plus à mon équilibre intestinal, voilà ce qu'il dit le médecin.*

*– Et comment tu fais quand tu dis 40 ou 60 g de pain ?*

*– Je pèse tout. » (Focus group 2011)*

Les menus des **repas doivent être scrupuleusement pensés et les habitudes alimentaires revisitées** pour être adaptés à la maladie et au ressenti personnel. Ceci s'acquiert principalement par l'expérience personnelle.

*« Ils ont l'air de dire quand même que le diabète ça allait devenir une maladie de plus en plus importante, qu'il y en aura de plus en plus ; dans nos moyens de manger, de se nourrir, nos excès, notre malbouffe, comme ils disent.*

*– Et alors comment tu t'arranges pour trouver une alimentation équilibrée à des prix qui sont raisonnables ? [...]*

*– Donc quand je fais des pâtes, je fais soit des haricots verts, soit des épinards, soit toujours un légume qui accompagne. Mais par contre au début je me rappelle je faisais des conneries, parce que bon je faisais des légumes puis je faisais des carottes puis des pommes de terre ou des pâtes et c'est pas trop bon.*

*– Qu'est ce qui n'est pas bon ? [...]*

*– Parce que les carottes sont un peu sucrées [...]*

*– C'est pareil moi souvent je fais du chou-fleur mais je pense pas à mettre des pommes de terre parce que j'aime bien mon chou-fleur gratiné et tout alors je faisais pas de patates. Puis une fois à 3-4 heures de l'après-midi, oh là là ! Ça va pas, j'ai mal au ventre, je suis pas bien.*

*– Ou alors, t'as pas assez de féculents non plus.*

*– Ou bien dans ce cas-là il faut manger un peu plus de pain.*

*– Mais ça bon petit à petit c'est des choses qu'on attrape, l'habitude. On n'a pas forcément l'habitude d'avoir quelqu'un qui nous dit “attention à ton alimentation”, ou quoi que ce soit. » (Focus group 2011)*

Les desserts sucrés qui participent au plaisir d'un repas ou d'une fête ne peuvent plus être pris ou bien **tout écart doit être compensé par la suite**.

---

« Et par exemple il y a une fête, tu te refuses à manger un dessert ou tu en prends quand même exceptionnellement ?

– Non je n'en prends pas. [...]

– C'est comme si vous en aviez un dégoût de ça ou...

– Non, c'est une, comment qu'on peut dire, c'est une volonté, c'est la volonté de combattre le diabète.

– Est-ce que c'est dur pour vous ?

– Les premiers jours mais ça passe vite.

– Bon ben là tu vois c'est la foire à Nancy, la semaine dernière j'ai dit : "Oh ben j'irai bien m'acheter un petit chou à la crème parce que j'aime bien quand même", eh ben j'ai dit à l'infirmier : "Vous me ferez un peu plus en piqûre d'insuline parce qu'on va aller à la foire chercher ça."

– Oui tu t'autorises de temps en temps à faire un excès.

– Pour garder un petit plaisir.

– Voilà, mais je sais que dans le cas là si je mange un gâteau, le soir, un chou, eh ben il y a des trucs au moment du repas que je vais pas prendre.

– Ah oui, tu compenses comme ça.

– Je ne prends pas de pain. » (Focus group 2011)

Enfin le **rythme alimentaire peut devenir contraint** à cause de la maladie.

« C'est moins strict quand même que ce que c'était.

– Ou bien quand ils te disent tous les jours régulièrement à 10 heures prenez un en-cas, c'était chiant je suis passée par là, c'était chiant.

– Ben il fallait que je mange à 10 heures et puis on remangeait à midi.

– Vers 4 heures.

– Oui normalement c'est au moins 5 fois.

– Il fallait prendre du pain, du pain avec du fromage. » (Focus group 2011)

## F. SITUATION DE « MAL-MANGER »

Il semble que le **plaisir et la convivialité de la cuisine et du repas pris ensemble deviennent alors l'exception**, voire disparaissent à cause de la solitude, de la perte d'une appartenance et d'un rôle social, conséquences d'une situation de précarité et d'exclusion. S'y ajoutent d'autres difficultés telles que l'absence de transmission d'une culture culinaire par les parents, l'absence d'un lieu pour cuisiner... Les militants Quart Monde décrivent alors une **situation de « mal manger »**.

« Pour faire un repas cuisiné, il faut avoir du plaisir, donner du plaisir, avoir un rôle, avoir des gens pour qui faire le repas. L'exclusion met tous ces paramètres à mal, on ne cuisine pas ! Et puis il faut avoir un lieu, une cuisine, avoir vu sa famille faire à manger, etc. » (UPQM sur la santé des enfants, 24 octobre 2009)

« Le mal manger, c'est quand on n'a pas de plaisir à se mettre ensemble... C'est trop dur dans les regards. Quand on a des problèmes, on s'engueule, on se fuit, on se regarde par en dessous et on n'a pas envie de se mettre à table ensemble pour constater qu'on n'a pas les moyens de manger. Mettez-vous à notre place : logement insalubre limite, voisins bruyants qui se disputent, le père qui n'est pas rentré, la mère qui travaille le soir à faire des ménages dans les bureaux au noir, le frère qui est dans la rue. » (Marie-France Zimmer. Militante. France)

---

## II. Dignité et estime de soi des personnes en vulnérabilité alimentaire

L'humiliation ressentie par les personnes devant se tourner vers d'autres pour arriver à se nourrir (A) et la difficulté d'accepter un corps malmené par la malnutrition et la vie en précarité et de ressentir le regard des autres (B) sont aussi des sources de tensions liées à la pauvreté qui impactent la construction de l'identité individuelle.

### A. HUMILIATION DE DÉPENDRE DES AUTRES POUR SE NOURRIR ET NOURRIR LES SIENS

Les militants Quart Monde parlent des difficultés engendrées par ces situations où ils dépendent des autres pour pouvoir se nourrir, ils évoquent la **honte et l'humiliation qu'ils ressentent alors et la difficulté de devoir supporter le regard des autres.**

*« C'est ça qu'ils arrivent pas à comprendre, la dignité. On tient à ces choses-là. Le fait de tendre la main, il faut la mettre dans sa poche la dignité. Le fait de tendre la main pour manger ou pour faire payer l'électricité ou pour faire... » (Réseau santé Wresinski, 25 novembre 2012)*

Cette souffrance est tout autant ressentie dans le cas d'une **dépendance à un membre de la famille ou lorsque la personne doit se rendre dans les lieux de distribution alimentaire.**

*« Donc moi, dans ma situation à moi, j'ai travaillé pendant presque 7 ans dans une entreprise de nettoyage. Comme j'ai pas pu ravoir mon titre de séjour parce que j'ai pas réussi à valider mon diplôme, la préfecture et moi on est en litige en ce moment. Donc je suis dans les démarches avec les avocats, pour avoir mon titre de séjour. Ce qui fait que je me retrouve sans travail. Je ne perçois rien, pas de RSA, rien du tout, pas d'Assedic, etc. Comme je vis avec ma petite sœur en ce moment, c'est elle qui travaille et c'est elle qui s'occupe de tout. Et sincèrement quelque part, il y a une souffrance qui est là parce que je ne peux pas me permettre de m'acheter des choses, des vêtements, de la nourriture. Il faut que je compte sur une autre personne, et autour de moi, il y a des gens qui sont là, qui sont pas forcément sympathiques, qui s'achètent des choses et qui se vantent, qui, quelque part, me rejettent, me méprisent un petit peu : c'est vraiment, c'est difficile à vivre tous les jours. Mais je fais un effort : comme je participe aussi à une association religieuse, je suis trésorière principale et suis très active à l'intérieur de cette association, et c'est ce qui m'occupe. Ça me permet de passer des moments assez stables, calmes. Je me sens active quoi, ça me permet d'être reconnue, de rencontrer d'autres personnes. Mais sinon c'est vraiment difficile. Comme le disait M. la dernière fois, des fois, des envies de se suicider. C'est pas mon cas. J'essaie de faire ce que je peux, mais il y a des moments, on se sent stressé. Y'a des moments où on est vraiment très démoralisé, on pleure, on se demande qu'est-ce qu'on a fait pour mériter cette situation. C'est pas évident. À vivre ça tous les jours, tous les jours, c'est dur, c'est vraiment difficile, c'est un peu ça... »*

*C'est dur, c'est embêtant, c'est la parenté, mais c'est très dur pour le quotidien : s'acheter à manger, s'acheter des vêtements. En plus, chez nous en Afrique, c'est quand même moi l'aînée. Elle, c'est ma petite sœur. C'est dans l'autre sens que ça marche : c'est pas normal que c'est la petite qui s'occupe de la grande mais bon, vu la situation qui est arrivée, c'est imprévisible. » (Focus group 2010)*

---

« Là où j'habite, le centre de distribution est sur le chemin de l'école. Il ouvre au moment de l'école. Les enfants voient les parents de leurs copains qui font la queue... Ma fille avait un an quand j'ai commencé à aller aux Restos du cœur. Elle en a 25 aujourd'hui. La première fois que mes enfants sont venus dans un vrai restaurant avec moi, la patronne a demandé à ma fille, alors âgée de quatre ans : "C'est la première fois que tu viens au restaurant ?". Ma fille a répondu : "Non, on va aux Restaurants du cœur !". Les gens autour ont rigolé. Moi, je n'ai pas ri. Aujourd'hui, j'en parle en souriant. Mais quand même c'est dur. De plus en plus de jeunes qui vont aux distributions : c'est terrible. » (Marie-France Zimmer. Militante. France)<sup>17</sup>

Cette tension semble renforcée par la nécessité dès lors de devoir « **circuler** » entre les **travailleurs sociaux et les différentes associations** et d'exposer et de dévoiler, à chaque fois, sa situation et les détails intimes de sa vie pour réussir à se nourrir.

« Notre vie est faite de calculs. Tous les mois, nous calculons tout, nous n'avons pas le choix. Une personne qui m'emmène tous les mois au supermarché m'a dit : "Vous calculez tout." Je lui ai répondu : "Oui, mais si nous ne calculons pas, et qu'une facture nous tombe dessus, c'est la catastrophe." Je me suis sentie mal à l'aise devant cette personne, en me disant : Pourquoi nous n'avons pas le droit à la moindre erreur ? Quoi faire devant l'imprévu ? Soit on ne peut pas faire autrement que de payer sa facture, en se privant, soit on va voir un travailleur social pour trouver une solution auprès de la mairie ou du secours populaire. Il faut toujours se justifier. À cause de tout cela, la colère et l'incompréhension viennent des deux côtés. Ce n'est pas évident d'avoir des faibles ressources, nous survivons. Le fait d'être ballottés d'une personne à l'autre et en redisant à chaque fois notre situation, nous sommes pris pour des incapables et c'est de notre faute si nous sommes dans cette situation. » (Catherine Legeais. Militante. France)<sup>18</sup>

## B. RAPPORT AU CORPS, REGARD DES AUTRES

Les **problèmes de santé** en lien avec la malnutrition et toutes les tensions qui se créent autour de la nourriture peuvent aussi **fragiliser le regard que ces hommes et ces femmes portent sur eux-mêmes et sur leur corps**. En effet, si nous prenons pour exemple la mauvaise santé bucco-dentaire, on constate qu'aux difficultés de pouvoir prendre et mâcher tous les aliments, s'ajoutent des difficultés d'ordre moral liées à la honte de ne plus avoir de dents et à la difficulté d'affronter le regard des autres qui provoquent une perte de l'appétit et peuvent entraîner la personne dans le cercle vicieux de l'exclusion. C'est leur dignité et leur estime de soi qui sont ici aussi fragilisées.

« Moi-même, je n'ai plus de dents en bas et neuf en haut... Mes dents tombent toutes seules comme les feuilles des arbres en automne, et ça me handicape tellement pour parler aux gens ou même sourire ou manger, bien évidemment, que j'ai eu du mal à passer par-dessus tout ça. Et pendant une bonne période, j'avais fait le choix de me couper de tout, tellement j'avais honte. Après, la nécessité fait que vous vous obligeriez à affronter le regard des autres, mais ça a toujours du mal à passer... Je mange de moins en moins. » (Parole d'utilisateur, 2012)<sup>19</sup>

Certains, interrogés sur leur rapport à leur corps, sur leur vision d'eux-mêmes et sur ce qu'ils entendent par estime de soi-même, répondent :

17. Marie-France Zimmer, « Un système dans lequel on tourne en rond », propos recueillis par Jean-Christophe Sarrot, article publié dans *Feuille de route Quart Monde* n° 390 (décembre 2009).

18. *La misère est violence, Rompre le silence, Chercher la paix*, op.cit., p. 35.

19. Parole d'utilisateur, Évaluation de la mise en place d'un contrat collectif de complémentaire santé en direction des plus démunis – « Mutuelle Réseau », Évaluation du projet dans le cadre du partenariat ATD/ <http://www/FondsCMU>, 48 p., p. 4.



---

*« L'apparence est une estime de soi : ce que l'on peut penser de soi face à un miroir mais aussi le reflet de ce que l'on montre aux autres. Lorsque vous ne pouvez pas sourire parce que les dents n'y sont pas, vous fermez toujours la bouche... Le regard des gens sur nous est important pour nous aider à retrouver l'estime de soi. » (M<sup>me</sup> Micheline Adobati. Militante. France)*

*« Si les autres n'ont pas une bonne image de toi [...], tu te sens coupable... Tu dois toujours te justifier, quand tu es pauvre, de ta façon d'utiliser ta vie, ton corps, ta nourriture. Tu n'as pas d'argent, alors si tu vas chez le coiffeur, l'assistante sociale te le reproche, on compte tout et on nous reproche chaque dépense qui n'est pas utile... » (M<sup>me</sup> Kaci. Militante. France)*

Or pour remplir le rôle de « fournisseur de repas », pour agir dans la dignité, pour revendiquer une humanité et une citoyenneté identiques à celle des plus aisés, pour favoriser le développement de liens sociaux et permettre une inclusion sociale, **il faut que les plus pauvres retrouvent un regard positif sur eux-mêmes et sur les leurs.**

### **III. Le cercle vicieux de pauvreté et d'exclusion en lien avec l'accès à la nourriture ?**

D'après les témoignages des militants Quart Monde, il semblerait que le cumul des différentes tensions autour de l'alimentation peut conduire à l'enfermement des personnes dans un cercle vicieux qui les maintient dans la pauvreté et l'exclusion.

Ont été mentionnés le poids de la peur et des angoisses de la vie quotidienne (1) et le poids du regard des autres (2) qui empêchent de se relever et de se projeter ; à cela s'ajoute la nécessité d'accepter des emplois pénibles et humiliants pour pouvoir gagner de quoi se nourrir (3). La perte de l'habitude de cuisiner du fait des tensions et de la difficulté des parcours de vie (4) conduit également à s'interroger sur la culture alimentaire transmise (5). Les enfants sont très tôt touchés par les conséquences de ces tensions liées à l'alimentation : ils les ressentiraient dès la grossesse (6), la malnutrition impacterait leur possibilité de concentration à l'école (7), la nécessité d'aider au budget familial pour l'alimentation serait également une raison de l'arrêt de leurs études (8) et il y aurait un lien entre les habitudes familiales alimentaires et la santé des enfants (9). On pourrait également établir un lien de réciprocité qui unit l'accès à une nourriture adéquate, la santé, l'accès à l'éducation et au travail (10). Et enfin, on pourrait établir un lien entre la dépendance permanente des personnes à des associations caritatives et leur maintien dans une situation de pauvreté (11).

#### **1) Peurs et angoisses qui empêchent de se relever**

Le poids des peurs et des contraintes, en partie lié à la difficulté de se nourrir, enferme les personnes dans des urgences quotidiennes et dans le risque d'un assistanat qui **empêchent de se projeter dans le futur, de faire des projets et de se relever.**

*« Comment vous voulez qu'on se relève quand on a déjà une assistante sociale sur le dos, les éducateurs sur le dos, la peur de je ne sais quoi, la peur de : "Je vais pas acheter ma baguette de pain demain" ? On n'arrive jamais à se relever : vous êtes trop lourd, allégez-nous et on se relèvera un peu plus. » (Réseau santé Wresinski, 25 novembre 2012)*

---

## 2) Poids du regard des autres

Les conditions de vie difficiles rendent l'accès à une bonne alimentation impossible, mais **le regard des autres et la stigmatisation sont un poids parfois plus difficile à supporter que les privations**. Ce regard stéréotypé nie tous les efforts fournis par les personnes et les enfonce dans leur condition.

*« Certains vont nous regarder de travers, vont nous critiquer, vont nous juger même, en disant : "Elle n'est pas capable". Le regard des autres... Mais quand tu sais que ton enfant va bien et que tu feras tout pour que tu survives avec ta gamine, peu importe ce que les gens disent. »*

*« On est tous pareils. Chacun peut avoir des difficultés. Le médecin, l'assistante sociale ne nous regardent pas pareil. On est marqué là (elle touche le front) : on est pauvres. »*

*« Moi, ce qui me met en colère, c'est quand on me dit : "les pauvres". C'est un mot... je peux pas. C'est pas parce qu'on est pauvre qu'on n'y arrive pas. »*

## 3) Obligation d'accepter des emplois pénibles et humiliants

Pour pouvoir réussir à se nourrir et à nourrir les leurs, les personnes en grande pauvreté acceptent des emplois très durs et se laissent humilier à leur travail.

*« Tout travail est dur, nous devons faire toutes sortes de travaux pour pouvoir manger. Je travaille beaucoup : le matin, je me lève à 3 heures du matin pour préparer mes enfants et je pars de la maison à 6 heures et parfois je rentre à 18 heures-20 heures, parfois plus tard. Et je dors que 4 à 5 heures dans la nuit, et j'ai de l'argent que pour élever mes enfants. On travaille le matin pour manger le soir ». (Yasmine Colette. Militante. République de Maurice)<sup>20</sup>*

*« J'ai commencé à travailler à l'âge de dix ans. Quand j'avais treize ou quatorze ans, je ne travaillais plus à surveiller les enfants mais je réalisais tous les travaux de la maison. Comme je n'avais pas d'expérience dans le travail domestique et que ma patronne ne me l'enseignait pas, elle me maltraitait jusqu'à me battre, m'insulter pour ce que je faisais mal. À cause de tout ce qu'elle me faisait, je me mettais à pleurer et même cela, cela la dérangeait. Je gardais tout en silence en moi et après deux ans, j'ai décidé de m'en aller.*

*Cette expérience nous montre le sacrifice, l'humiliation et l'abus de travail que vivent des personnes. Par nécessité, nous nous laissons humilier. À vivre cela, nous nous sentons moins que les autres et nous pensons que nous devons toujours vivre ainsi. » (Emma Poma. Bolivie)<sup>21</sup>*

*« C'est le bien-être qui prévient et tous les enquinements qui rendent malheureux. Moi, mon exemple à moi, pour nourrir mes cinq gamins, j'ai bossé dans le bâtiment quatre ans. Je faisais du sol, j'arrachais les sols comme les gars, ils me mettaient les sacs de 25 kg de ciment sur les épaules, ça a duré 4 ans, il fallait bien que les gosses ils mangent. Et à cette heure-ci, ma colonne elle est esquinée, mon épaule elle est esquinée. Et le stress, l'ulcère et tout ça... La fatigue, et l'état général... C'est ça aussi qu'il faut dire. Comment vous voulez prévenir ? On peut pas. Moi, quand mon patron il m'avait pris en agent d'accueil, mon CES<sup>22</sup>, c'est 4 heures. Ce n'est pas beaucoup quand on en a 5. Et les pères qui... À la banque, je n'ai pas trouvé pour les pensions alimentaires. Et on ne gagne pas tant que*

20. La misère est violence, Rompre le silence, Chercher la paix, op.cit., p. 34.

21. La misère est violence, Rompre le silence, Chercher la paix, op.cit., p. 58.

22. CES: contrat emploi solidarité.

---

*ça non plus. Mais ça, je m'en fous. Mais quand mon patron m'a dit : "Je vous garde en CES mais c'est pour travailler dans l'atelier", c'était un foyer de réinsertion. Ben, comme tout le monde, j'ai dit : "Oui, monsieur". Parce que, nous, les femmes, le matin je me lève, je fais le ménage pour que ce soit propre à la maison, je lève les gamins pour qu'ils soient à l'école et moi je pars à pied, surtout parce qu'on économise comme on peut. Après on se tape les 8 heures... Et quand on revient, ben on réattaque les poêles, le repas du soir... Ben quand on arrive le soir, on sait plus comment on s'appelle. Mais c'est ça aussi, c'est que le stress ça engendre plein de choses et t'entends te dire après : "Oh tu travailles là-dedans ?" Puis les conneries qu'on entend quand on travaille avec les mecs. Mais c'est ça, tu te dis : "Est-ce que les gamins ils sont bien à l'école ?", quand c'est mercredi et qu'ils sont à la maison : "Est-ce que les plus grands ils s'occupent des petits ?" (Réseau santé Wresinski, 25 novembre 2012)*

#### **4) Perte de l'habitude de cuisiner**

Certaines personnes ont perdu l'habitude de cuisiner, certaines même ne l'ont jamais eue. Des chocs psychologiques peuvent également empêcher de cuisiner.

*« C'est bien les jardins [partagés], mais il faut que les gens, ils sachent qu'ils ont droit à ça. Il faut que ça soit dans leur tête. Il faut qu'ils viennent faire avec nous. Nous, il y en a très peu qui viennent cuisiner ou très peu qui viennent jardiner. Ils ne connaissent pas. C'est pas la peur, c'est la méconnaissance. Et la méconnaissance de faire du jardin aussi. Et peut-être la peur de l'autre, de faire pas bien ou voilà. » (Focus group 2011)*

*« Moi, j'ai perdu l'habitude de cuisiner. C'est le papa qui a pris le relais. Quand je cuisinais, j'avais envie de vomir et pourtant j'étais pas malade. J'ai été voir le médecin, il m'a dit : "Je peux rien faire pour toi, je sais pas ce qui se passe". Alors j'ai arrêté de cuisiner et ça roulait tout seul, c'est bête, hein ? Mais... Ben on se demande pourquoi. Je me demande encore maintenant mais comme je cuisine plus. Mais si je m'approche de la cuisine j'ai les odeurs, ça me revient un peu dans l'estomac.*

*– Ça n'a rien à voir avec le fait que tu n'aies pas l'argent ou que tu...*

*– Non, non ça n'a rien à voir, c'est juste le fait de cuisiner. Alors on ferme la porte de la cuisine et la porte de la chambre, comme ça je ne sens pas.*

*– Est-ce que ça pourrait avoir à faire avec le fait que tu aies beaucoup de choses à faire et que c'est trop de cuisiner encore en plus ?*

*– Non, parce que je fais rien.*

*– Ça peut être une odeur, moi je sais que j'ai ça : une odeur qui est associée quand on est petit, par rapport à la nourriture, et que quand on grandit, on a des nausées dès qu'il y a une odeur qui... Rien que l'odeur, hop ! Pourtant, on ne fait rien et ça vient d'un coup et ça repart. Et ça, ça me le fait des fois. C'est relié à quelque chose d'avant qui t'a choquée ou...*

*– Moi, ça vient depuis que j'ai perdu ma fille, c'est depuis là...*

*– Un choc !*

*– Et c'est bizarre, c'est que le corps il garde en mémoire des fois, alors que nous, dans notre tête, on lutte, on est conscient ou pas conscient. Si on est conscient, c'est encore plus rageant de ne pas pouvoir, d'être impuissant face au corps qui a des trucs qu'on ne peut pas maîtriser parfois. Et ça peut être sur la nourriture aussi. » (Focus group 2012)*

---

## 5) Quelle transmission intergénérationnelle ?

Les habitudes alimentaires et le rapport à la nourriture d'une personne sont de façon évidente intimement liés à l'**éducation** qu'elle a reçue et à son **parcours de vie**. La précarité qui entraîne une vie marquée de ruptures, de culpabilité, de stress et d'isolement, influe donc sur le rapport qu'aura une personne vis-à-vis de la nourriture et sur la culture alimentaire transmise.

*« J'insiste là-dessus, je pense que ça vient de l'éducation quand même. La relation à la nourriture, bon ça va avec le sexe, on sait que ça va avec beaucoup de choses au niveau de la relation avec les parents surtout. Et il y a quand même une relation qui ressortait face à ce qui a été donné puisqu'en premier, en pratique c'est la mère le premier contact. Mais en fonction du familial après, s'il y avait un père qui était alcoolique ou pas, s'il y avait une grand-mère qui était là ou pas. Et tout ça, ça joue énormément, c'est pas qu'une question de collectivité et d'avoir grandi en foyer. C'est les modèles souvent qu'on a eus, la façon qu'on donne à manger à ses enfants ou qu'on mange nous-mêmes. On en revient à l'éducation quand même. » (Focus group 2011)*

Ainsi, par la **transmission intergénérationnelle** d'une culture alimentaire, l'enfant apprend et voit le plaisir du repas et de la cuisine ou, au contraire, engrange des tensions liées à la nourriture dans la famille. Il développe son goût culinaire auprès de ses parents ou grands-parents, il y apprend aussi la façon de présenter les plats, de servir ou d'accueillir autour des repas. Mais lorsqu'**un enfant est placé** et qu'il grandit dans une institution, il ne voit pas sa famille cuisiner et mange dans une cantine avec des plats uniques pour tous, sans qu'il y ait d'attention particulière pour lui. Son rapport à la nourriture est bien différent.

*« Si on a eu une mamie ou des parents qui ont transmis à leurs enfants, très tôt ou même plus tard, qui leur ont montré ce que c'est le plaisir de cuisiner, le goût, les machins, les trucs comme on voit sur les reportages, les émissions, c'est sûr que, quand on devient grand, adulte, on aura plus tendance à aimer cuisiner parce qu'on aura vu, on aura participé, on nous aura montré et appris.*

*– Alors que si vous grandissez à la sauvage, ou même dans les foyers, ben on a pas trop le souvenir d'avoir des éduc qui sont là à dire : "Viens, on va faire un gâteau pour tata, pour tata".*

*– La société nous incite à acheter du très vite, du tout fait...*

*– Oui, mais c'est vrai que les personnes qui ont été en difficulté, ils ont souvent eu une vie au foyer, hein, dans des foyers, et donc c'est cantine, c'est...*

*– On mange ce qu'on nous donne hein ! C'est le plat unique pour tous ! Qu'on aime ou qu'on n'aime pas ! Alors que chez des parents, si on est quatre, cinq enfants, la maman elle va savoir que l'enfant, là, ne supporte pas les haricots verts, elle va peut-être lui faire des pâtes, pas tout le temps mais il y aura de la variété dans la famille.*

*– Ben ça dépend dans quelle famille on est. Moi, j'ai fait plusieurs foyers et je peux vous dire que c'est différent partout. C'est unique au niveau repas, de la façon de présenter, de servir, d'accueillir, on le voit dans le "dîner presque parfait" à la limite, là sur M6. Mais si vous allez dans les familles ou si vous vivez une bonne partie de votre vie à l'hôpital, ou en collectivité, ou à des banquets, des machins, des trucs, à chaque fois c'est différent. » (Focus group 2009)*

---

## 6) Angoisse de la mère pour l'enfant dès la grossesse

Les enfants pauvres n'ont pas les mêmes chances que les autres dans la vie et ressentent le stress et l'angoisse qu'a la mère pour se loger ou se nourrir dès la grossesse.

*« Si on veut vraiment que l'allaitement revienne à la mode – parce que c'est quand même un peu démodé à notre époque –, il faut déjà qu'on s'occupe vraiment de la maman dès la conception de l'enfant pour qu'elle ne soit pas suivie juste pour la naissance mais complètement, entièrement. Il ne faut pas que passer des échographies, mais la suivre aussi moralement et physiquement. On ne se rend pas compte que si elle a cumulé pendant toute sa vie des difficultés, ça créera des difficultés plus tard et ainsi de suite. Donc après c'est un cercle vicieux, et toute une vie elle va culpabiliser : "J'ai pas pu donner le sein, j'ai pas pu donner le sein..." Et moi je trouve qu'il faut arrêter ça. Si on ne l'aide pas vraiment la maman, ça peut aussi tourner en obsession parce qu'on est culpabilisé. Alors on veut donner, on veut donner mais on ne peut pas. Donc comment faire ? » (Focus group 2011)*

*« La pauvreté, ça démarre dans le ventre : t'es angoissée, tu te fais du souci pour ton logement, pour qu'on te prenne pas tes autres enfants, pour manger ; c'est le gosse dans ton ventre qui le ressent, tout... Toi, tu souffres et l'enfant souffre. Après ça dépend de ce que les familles vivent : les échecs, les insultes. Les gosses, ils encaissent et alors, très tôt, on leur fait voir des psychologues etc. Nos gosses, ils n'ont pas les mêmes chances dans la vie ». (Focus group 2011)*

## 7) Concentration scolaire et malnutrition

La faim ou la malnutrition des enfants a des incidences évidentes sur leur **concentration et leur attention pendant leurs études**.

*« Nous rencontrons des enfants qui sont contraints de recommencer plusieurs fois la même classe, parce qu'aujourd'hui, ils vont à l'école mais qu'après cela, ils vont rater deux jours dans la semaine, en raison de la situation économique de la famille, parce qu'il n'y a rien à manger, parce qu'il n'y a pas d'argent pour payer le transport. Quand un enfant manque l'école souvent, cela fait qu'il ne peut pas apprendre et qu'il ne réussit pas. »*

*« Par rapport à l'éducation de nos enfants, nous, les parents, nous rencontrons de durs problèmes. Quand l'enfant part à l'école, même si tu ne peux pas lui préparer un petit plat chaud, même si ce n'est qu'un petit café que tu lui donnes, dans lequel tu ajoutes un peu de coco râpée, ça va l'aider. Mais quand un enfant part à l'école en sachant qu'il n'aura rien et qu'à son retour de l'école il n'aura rien non plus, cela fait qu'il ne peut pas s'intéresser à l'école. Tout cela, c'est parce qu'il n'y a pas de soutien. Il y a beaucoup de parents qui voudraient faire des efforts pour leurs enfants, parce que si vous ne faites pas ces efforts, c'est l'avenir de l'enfant qui est compromis et le vôtre aussi. » (ATD Quart Monde – Terre et Homme de demain Haïti, « Travail collectif sur les Objectifs du Millénaire pour le Développement », novembre 2012, p. 16)*

## 8) Renoncement aux études pour raisons alimentaires

**Pour les jeunes, la barrière de l'accès économique d'une famille à l'alimentation apparaît comme l'un des principaux motifs de l'arrêt des études afin de travailler et de contribuer au budget de la nourriture.** Cela peut compromettre leur réussite professionnelle par la suite et leurs chances de sortir de la pauvreté. Cela renforce l'idée d'une sorte de cercle vicieux qui se crée à cause de l'alimentation...

---

« Parce qu'en fait, ça fait comme les parents : l'année d'avant ils avaient tout, et puis il a suffi d'un truc pour qu'ils perdent tout. Et puis maintenant c'est : "Non, vous pouvez pas toucher ça parce que vous avez eu de l'argent l'année dernière..." , et tout ça. Il y en a de mon âge qui sont obligés d'arrêter l'école, d'aller travailler pour pouvoir payer.

– T'as beaucoup de jeunes autour de toi qui arrêtent l'école ?

– Les trois quarts des copains, ils ont arrêté l'école à cause de ça.

– Pour travailler.

– Moi je voulais le faire, mais ma mère, elle ne veut pas. Elle m'a dit : "Je préfère que t'aies un diplôme comme ça tu fais ce que tu veux". Oui mais bon, c'est pas mon diplôme qui va faire rentrer de l'argent. Je veux dire, une paye de plus à la maison, ça aide quand même.

– Ça aide beaucoup, parce que, excuse-moi, pourquoi, parce que si vous n'en avez pas de la reconnaissance de votre capacité ou ceci ou cela, vous êtes nulle. Si vous en avez un, de diplôme, vous le présentez n'importe où : on voit quand même que vous en avez dans la tête.

– D'un côté, c'est mieux de rapporter une paye de plus à la maison pour pouvoir manger.

– Et oui ! Hélas, mais c'est pas l'avenir, c'est pas l'avenir. Vous, vous êtes jeune mais vous devriez vous battre pour votre avenir à vous. Pour le moment il y a les parents, il a les machins, mais plus tard c'est personnel. C'est à vous de vous prendre en charge toute seule. Que ça soit vous, ou moi, ou un autre. [...]

– Du moment que ça ne porte pas préjudice à vos études, c'est bon, parce que, vous pouvez, admettons, travailler l'après-midi, si vous faites vos études le matin ou l'après-midi, et vers le soir, vous faites un travail comme ci comme ça, ça va. Mais abandonner les études et puis aller travailler pour des bricoles, ça ne vaut pas le coup. Nous, on était obligés. Pourquoi ? Parce qu'à l'époque, on s'en foutait des études, il y avait toujours du manuel, on pouvait travailler manuellement. Mais maintenant c'est intellectuel, c'est pas pareil. » (Focus group 2004)

On pourrait également établir un lien entre le **travail des enfants** dans les pays du Sud et la nécessité pour la famille de réunir un budget suffisant pour se nourrir.

« Mes deux enfants font avec moi le ramassage de bouteilles qu'on va vendre pour gagner nos repas ; c'est vraiment dur quand je vois mes enfants travailler. » (Yasmine Colette. Militante. République de Maurice)<sup>23</sup>

## 9) Habitudes familiales alimentaires et santé des enfants

**Les enfants reproduisent ce que font les parents : habitudes alimentaires, hygiène alimentaire, erreurs alimentaires.** (Point de vue de professionnels présents lors du Réseau santé Wresinski, 25 mars 2007 sur la santé bucco-dentaire)

« Très souvent, quand les enfants ont beaucoup de caries, les mamans ont aussi beaucoup de caries. Elles sont édentées, elles ont des dents qui ne sont pas soignées et, en fait, elles sont vraiment chargées en bactéries. Il y a plein d'erreurs d'hygiène qui font qu'elles transmettent cela à leurs enfants, les bouches des enfants sont contaminées tout de suite (on lèche le biberon ou la tétine avant de le redonner au petit, on goûte son repas avec sa cuillère...), plus les habitudes d'hygiène qui ne sont pas bien faites. Tout ça fait que l'on a de plus en plus de demandes de soins chez des petits dans des milieux que l'on va dire simples. »

23. La misère est violence, Rompre le silence, Chercher la paix, op.cit., p. 34.

---

« Dans ces milieux-là, il faut vraiment agir, apporter quelque chose. Les enfants reproduisent tout à fait les habitudes des parents. Donc, il y a des grosses corrélations entre les caries des enfants et les habitudes des parents : boissons sucrées, grignotage etc., et ça, ce sont des choses qui ne sont pas simples. On dit maintenant que la carie est la maladie de la pauvreté. Ça se retrouve bien parce qu'il y a plein d'erreurs alimentaires, d'hygiène, c'est-à-dire que l'on ne va pas obligatoirement brosser les dents des petits, on va conseiller de le faire tout seul ».

« La grande question, c'est aider [...], accompagner les parents dans leur rôle c'est-à-dire les mettre en situation d'être des aidants, d'être des parents. Ce n'est pas faire à leur place, c'est leur donner des conseils pour qu'ils prennent leur place ; pour qu'ils soient parents. La santé c'est aussi la citoyenneté ; être parent c'est être citoyen. Pour moi c'est lié. » (Réseau santé Wresinski, 25 mars 2007)

## 10) Nourriture adéquate, santé et accès à l'éducation et au travail

D'une part une bonne alimentation réduit les inégalités, elle augmente les chances d'être en bonne santé, d'être en bonne condition physique et intellectuelle pour travailler et de tisser du lien social autour des repas partagés. D'autre part, l'accès à un travail, à la protection de la santé et au logement permet de remplir les conditions adéquates pour bien se nourrir... De même, on peut constater que la fragilisation du lien social autour des repas dans les familles françaises exclues peut avoir à son tour des effets délétères sur l'alimentation et entraîner les familles dans un cercle vicieux.

« Tout est lié, les mesures axées sur l'alimentation sont essentielles parce qu'elles permettent de réduire plusieurs inégalités, de santé, de travail, au niveau physique... tout est lié finalement !

– Ben oui, quand on démarre, tu veux un logement, t'en as pas parce que tu n'as pas de nouvelle adresse. Tu veux manger, t'as pas de sous parce que t'as pas de logement, t'as pas de travail...

– Et ta santé, elle pâtit parce que tu manges pas à ta faim et équilibré surtout, le grand mot !

– On est loin de manger équilibré hein, la pauvreté hein ! » (Focus group 2012)

« Les approches fondées sur l'alimentation permettent de réduire d'autres problèmes : l'alimentation est à la base de beaucoup d'autres droits...

– C'est plutôt l'inverse non ? Si on a droit au travail... si on a de l'argent, on a à manger non ? C'est pas ça ? Quand t'as les moyens ?

– C'est la possibilité de se nourrir correctement qui permet d'avoir l'énergie et la possibilité de chercher le travail et d'aller chercher après les autres droits, quoi. C'est réciproque.

– À la fois quand on n'a pas assez à manger, on n'a pas assez d'énergie, hein etc.

– Moi je coûte cher à la Sécu parce que je mange mal. Et ma santé, elle craque et je coûte cher à la Sécu. » (Focus group 2012)

« Dans les familles étrangères, le lien social fait que les repas sont autant d'occasions de se retrouver autour des coutumes du pays et de se recentrer sur ses souvenirs et ses racines, et donc de cuisiner ensemble. Partager un repas permet aussi d'affirmer son lien social, avec une famille, un groupe ethnique, un groupe d'amis. C'est ce qui disparaît de plus en plus dans les familles françaises exclues ! » (Huguette Boissonnat Pelsy. Alliée.<sup>24</sup>)

---

24. À ATD Quart Monde, les alliés sont des bénévoles qui s'engagent à porter le combat contre la misère au quotidien, dans leur milieu social, professionnel ou culturel.

---

## 11) Maintien dans la pauvreté et dépendance permanente aux associations caritatives

L'aide alimentaire, bien qu'elle n'ait pas été instituée pour durer mais pour faire face à des situations d'urgence, est pour beaucoup un complément indispensable pour assurer la survie.

Néanmoins, nous pouvons relayer ici des inquiétudes formulées face à un risque d'enfermement dans un cercle vicieux de court terme lorsque la situation de dépendance à une association caritative pour réussir à se nourrir se perpétue. Il est en effet très **difficile de se projeter** et de **sortir d'une logique de court terme** lorsqu'il est impossible de se projeter plus loin que la semaine d'après.

*« Chaque fois que je pouvais arrêter d'y aller, je le faisais. Ce qui me gêne, c'est dépendre du court terme en permanence. On dit : "C'est de l'assistanat"... Ce n'est pas péjoratif. C'est de l'assistance, de l'aide. Mais ça vous enferme dans un système dans lequel on tourne en rond. Soit vous avez comme moi une chance inouïe de finir par trouver un emploi. Soit on reste enfermé toute sa vie là-dedans. » (Marie-France Zimmer. Militante. France)<sup>24</sup>*

L'enfermement dans du court terme empêche les personnes de prendre des initiatives, de faire des projets et de se construire un avenir. Les militants font part de leurs inquiétudes sur les risques liés à la **perte d'autonomie des personnes** dans la plupart des actes de leur vie quotidienne du fait leur dépendance à l'aide des structures institutionnelles et associatives :

*« Le mieux ce serait de ne plus dépendre des autres, de pouvoir retravailler. Quand ce que tu as, tu l'as avec ton travail, tu sais qu'on ne te le reprend pas. » (Focus group 2012)*

*« Je n'achète jamais le journal, on peut même pas acheter de livres, on peut plus aller chez le coiffeur, on peut plus... Parce que comme ce qui est important, ben c'est déjà payer toutes les factures et après il faut faire ric-rac... Alors bien sûr, on dépend toujours des associations pour faire quelque chose, on dépend toujours de quelqu'un, ben des fois ras le bol de dépendre de quelqu'un... C'est quand même compliqué d'aller dans une structure pour dire : j'ai besoin d'avoir quelque chose, j'ai besoin de sortir. Parce qu'on peut plus rien faire... C'est pour ça que certaines familles ne savent plus rien faire, parce qu'elles ont toujours dépendu de structures. Dans les structures, c'est des bulles parce que si on veut s'en sortir, ben ça ne va pas... Moi je rêverais que les familles se baladent entre les structures : on va faire de la cuisine dans tel endroit, de la gym dans tel endroit, bavarder à tel endroit, et pas être obligé à chaque fois de montrer patte blanche, de sortir un tas de trucs et de machins, c'est fatigant. C'est épuisant et puis ça ne permet pas d'être réellement autonome, parce qu'on est tout le temps dépendant de quelqu'un. On peut être avec quelqu'un pour s'entraider mais au bout d'un moment, il faut qu'on arrive à se débrouiller tout seul, sinon on n'arrivera pas à s'en sortir.*

*Pour moi le développement c'est vraiment ça, c'est permettre à des familles entières d'être vraiment en autonomie en faisant des activités avec d'autres parce que le partage, c'est important. C'est le mixage qui est important, ce n'est pas appartenir à telle ou telle chose. Moi je rêverais de justement un truc où on est plus libre. C'est nos envies qui sont primordiales, ce n'est pas les envies des structures. Parce que quand on est dans une structure, on a l'impression qu'on leur appartient, qu'on dépend que*

24. Marie-France Zimmer, « Un système dans lequel on tourne en rond », propos recueillis par Jean-Christophe Sarrot, article publié dans *Feuille de route Quart Monde* n° 390 (décembre 2009).



---

*d'eux et que si on fait sans eux, on est des parias quoi, entre guillemets. Alors c'est bien de faire des choses ensemble, de la cuisine ou de la couture. C'est super important, mais en même temps, après, on est prisonnier de ce système. Et ce système, s'il n'éclate pas à un moment donné, ben les familles vont dépendre de trucs et on n'est plus libre, on n'est plus soi-même, parce qu'il faut aller taper chaque fois. On voit bien, on nous envoie à chaque fois dans les lieux différents, on a plus de... On perd un peu sa personnalité, son soi, ce qu'on a en soi et ça, c'est désolant. » (Émilienne Kaci. Militante. France. 2011)*

---

## 2.2. FRAGILISATION DES DYNAMIQUES CONSTRUITES AUTOUR DU LIEN SOCIAL ?

---

**D**u fait des conditions de vie en précarité, le rôle social de l'alimentation est fragilisé voire perdu, que ce soit dans le cercle familial, dans la création de liens sociaux ou encore dans la transmission d'une culture alimentaire (I). Néanmoins, la solidarité, le partage et la priorité donnée aux enfants restent des valeurs particulièrement présentes voire renforcées dans les populations les plus démunies et la nourriture en est l'un des supports. Puisque la nourriture participe à la construction de l'identité de la personne, la valorisation du rôle social qu'elle peut avoir apparaît donc fondamentale (II).

### I. Fragilisation ou perte du rôle social de l'alimentation du fait de la précarité

Les conditions de vie en précarité fragilisent grandement le rôle social de l'alimentation qui a été défini dans les schémas de la première partie. En effet, dès la cellule familiale, l'équilibre et la vie se formant autour de la prise des repas vont être fragilisés (A). On peut également s'interroger sur les impacts de la vie en précarité, entraînant l'exclusion et l'isolement, sur la transmission d'une culture alimentaire et l'identification culturelle (B). Enfin, la précarité et l'exclusion viennent aussi fragiliser, voire faire disparaître, le lien social autour des repas (C).

#### A. FRAGILISATION DE LA VIE ET DE L'ÉQUILIBRE FAMILIAL AUTOUR DE LA NOURRITURE

Au sein du cercle familial, les parents ont fait part de la difficulté de ne pas réussir à remplir leur rôle nourricier pour leurs enfants (1) et de la difficulté de trouver des moments conviviaux en famille autour des repas du fait de difficultés matérielles (2).

##### 1) Fragilisation du rôle nourricier des parents

Au sein d'une famille précaire, la nourriture ne va pas pouvoir jouer le même rôle que dans les autres familles.

En effet, le premier lien social constaté autour de la nourriture, à savoir le **rôle nourricier des parents envers leurs enfants**, est mis à l'épreuve du fait de la pauvreté

---

(complexité de se procurer des denrées alimentaires, difficulté voire impossibilité pour les mères d'allaiter leurs bébés).

Comme cela a été évoqué précédemment, les parents donnent la priorité à l'alimentation de leurs enfants. Ce sont eux qui mangeront en premier et les parents n'hésiteront pas à ne prendre que les restes ou même à sauter des repas. De plus, c'est toujours pour les enfants que les parents se projettent dans l'avenir et rechercheront une bonne alimentation afin qu'ils puissent avoir un meilleur avenir qu'eux.

Ainsi, une mauvaise alimentation des enfants est très culpabilisante, et « **ne pas réussir à nourrir leurs enfants est le pire** » qui puisse arriver aux parents.

*« L'alimentation c'est le cœur, parce que si on ne peut pas donner à manger correctement aux enfants, c'est le pire » (UPQM sur la santé des enfants, Nancy, 24 octobre 2009)*

• **Pour les mères, c'est la culpabilité de ne pas donner à leur enfant l'alimentation qu'elles souhaiteraient**

*« C'est souvent la maman, je peux vous le dire, oui, et puis aussi le fait qu'on peut se culpabiliser. À la cantine, ma fille va avoir des copains et des copines, elle va avoir un repas plus équilibré qu'à la maison parce qu'on n'arrive plus à la faire à manger, donc...*

*– La maman doit trouver des solutions pour que son enfant soit bien. Et c'est une culpabilité souvent.*

*– Pour moi, c'était très dur qu'elle n'avait pas l'alimentation que je souhaitais.*

*– Alors que c'était par manque d'argent et pas parce qu'elle ne voulait pas manger ceci ou pas cela.*

*– Nous, on a été à la Croix Rouge pour avoir une aide quand même parce que je touche plus les allocations de la petite, mais c'est dur, parce qu'elle a 3 ans et puis l'aide c'est 180 euros. » (Focus group 2012)*

Cette préoccupation maternelle débute dès la naissance de l'enfant. En effet, **les conditions de vie en précarité des femmes qui sont enceintes ont des conséquences sur leur capacité à allaiter leur enfant** (cf. *Incidences des tensions et de la malnutrition de la femme enceinte sur l'allaitement et sur la santé du nourrisson*).

Cette **situation va être culpabilisante pour les mères** à qui l'on dit dans les messages d'éducation à la santé qu'il leur faut allaiter pour la santé de leur enfant et que cela représente, de plus, une solution qui reviendrait moins cher pour la famille en situation de précarité.

*« On culpabilisait ma fille parce qu'elle n'allaitait pas son enfant alors que, justement, ça coûtait pas cher de le nourrir comme ça. Mais par rapport à son alimentation, à son stress, à ses problèmes psychologiques, ben elle n'avait pas de lait, elle ne pouvait pas et ça la rabaisait encore.*

*– De toute façon l'allaitement ça devrait rester un choix.*

*– Tout à fait.*

*– Parce que quand t'es forcée, l'allaitement c'est pas bon de toute façon, et y a beaucoup le problème de l'alimentation. » (Focus group 2011)*

*« Alors moi, je dis que c'est difficile d'allaiter un bébé, si vous voulez. Moi j'ai eu ma petite belle-fille qui vient d'accoucher et qui a voulu allaiter son bébé. Mais on l'a aussi un petit peu forcée. On lui a dit : "C'est bien, c'est nourrissant, ça coûte moins cher". Et elle se sentait un peu obligée de l'allaiter. Mais le problème, c'est qu'elle n'avait pas de lait et elle a eu des abcès. Et on l'a forcée, et donc elle s'est sentie vraiment coupable de l'allaiter. Elle se disait : "Je ne suis pas une bonne mère parce que je n'ai plus de lait. J'ai toujours des infections." Donc ce n'était pas bien non plus pour elle. » (Focus group 2011)*

---

« On culpabilise encore les mamans en leur disant : “Ben si c’est bien pour vous allez-y, tirez votre lait ! Vous n’arrivez pas ? Ben allez chercher une tireuse à la pharmacie.” Ben on n’a pas de chèque nous. Alors il faut acheter la tireuse, si vous ne pouvez pas laisser un chèque de caution pour la louer. Donc total, ça va revenir plus cher et ça peut durer que deux ou trois mois d’allaiter... » (Focus group 2011)

Il est donc difficile de se positionner dans le rôle de mère pour les jeunes femmes précaires qui ne parviennent pas à suivre les recommandations données pour l’alimentation de leurs enfants. Il semble important de revoir la façon dont sont adressés ces messages et de **valoriser et conforter les mères dans leur rôle pour qu’elles ne se sentent plus jugées comme de « mauvaises mères »** du fait de la difficulté de leurs conditions de vie.

« Alors tout le monde dit : “C’est pas bien, vous êtes une mauvaise mère”. Ben on n’est pas des mauvaises mères, on est des très bonnes mères mais il faut nous laisser un peu de libre arbitre dans notre vie et celle de notre enfant, parce que c’est notre enfant et on va en prendre soin. » (Focus group 2011)

• **Pour le père de famille qui ne gagne pas assez pour satisfaire les nécessités de sa famille, le positionnement est intenable**

« La misère ne nous permet pas de vivre bien avec notre famille. C’est une violence pour moi. Je suis un père de famille, je suis responsable de mon épouse et de mes enfants. Mes parents sont à ma charge aussi. Quand on est père de famille, c’est une responsabilité très importante. Je ne travaille pas, je n’ai pas d’argent pour payer le loyer, et je n’ai nulle part où obtenir cet argent. Quand on est père de famille et qu’on n’a pas d’argent ni de moyens pour satisfaire les nécessités de sa famille, la famille souffre. L’homme est le pourvoyeur de la maison : quand il ne peut pas satisfaire aux nécessités, cela crée une division. Il n’y a pas d’argent, il n’y a pas de paix.

Quand je réfléchis, je vois comment je suis humilié. Et quand bien même je veux aider un ami, je ne peux pas le faire non plus ; on se sent inutile. On doit réfléchir sérieusement pour être conscient, pour pouvoir surmonter cette humiliation que l’on vit au quotidien. » (Osnel Teleus. Militant. Haïti)<sup>25</sup>

Nourrir les enfants devient une préoccupation de tous les jours pour les parents. Chercher et trouver la nourriture pour survivre, pour satisfaire ce besoin vital, assurer le pain quotidien des petits est une priorité. Pour nourrir leurs enfants, les pères vont accepter de **lourdes contraintes dans leur travail et certains, à bout, sont contraints d’enfreindre les lois ou les règles.**

« Son père s’est battu pour aller travailler, des fois à 1 000 ou à 500 km, pour ramener une paie pour son fils. On n’avait qu’un enfant et on était dans la galère, donc il ne faut pas avoir honte. On déplace des fois des montagnes pour nos enfants. » (Focus group 2011)

« Moi j’allais à la rapine, j’allais à la rapine, comme ça mon gosse il avait des légumes frais du champ. C’était ça et je n’ai pas honte de le dire, en général il avait assez mais quand il n’y avait pas, je trouvais des systèmes D pour que lui (mon enfant), il ait. » (Focus group 2011)

« Il faut éviter de basculer dans l’illégalité, mais la rapine je l’ai faite. C’est là où on regrette qu’il n’y ait pas de coup de pouce, pour qu’ils ne voient pas les parents qui basculent pour des petits trucs. On bascule parce que ce n’est pas tous les parents qui vont faire de la rapine, mais on aurait besoin de ce coup de pouce pour que notre enfant aille bien. » (Focus group 2011)

25. La misère est violence, Rompre le silence, Chercher la paix, op.cit., p. 64.

---

## 2) Obstacles matériels à la convivialité familiale du repas

Aux barrières d'accès à la nourriture, des difficultés matérielles se surajoutent et viennent fragiliser la création de lien social autour des repas.

Ainsi, la préparation de repas est particulièrement difficile pour les personnes vivant à la rue ou les familles qui sont dans des hôtels et qui n'ont **pas de lieu pour cuisiner**. Elles vont de ce fait devoir privilégier les repas froids.

*« Quand elles sont à la rue ou dans les hôtels, les familles ne peuvent pas se faire à manger. Il faut donc trouver des endroits pour faire cuire son repas et si ça n'est pas possible, elles ne mangent que des sandwiches, hamburgers, kebabs... » (Focus group 2009)*

*« À l'hôtel, tu n'as pas le droit de manger, pas le droit de cuisiner, pas le droit d'avoir des enfants, pas le droit d'avoir les visites des amis. Donc c'est dur. Mes enfants, ils sont placés. On ne peut pas casser la chaîne. » (M<sup>me</sup> Marqué. Militante. France)<sup>26</sup>*

*« Je pense à cet homme dans la rue qui raconte qu'il a droit aux distributions, on lui donne des pâtes, mais il fait la cuisine où ? »*

*« À la rue, dit-il, on mange le caviar des pauvres : sardines, avec des toasts pain dur. »*

*« Ils n'ont pas le droit de faire à manger dans l'hôtel social, ils n'ont qu'un micro-ondes. Heureusement qu'il fait chaud ! Les gamins mangent des chips. » (Focus group 2012)*

Se pose aussi le problème de **l'accès à un lieu pour déjeuner ensemble**. Une famille en région parisienne raconte qu'elle vit sous tente avec deux enfants, ils mangent à table à tour de rôle, deux par deux, ils n'ont de place que pour une petite table pour deux sous l'auvent.

*« Je pense à cette famille qui vit sous tente : les deux petites filles mangent d'abord, l'auvent est petit, la table pour deux, puis les parents mangent... difficile d'avoir dans ces conditions des vrais repas. »*

La convivialité et le partage de repas en famille sont également confrontés au **travail des mères qui partent aux moments des repas** pour nettoyer des bureaux et qui se sentent coupables de laisser leurs enfants dîner seuls.

*« Les mères qui ont réussi à trouver un peu de travail partent au moment des repas, nettoyage des bureaux le soir à partir de la fermeture, soit 19 heures jusqu'à 22 heures, les communs dans des hôpitaux ou des locaux professionnels, le matin à partir de 5 heures... L'aide à la personne, l'aide au repas. Des heures de travail au moment où on devrait être en train de cuisiner, de chercher les enfants à l'école. Mais quand on ne travaille pas, on est coupables, on est des fainéants. »*

*« Pourtant quand on travaille, on est coupable de mettre les enfants à la cantine parce que ce travail n'est pas un vrai travail : il est "précaire", c'est-à-dire pas régulier... Alors c'est encore plus difficile de justifier le repas à la cantine. Ou bien lorsqu'on s'est levé à 3 heures pour aller travailler deux heures à 9 euros de l'heure, on a le droit de vouloir dormir avant de repartir faire des bureaux... Mais on est aussi coupable de laisser les enfants manger des chips et du thon pour le souper quand on n'est pas là et de donner des aliments qui les satisfont immédiatement, qui coupent la faim et qu'ils aiment. Et*

26. *La misère est violence, Rompre le silence, Chercher la paix, op.cit., p. 49.*

---

*puis quand ils sont seuls, on n'a pas besoin de réchauffer, c'est sans danger ! On est coupable de ne pas cuisiner, de ne pas faire de repas ! Bref, on est coupable... » (Marie France Zimmer. Militante. France)*

**Les nombreuses heures de travail précaire qu'acceptent les parents pour pouvoir nourrir leurs enfants nuisent au temps partagé en famille en partie autour des repas.** Cette situation est d'autant plus difficile que tous les efforts que font les parents ne sont pas reconnus et peuvent se retourner contre eux par des jugements sur la façon dont ils ne s'occupent pas assez de leurs enfants.

*« Beaucoup de gens disent : "Ceci n'est pas vivre, c'est survivre". Nous sommes tout le temps en train de travailler. Par exemple en Bolivie, on voit des familles de mon quartier qui doivent travailler tout le temps. Souvent ils ne s'occupent pas de leurs enfants, ils ne peuvent pas manger ensemble, ils ne peuvent pas les accompagner à l'école. Les parents sont plus préoccupés par leur apporter la nourriture. Par exemple, il y a des enfants du quartier qui viennent négligés, sales, ils ne portent pas de vêtements propres. Parfois, les gens les regardent de travers et ils disent : "Ces enfants sont sales." Ils ne voient pas comment leurs parents vont travailler pour leur donner du pain. » (Emma Poma. Militante. Bolivie)<sup>27</sup>*

## **B. IDENTIFICATION CULTURELLE ET TRANSMISSION D'UNE CULTURE ALIMENTAIRE ?**

Pour chaque personne, se nourrir s'inscrit dans **une culture alimentaire** qui va influencer sur sa connaissance et son attitude face à la nourriture ou sur ses pratiques et manières alimentaires. Cette culture est transmise d'une génération à l'autre et elle participe à l'intégration de la personne dans un groupe social. Elle va aussi être le support des différences culturelles de personnes d'origines différentes vivant dans un même quartier.

*« Oui mais quand on parle d'alimentation, moi j'habite dans un quartier, personne n'a la même ethnique, alors chacun mange suivant l'autre, y'en a un qui va avoir des carences, la pauvreté... Mais il faut tenir compte du pays d'origine, il faut tenir compte de beaucoup de choses. » (Réseau santé Wresinski, 25 novembre 2012)*

La culture alimentaire va dépendre de la localisation de la personne dans le monde, du climat et des aliments disponibles en ce lieu mais aussi des croyances et des habitudes de la personne. Les émigrés emportent avec eux ces comportements alimentaires et rencontrent des difficultés lorsqu'ils arrivent et vivent en France. Les militants en ont conscience et se battent pour une reconnaissance de cette identité.

*« J'ai téléphoné à toutes les associations du coin. Je leur dis franchement : pas de porc, pas de saucisson parce que l'hallal ça coûte cher, je peux te le dire. » (Focus group 2012)*

Or la précarité n'est pas un facteur d'intégration à un groupe social mais plutôt un facteur d'isolement et d'exclusion, et il semble qu'elle va affecter la transmission d'une culture alimentaire familiale et l'identification à un groupe social en découlant.

En effet, les situations de vie des personnes les plus démunies fragilisent la transmission intergénérationnelle de la connaissance et les pratiques alimentaires : se nourrir ne s'inscrit alors plus forcément dans une identification culturelle mais dans un acte de survie. Les personnes en grande pauvreté peuvent également se sentir exclues de la culture

27. La misère est violence, Rompre le silence, Chercher la paix, op.cit., p. 37.

---

alimentaire de la société. Le manque d'une nourriture suffisante pour les familles les contraint à sauter des repas ou à diminuer les proportions prises à chaque repas. On peut penser que cela éloigne les plus pauvres du rythme et de la structure des repas typiques de la société dans laquelle ils vivent. Il en est de même pour la difficulté de suivre les menus associés aux fêtes traditionnelles.

**L'alimentation peut donc apparaître comme un facteur entravant l'identification culturelle de la personne.**

Néanmoins, il faut relativiser ces propos. Certes, parler d'une identité culturelle ou d'une appartenance à un groupe propre aux personnes en situation de précarité peut être paradoxal, alors même que la précarité entraîne l'isolement et l'exclusion. Il semble cependant que **les personnes en situation de précarité se reconnaissent entre elles et constituent un groupe ayant une identité commune** avec des comportements et des valeurs communs autour de la nourriture. Elles sont soudées entre elles et se reconnaissent comme faisant partie d'un groupe par le regard porté par les autres personnes sur leur vie et leurs pratiques alimentaires.

*« Donc à la fois c'est une souffrance par rapport à peut-être être exclu par certaines personnes parce que vous ne pouvez pas faire comme elles et à la fois vous vous ré-incluez. – On se sent inscrit dans un autre contexte. – En faisant ça c'est ce qu'on recherche aussi. Qu'est-ce qu'on peut faire ou on arrive à faire pour s'en sortir, même si la situation d'un côté est bloquée ? Qu'est-ce qu'on peut faire ? » (Focus group 2010)*

*« On est ensemble, on vit la même chose, les mêmes choses... Et ça, c'est une connaissance importante qu'on ne doit pas perdre. »  
« Les familles les plus pauvres savent des choses. » (Focus group 2011)*

Cependant, en reconnaissant une culture alimentaire propre aux personnes en situation de précarité, **le danger de la stigmatisation et des raccourcis est grand.**

*« Pourquoi on dit qu'on est mal nourri ? Mais c'est parce qu'on est pauvre ! »  
« Un pauvre il a plus d'humanité qu'un riche, de toute façon il a moins de sous. Il n'a que ça à donner : l'humanité plutôt que ses sous. »  
« C'est pas parce qu'on est pauvre qu'on n'y arrive pas. »  
« Certains vont nous regarder de travers, vont nous critiquer, vont nous juger même en disant : elle n'est pas capable. » (Focus group 2011)*

## **C. MISE À MAL OU PERTE DE LIENS SOCIAUX AUTOUR DE LA NOURRITURE**

Même en dehors du cercle familial, la précarité et l'exclusion viennent fragiliser voire faire disparaître le lien social autour des repas. Ce phénomène est encore renforcé par la solitude et l'isolement engendrés par une vie précaire.

Ainsi, **ne pas pouvoir contribuer à l'échange autour d'un repas**, ne pas pouvoir inviter en retour fragilise le rôle social que peut avoir la nourriture. Les personnes sentent qu'on leur **reproche de ne pas pouvoir rendre la pareille.**

*« Pour le lien social et l'expérience de vie, quand on n'ose pas aller chez les gens parce qu'on peut rien apporter, tout simplement manger et qu'on ne peut pas inviter les gens*

---

*et rendre la pareille, renvoyer l'ascenseur... Y'a ça aussi dans le lien social. Mais le fait de parler de création de lien social, c'est pas mal parce que c'est vrai que quand on fait des trucs collectifs, c'est sympa de partager. Donc la nourriture peut créer du lien social comme ça peut séparer, éviter qu'on accepte d'aller chez des gens.*

*– C'est ennuyeux que c'est toujours les mêmes qui nous donnent à manger et que nous on peut rien. Et après on nous le reproche, on nous le reproche, bah oui...*

*– Reprocher, moi j'en ai déjà eu l'expérience. Pas reprocher, mais on te fait comprendre qu'on te donne une assiette quoi, et puis quand ça vient à la maison ben ça te dit : "Ouais qu'est-ce qu'il y a à manger ou apporte à manger tout simplement", de façon directe et sympathique hein ! Bon ben moi, j'arrive avec ma boîte de couscous Garbit ! Je ris mais ce n'est pas drôle hein, ce n'est pas amusant... » (Focus group 2012)*

Pour certains, il n'y a alors plus un sentiment d'un partage autour de la nourriture mais plutôt de la **création d'une relation de devoir et de rendu...** Et ce sentiment de devoir rendre est exploité par d'autres qui, quand les personnes ne peuvent ou ne veulent plus donner, les rejettent ou les insultent.

*« Ou alors on va te demander un service que toi tu peux pas, on va te solliciter, on va te donner une assiette de riz et on te demande en double... C'est vrai, moi j'ai eu l'expérience. On va te donner une assiette de riz et toute la journée, tu dois être avec les personnes quoi. On va te pomper, on va te pomper parce que "oui je t'ai donné à manger et tout", alors ça ne va pas... Ils te font redevoir, ils te donnent d'un côté, c'est pour recevoir de l'autre, et puis après quand tu peux plus donner t'es harcelé, moi je suis dans cette situation hein ! Et puis si on te harcèle pas toi, on harcèle tes gosses, alors voilà.*

*– Mais après il ne faut pas en vouloir aux gens parce qu'après chacun a ses problèmes... C'est normal de devoir répondre quand on nous donne. Peut-être qu'on est trop dures. Mais c'est vrai que c'est normal qu'on partage et qu'on rende ce qu'on nous offre... » (Focus group 2012)*

*« Mais les gens, ils vont sentir que tu as eu des problèmes, que tu es bien gentil, tu connais des difficultés donc après, c'est un abus qu'on va faire. Et après, quand tu refuses, ben t'es harcelé, voilà !*

*– Oui ou alors rejeté.*

*– Ça c'est vrai, moi je suis dedans. Ben j'ai eu le cas avec un voisin quoi, tu donnes, tu donnes, tu ne donnes plus et tu te fais insulter quoi !*

*– T'es plus rien après, parce que tu ne donnes plus, tu peux plus donner et puis t'en as marre aussi.*

*– Quand toi t'as donné, tu n'as plus personne.*

*– Faut essayer d'être moins gentil. » (Focus group 2011)*

Les personnes qui s'expriment affirment pourtant que **le partage d'un repas et le lien social qui se tisse autour des plats sont très importants et même plus importants que le contenu des assiettes.**

*« Je crois que c'est aussi une question de caractère parce qu'il faut savoir être simple, accepter de pas être comme les autres et que les autres ils acceptent aussi qu'on soit pas comme eux. Et l'histoire qu'on peut pas faire comme eux, ben ça fait rien ; le tout c'est d'être ensemble, on mange simplement et bon ça n'a pas d'importance ce qui a dans l'assiette pourvu qu'on soit ensemble et qu'on partage. » (Focus group 2012)*



---

## II. La nourriture, un support du partage et de la solidarité des personnes en grande pauvreté

La nourriture ne joue donc pas le même rôle social, en son sens de création de liens sociaux et d'appartenance sociale, pour les personnes les plus démunies et pour les autres.

Néanmoins, si la précarité entraîne la perte ou la mise à mal de ce rôle social, **ce dernier reste un moteur et sa valorisation demeure fondamentale dans les milieux défavorisés**. Il participe, en effet, à la construction de l'identité de la personne et à la définition de sa place et de son rôle dans un groupe, une identité qui se crée autour de la nourriture et une utilité donnée dans la possibilité de servir les autres.

*« Il est marquant de constater que toute personne, malgré sa situation de précarité, va recevoir ses invités en lui offrant quelque chose à boire ou à manger. Un des militants de Nancy est aveugle mais c'est lui qui est en charge de la cuisine chez lui et il sert le café pour chaque invité. »*

*« Jamais nous ne sommes allés chez lui sans qu'il ne prépare le café et serve un paquet de gâteaux... Quel geste de partage lorsqu'on a peu. »*

*« On peut traduire ce geste comme une justification, un échange avec notre amitié, notre compagnonnage. Ce rôle social de la nourriture est essentiel. » (Huguette Boissonnat Pelsy. Alliée)*

De même, c'est toujours dans une vision tournée vers l'autre qu'une personne submergée par les soucis du quotidien va pouvoir **se projeter dans le futur**. Certains liens sociaux autour de la nourriture vont également être particulièrement forts dans les familles les plus démunies : il en est ainsi de la grande importance donnée aux enfants par leurs parents et de l'entraide et de la solidarité entre les personnes.

En effet, l'appartenance sociale conduit à des valeurs et des comportements qui traduisent le groupe. Ce sont l'aide et la solidarité entre les personnes qui sont en difficulté qui marquent les gens qui sont à leur contact, une solidarité au sein des familles et entre les personnes en situation de précarité. Ces valeurs se traduisent dans des actions individuelles et collectives et **la nourriture va être l'un des supports de cette entraide et de ce partage**.

*« C'est ce qui m'impressionne toujours chez cette famille, c'est qu'ils ont appris de leur maman : quand quelqu'un est dans le besoin, on s'entraide. Sagesse et force des pauvres... » (Nelly Schenker avec Noldi Christen. Suisse. 2009)<sup>28</sup>*

*« Il y avait la voisine de l'autre côté de la rue et puis maman elle lui cause comme ça : "On mange des truites." "Vous avez des truites ? Je vous apporte les légumes qui sont cuits !" Elles ont échangé les poêles. » (Focus group 2012)*

*« Ils n'arrivent même plus à se nourrir, il faut payer les factures. Moi j'ai vu un couple qui avait deux enfants. J'ai entendu un bruit dans le quartier que les enfants là ils n'avaient pas mangé à leur faim, alors j'ai été les voir. J'avais mon gros caddy de commission, je leur ai porté à manger et je leur ai demandé le pourquoi : "Qu'est-ce qui s'est passé, pourquoi vous ne pouvez plus nourrir les gosses ? On va vous les prendre si c'est ça." Ben la bonne femme elle m'a expliqué, elle m'a montré les*

28. Nelly Schenker avec Noldi Christen, « Où chercher à Noël ? », article paru le 15 décembre 2009 sur le site [unmondeautrementvu.wordpress.com](http://unmondeautrementvu.wordpress.com), [en ligne] : <http://unmondeautrementvu.wordpress.com/2009/12/15/ou-creecher-a-noel/>

---

*factures. C'est impensable, le coût à payer de chauffage. Je lui ai trouvé un logement en accord avec elle, chauffage gaz chaudière. Elle se plaît bien, bon elle a moins de place que dans le chalet mais bon. Il a fallu qu'elle vende ses meubles parce qu'elle n'avait plus assez de place. Elle a dit : "Tant pis, je préfère ça puis avoir la chaleur pour mes gosses, avoir une facture normale et pouvoir leur donner à manger." J'étais pendant trois mois à leur porter des gamelles de nourriture. Comme j'avais fait avec X dans le premier logement qu'elle avait eu. Elle n'avait pas de chauffage du tout, elle. Elle n'avait rien. » (Focus group 2011)*

---

## 2.3. POSITIONNEMENT SOCIAL DE LA PERSONNE EN GRANDE PAUVRETÉ ET ALIMENTATION

---

Quel peut être le positionnement de la personne en grande pauvreté, n'accédant que difficilement à la nourriture, face aux normes sociétales autour de l'alimentation (I) et face au statut de consommateur (II) ?

### I. L'exclusion et la stigmatisation engendrées par les normes sociétales alimentaires

Les messages de prévention et d'éducation à la santé sont une source particulière de tensions autour de l'alimentation pour les plus pauvres. Ils se sentent matraqués et infantilisés par ces messages et valeurs de la société qui sont donc sources de nombreuses tensions (A). Il semble que ces messages ont pour effet pervers d'exclure et de stigmatiser les plus démunis qui ressentent un préjugé selon lequel les plus pauvres s'alimenteraient mal ; ils entraînent aussi une normalisation des comportements alimentaires et un jugement des personnes en fonction de leur physique (B). Enfin, des tensions naissent aussi du difficile dialogue entre les professionnels de santé, du social ou les accompagnants bénévoles et les personnes en situation de précarité (C).

#### A. TENSIONS NÉES DES MESSAGES ET VALEURS SOCIÉTALES ALIMENTAIRES

Les personnes les plus démunies se sentent matraquées (1) par des messages culpabilisants, infantilisants (2) et difficilement compréhensibles (3). On peut donc dégager quelques pistes pour comprendre les tensions qui se créent autour de ces messages et valeurs (4).

##### 1) Un matraquage d'injonctions paradoxales

Les personnes en situation de précarité ont le sentiment d'être la **cible particulière de trop nombreux messages sur le surpoids, le diabète ou l'alimentation**. Elles en ont assez d'être matraquées par ces messages d'interdits alors qu'elles savent déjà ce qu'elles ont à faire.

*« À chaque fois que t'allumes la télévision on te met plein de trucs, alors vous devez manger ceci, après vous devez éteindre la lumière, vous devez pas laisser la veilleuse, vous faites attention à l'eau, vous faites attention à ci... Eh ben c'est bon ! On le fait depuis des années tout ça !*

---

– Tu prends déjà tes fruits et légumes ?  
– Ça m'énerve quoi, on sait ce qu'on a à faire dans la vie, j'en ai marre des fois.  
– C'est vrai et c'est tout le temps, on va chez le médecin machin, on va à l'épicerie machin, on va dans les associations. Une année on nous emmène, on nous a dit : "Tiens on vous emmène faire les courses". On a fait les courses, on était contents qu'on nous emmène en voiture. On nous dit : "Ah ben non, il faut pas prendre le riz là, il faut pas prendre les patates". C'est bon, laisse tomber, je rentre chez moi. » (Focus group 2012)

« Arrêtez de nous matraquer avec des conseils ! » (Focus group 2007)

« Que tu manges ou que tu ne manges pas tu crèves quand même ! Alors mangez comme votre estomac vous le dit ! » (Focus group 2012)

« J'ai l'impression qu'on va pas matraquer les gens qu'ont des sous, qu'on va matraquer les gens qu'en ont pas. » (Focus group 2008)

D'autant plus que certaines **recommandations sont incompatibles avec la précarité.**

« J'ai un sentiment de matraquage. Nous on est matraqués sur le poids, on est trop gros et le diabète et ce qu'on mange ! Ils ont qu'à acheter des fruits et des légumes et de la viande rouge, avec ce qu'on a pour vivre ! Ils rigolent non ? » (Focus group 2012)

« On leur dit : mangez des légumes, mangez des fruits, six par jour, ils vont vous dire : je fais comment au supermarché ? » (Focus group 2012)

Par ailleurs, les messages et les recommandations nutritionnelles changent ; savoir ce qu'il faut faire n'est pas simple car les **injonctions évoluent avec le temps et portent des préconisations contradictoires.**

« Non mais de toute façon quand ça fait un moment que t'es malade, je sais bien que la médecine évolue, mais tu te retrouves avec des trucs à un moment donné... Surtout il ne fallait pas du tout, du tout manger de gras, de beurre, de machin truc ; aujourd'hui je me fais engueuler parce qu'il faut que je mange de la matière grasse ! Sauf que j'y arrive pas, je vomis, dès que, rien que de le tartiner ça me... »

– Écœure ?

– Ah oui, non mais c'est horrible ! Si j'en mange, je vais me forcer à en manger, je vais attraper une diarrhée d'enfer. Je vais vomir tripes et boyaux, parce que pendant des années on t'a dit : "il ne faut pas". Et du jour au lendemain on te dit : "il faut". Et c'est pareil pour plein de choses comme ça. Et tu ne sais plus, au bout d'un moment tu ne sais plus. » (Focus group 2012)

« Je dis que, dans les années 90, ils rajoutaient toujours un peu de sel dans tout ce qui est industriel et tout. Et depuis qu'ils ont fait, au niveau de magazines de la santé, des campagnes pour dire que c'était très mauvais pour la santé, hop ils commencent à faire moins ! »

– Y en a encore de trop...

– Non, mais le problème c'est que tu ne sais jamais sur quel pied danser. Un jour ils te disent de mettre du sel, le lendemain ils te disent t'en mets plus, le surlendemain si mettez-en un petit peu. C'est bon, quoi ! Puis comme dit J., on fait comme on peut déjà, c'est déjà pas mal.

– Faut rester toujours modéré. » (Focus group 2011)

---

« T'as pas le droit aux pâtes au beurre maintenant, ou les pâtes aux œufs.  
– Voilà, il faut pas acheter ci...  
– Non mais je veux dire, c'est bon ! » (Focus group 2012)

Enfin, une remarque particulièrement cinglante concerne les personnes extérieures à la famille qui se mêlent de donner des **conseils en nutrition sans même connaître et prendre en compte les conditions de vie.**

« Je ne veux plus qu'on me dise : "Tu dois faire ça, tu dois faire ça". Je fais ce que je peux quand je peux. On n'est pas des robots où on nous dit tout le temps : "Il faut faire ci". Et personne ne peut dire : "C'est comme ça", c'est pas vrai. » (Focus group 2012)

## 2) Les messages de prévention perçus comme infantilissants et culpabilisants

La multiplication des messages de conseils et d'interdits donne l'impression aux personnes les plus démunies **d'être infantilisées ou même d'être prises pour des déficients mentaux.**

« Y'en a à toutes les sauces : vous avez pas le droit de faire comme ci, vous devez pas faire comme ça, vous devez faire ci, vous devez faire ça... C'est bon, on fait comme on peut ! On a l'impression qu'on s'adresse à des débiles mentaux, enfin des fois les paroles qu'on nous dit, quand on va voir l'assistante sociale ou qu'on va voir un conseiller...  
– On n'est plus des gosses ! » (Focus group 2012)

« Pas besoin de donner des leçons. Une fois OK mais après à chaque fois ils remettent le disque. J'étais honteuse. On nous prenait pour des imbéciles. » (Focus group 2004)

« C'est vrai, ça t'énerve d'y aller, à chaque fois, on te rabâche... Oui de toute façon t'es obèse, t'es comme elle, t'as ci, t'es comme elle, t'as de l'HTA, t'es comme elle... Non mais attends ! [...]   
– Alors comment vous voudriez que ça se passe ?  
– Ben franchement moi ce que j'aimerais bien c'est qu'on arrête de te rabâcher sans arrêt t'as ci t'as ça... Tu le sais que tu les as. » (Focus group 2011)

« Mais quelqu'un qui a besoin de manger n'a pas besoin d'être éduqué. Mais ils doivent manger ! [...]   
– Parce qu'en fait ça infantilise les gens. C'est comme des enfants : à un enfant, on lui dit, je sais pas : "Tu manges comme ça, comme ci, il te faut ça, il te faut ci..." Les gens, un adulte, c'est dur hein ! Je ne sais pas... Il y a beaucoup de... C'est peut-être aussi ce que je dis : des blablas du genre de la psychologie machin, mais c'est très important. C'est-à-dire, ce que la personne ressent, ce que la personne... Ça fait beaucoup... » (Focus group 2012)

Ces préconisations émanant des pouvoirs publics, des professionnels de santé, de l'école ou de la publicité peuvent, de plus, être très culpabilisants.

« Bien connaître son corps et trouver l'estime de soi : on nous a fait travailler un outil qui nous a laissés mal à l'aise. On a eu l'impression de ne pas être dans les conditions du "sur-mesure". »

Enfin, **la publicité et la diffusion de messages de société sont aussi sources de culpabilisation** ; les personnes les plus démunies ont peur d'être jugées sur ces critères.

« La pub est vecteur culpabilisant. »  
« On a peur d'être jugés. »

---

### 3) Des messages difficilement compréhensibles et applicables

D'une part, les **messages trop techniques fondés sur les teneurs en nutriments** sont difficilement compréhensibles et donc inapplicables. Cela provoque des doutes sur les prises alimentaires sans que les personnes les plus pauvres ne sachent ce qu'elles devraient faire.

*« Oui, l'alimentation, elle joue sur la santé : si tu ne manges pas les vitamines, les tout ça, ce dont a besoin notre corps, ce qui est indispensable, on va dire, pour notre bien-être. Sauf qu'on ne les connaît pas tous bien comme il faut. Donc on nous dit : "Tu ne dois pas manger tant de lipides, tant de glucides, tant de je sais pas quoi..." Pfff, c'est quoi ça ? On nous envoie des trucs : attention il faut manger, il faut prendre des vitamines B, après il faut prendre des vitamines D, après il faut prendre des machins trucs... Enfin, au total, on ne sait pas ce qu'il faut vraiment... Alors, on fait au petit bonheur la chance avec ce qu'on a sous la main. Et bah, sous la main, c'est souvent des trucs bah qu'il faut pas manger en trop grande quantité parce qu'il y a trop de lipides, trop de... J'en sais rien. » (Focus group 2012)*

D'autre part, la frontière entre **l'information et l'éducation à la santé et la promotion publicitaire pour un nouveau produit est parfois très ténue...** Les différents aliments industriels sont promus par les médias pour telle ou telle vertu suivant une logique de surconsommation. **Cette évolution de l'alimentation vers de l'industriel médicalisé pour mieux vendre fait peur**, et les personnes n'ont plus confiance en ce qu'elles mangent, d'autant plus que des études peuvent montrer par la suite la nocivité de certains produits.

*« C'est l'information qui fait aussi...  
– Les médias aussi nous balancent bien !  
– C'est ça aussi c'est de la surconsommation.  
– Ben ils disent de pas manger de graisse et la publicité d'après c'est du beurre je sais pas quoi [...]  
– C'est ça, c'est la surconsommation. Acheter ça parce que ça va mieux, acheter ça. Oui et puis après, ils disent : "Ah ben on s'est trompés" ; mais ça fait 10 ans qu'on le mange. Enfin moi c'est ça, maintenant j'ai plus confiance en eux, j'ai trop peur.  
– Ça m'a toujours fait rire leurs produits allégés, c'est les pires ceux-là, tout ce qui est allégé, il faut supprimer, c'est de la vraie merde.  
– Ils sont encore plus forts en graisse.  
– C'est de la vraie merde. » (Focus group 2012)*

### 4) Des pistes pour comprendre les tensions engendrées

• **Souvent ce n'est pas une situation de déficit éducatif, comme le pensent les professionnels, mais d'abord une difficulté d'accès**

Un médecin scolaire parisien faisant partie du réseau santé d'ATD Quart Monde écrit qu'elle en a assez d'entendre de nombreux professionnels parler encore de « déficit éducatif » concernant les personnes les plus démunies. Elle estime au contraire que, concernant la santé, le véritable problème est l'inégalité d'accès aux soins et que « plus subtils sont les freins au bien-être, le droit d'avoir des activités extrascolaires épanouissantes, la possibilité d'avoir un revenu, un cadre et un rythme familial favorables à une alimentation saine et équilibrée » (Réseau Wresinski santé, 2008). Et la présente étude montre la complexité du rapport à l'alimentation des personnes en situation de précarité qui ne peut certainement pas être résumée à un manque d'information. Au contraire, cette étude montre que les personnes savent ce qu'est une alimentation saine et équilibrée.

---

De plus, le fait même **d'entendre parler de déficit éducatif est choquant**, cela donne l'impression d'être considéré comme quelqu'un qui ne correspond pas à un certain modèle de société.

*« Non, ça m'a choqué car ils disent qu'il faut que les gens soient éduqués. Il y en a un qui parle d'un manque d'éducation et moi ça m'a beaucoup, beaucoup choqué. Il me semble que ce n'est pas seulement dans les paroles, il me semble que c'est aussi écrit quelque part. »*

- **Les tensions nées des efforts des personnes les plus démunies pour atteindre au maximum les messages d'éducation à la santé**

Les messages de conseils et de préconisations sont écoutés et les personnes essaient de les suivre au maximum.

*« Donc oui, par rapport à la prévention, donc en fait vous savez ce qu'il faut faire, vous avez connaissance des messages de prévention, est-ce que vous, concrètement, c'est quelque chose que vous faites ? Bon, on a vu que, par exemple pour l'alimentation, parfois il y a un problème financier qui fait que c'est plus compliqué. Mais à part les obstacles d'ordre financier, est-ce que c'est logique pour vous de suivre ces mesures de prévention ou est-ce que ce n'est pas une priorité, par exemple ?*

*– T'essaies au maximum.*

*– T'essaies quand même.*

*– Moi j'essaie, j'ai beau être comme ça mais j'essaie au maximum. » (Focus group 2012)*

- **Les tensions en lien avec un sentiment d'impuissance face à ces trop nombreux messages de préconisation ou d'interdit**

À force de matraquage de trop nombreux messages de conseils et d'interdits, les personnes peuvent ressentir un **sentiment d'impuissance** et abandonner car il leur est demandé toujours plus.

*« En ce moment, on nous met la médecine préventive dans tous les sens, à quoi ça sert ? Quand t'as plein de démarches à faire, on te demande d'aller encore faire des séances pour moins manger ! »*

*« Vous devez faire comme ci, vous devez faire comme ça, vous devez pas faire ci, vous devez pas faire comme ci...*

*– Et puis voilà, j'écoute bien oui, oui, c'est très bien et puis moi voilà !*

*– Non mais je dis : "C'est bon ! À force, laisse tomber la neige !", comme je dis, moi.*

*– Ça lui passe au-dessus des épaules. »*

Les personnes en situation de précarité vont à l'essentiel et doivent répondre à ce qui relève de l'urgence. Ainsi, si les messages d'éducation à la santé sont connus par tous, **les appliquer dans le domaine de l'alimentation dans la durée est particulièrement compliqué.**

*« Il faut pas manger gras, il faut faire du sport, il faut bien dormir, avoir une hygiène de vie...*

*– Contre l'obésité aussi.*

*– Ne pas avoir de tension.*

*– Tout le monde le sait !*

*– Mais qu'est-ce qui fait qu'on le fait pas, ou on le fait mal ou on n'a pas envie de le faire ?*

*– Ou on tient pas dans la durée ou y a ça aussi, on le fait 8 jours et on arrête après...*

*– Pourquoi on le fait pas ? Mais on le sait tout ça !*

- 
- Parce que ça n’arrive qu’aux autres...
  - Ils nous demandent beaucoup aussi, ils nous racontent beaucoup de choses. Et des fois, on est perdus, découragés... Quoi, encore ? Parce que, oui, on nous assassine beaucoup, de manger ci de faire comme ci, de marcher, de bien respirer, de faire du sport... Mais quand on voit ce qu’on respire... Ou même pour trier nos poubelles pour le recyclage et puis le manque de moyens aussi...
  - Oui c’est beaucoup ça.
  - Ça, c’est bon, moi j’en fais tous les jours du sport. Mais ne faites pas ci, ne faites pas ça, mangez 5 fruits et légumes par jour...
  - Les gens qui n’ont pas le souci du lendemain, ils arrivent mieux à tenir, alors que les gens qui ont le souci du lendemain, c’est la fin du mois pouvoir payer ça, manger, nourrir leurs enfants ou aller se faire soigner. C’est sûr qu’on va plus facilement lâcher des choses qui nous semblent moins, un peu plus futiles alors que c’est aussi important ; mais comme on doit aller à l’essentiel, enfin l’urgence je dirais, donc on abandonne plus facilement les choses qu’on est conscient qu’on prend. Mais on manque de moyens, des fois même d’informations, mais c’est un manque de moyens dans le sens où on n’est pas formés...
  - Manger équilibré, ok quand ils veulent ! »

## **B. EXCLUSION PROVOQUÉE PAR UN EFFET PERVERS DES MESSAGES D’ÉDUCATION NUTRITIONNELLE**

**L’expression « éducation nutritionnelle » n’est pas entendable pour les plus pauvres** qui ne comprennent pas comment on peut les infantiliser et les juger de la sorte.

- « Ils ont surtout peur de devenir comme nous, c’est facile de dire : “Il faut manger ça...”
- Non mais ça, quand ça passe à la télé, c’est pour toutes les familles hein !
- Oui mais quand ils veulent nous faire de l’éducation alimentaire.
- Ah oui !
- Non mais je sais faire à manger, le fait de dire : “Ah oui mais il ne faut pas acheter des conserves, il faut faire frais...” Mais je fais frais ! Parce qu’il ne faut pas croire, c’est pas parce que je ne mets pas de la crème machin ou que je ne prends pas du Bordeaux Chesnel que c’est moins bon qu’eux. Moi je fais la même chose qu’eux. C’est ça, moi, c’est ce qui m’énerve. C’est qu’ils sont tout le temps à nous remettre à notre condition. Mais regarde la tienne, grand ! On est peut-être plus heureux que toi. Mais c’est le fait de nous remettre dans... On le sait, on n’a pas besoin des autres pour le savoir. » (Réseau santé Wresinski, 25 novembre 2012)

Il semble que ces messages ont pour effet pervers d’exclure de la société les personnes vivant en situation de précarité. Elles supportent difficilement le préjugé sociétal d’une mauvaise alimentation des plus pauvres (1), critiquent une normalisation des comportements alimentaires par ces normes et valeurs qui sont incompatibles avec la vie en précarité (2) et sont blessées de ressentir des jugements et de l’exclusion uniquement du fait de leur physique ou de leur obésité (3).

### **1) Le préjugé sociétal d’une mauvaise alimentation des plus pauvres**

Si, souvent, leurs moyens ne leur permettent pas de mettre en pratique les injonctions, ces publics analysent tout de même bien que les messages de préconisation partent du principe qu’ils se nourrissent mal et qu’ils doivent donc être éduqués pour leur



---

alimentation. Ceci est insupportable pour ces personnes qui font comme elles peuvent pour se nourrir. Elles se sentent martelées de trop nombreux messages impossibles à réaliser et qui occultent les difficultés rencontrées face à la nourriture et les nombreux efforts fournis par les familles. Ces préjugés **enfoncent encore les plus pauvres dans leur condition**. Parce qu'ils ont un mode de vie qui ne correspond pas à une certaine norme sociétale, ils ont l'impression **qu'on les considère incapables de se nourrir correctement et de nourrir leur famille. C'est une atteinte grave à leur statut de sujet humain, à leur place dans le groupe. Ce n'est que par un travail au coude à coude avec les familles que nous avons compris combien ces actions peuvent les « enfoncer ».**

*« Les familles, elles mangent ce qu'elles peuvent, quand elles le peuvent, et c'est pas parce qu'on est pauvre qu'on mange plus mal que certaines familles qui sont plus riches. Enfin pour moi, je voudrais bien, on dit tout le temps à nous qu'il faut pas faire comme ci, qu'il faut pas faire... L'exemple de la nourriture, moi je trouve ça immonde qu'on accuse toujours les familles de dire qu'elles mangent mal, de dire qu'elles sont pas hygiéniques, que ceci, que cela... On sait rien faire. Sauf que les modes de vie des familles sont complètement différents. L'alimentation, on en fait un marteau et ça rajoute des... » (Réseau santé Wresinski, 25 novembre 2012)*

*« L'alimentation c'est du "je fais comme je peux".*

*– Je fais comme je peux, et pas comme j'ai envie parce qu'on aurait envie de faire des choses, c'est sûr, mais on ne peut pas. On fait des choix, peut-être pas toujours le bon choix c'est sûr, moi j'en suis certaine, mais en même temps c'est un choix de survie parce que l'alimentation c'est une survie. Quelqu'un qui mange pas, qui mange plus ou qui... Ce n'est pas qu'il mange mal, c'est qu'il ne mange plus ou qu'il... parce qu'on préfère faire manger ses enfants que manger soi. Les enfants, on essaie toujours de leur donner quelque chose. Aucune maman ne va manger devant son enfant si y'a 3 grains de riz dans l'assiette. C'est ce rapport à l'alimentation qui fait que les gens s'imaginent des choses. Ils mettent les familles dans des situations complètement aberrantes. Le rapport à l'alimentation, on donne ce qu'on peut de notre mieux pour nous, nos enfants... » (Réseau santé Wresinski, 25 novembre 2012)*

*« La question, sous prétexte qu'on est pauvre, on se nourrit mal ! Ça c'est faux, c'est archi faux !*

*– C'est faux ?*

*– Ben bien sûr que c'est faux !*

*– Puisqu'on fait trois fois plus attention, on gaspille moins, moi je regrette.*

*– Qu'est-ce qui leur permet de dire ça ?*

*– On jette moins de bouffe, faut arrêter !*

*– Non mais, en quoi consiste la malnutrition ? On va moins au resto, on se tape moins de Mac Do, on s'tape moins de kebabs parce qu'on a moins les sous pour. Ça, il faut savoir les faire chez toi. T'achètes les sandwiches à Lidl, tu mets un steak haché, rondelles de tomates. T'achètes les gros cornichons américains, tu coupes, tu mets une tranche de fromage, et pis, tu sais les trucs en carré, et pis hop tiens, et pis tu fais des frites et pis c'est bon ! Mais qu'est-ce qui leur permet de dire ça ? » (Focus group 2012)*

*« On ne prend pas l'habitude mais on s'adapte à nos conditions parce qu'on est bien obligés, de toute façon. Mais faut pas dire qu'on est plus malade, on n'a pas plus de maladies spéciales que d'autres ; notre vie est pas la même c'est sûr, mais nous on s'adapte parce qu'on est bien obligés et que les choses de la vie font qu'il faut qu'on s'adapte. Mais faut pas tomber non plus à dire que c'est une fatalité. Il faut se battre. » (Réseau santé Wresinski, 25 novembre 2012)*

---

## 2) Une normalisation des comportements alimentaires

Le langage autour de l'éducation nutritionnelle est difficile à entendre pour les adultes en situation de précarité qui sont, là encore, mis en situation d'échec et de culpabilité. Plus largement, certaines personnes refusent l'idée même de devoir s'adapter, de se conformer à certaines normes de la société et de **changer pour réussir à rentrer dans un moule**. Elles revendiquent la possibilité de faire et de vivre autrement.

*« C'est le message qu'on nous donne qui nous dit on est coupables, mais on est coupables de quoi ? On est dans une situation, on ne l'a pas choisi, on a tous essayé de s'en sortir. » (Focus group 2011)*

*« Moi, j'ai eu, à un moment donné, l'impression qu'ils disaient qu'il faut éduquer les gens, à faire les choses, à être dans le moule. C'est un peu ça enfin, moi je suis agressive quand on me dit qu'il faut changer parce qu'il n'y pas de moule assez gros. »*

*« Mais est-ce qu'on veut leur ressembler ou pas ? C'est une question de personnalité aussi, ou on fait comme eux ou on est différent et on s'oppose. C'est un peu comme les résistants dans la guerre quoi ! Si on n'est pas d'accord avec ce système-là, ou on le fait pas, ou on fait autrement. Moi je dis toujours on n'est pas obligés de leur ressembler, ce n'est pas parce que la société nous embarque dedans... Moi je me révolte. »*

Les rapports avec les professionnels ou les institutions sont généralement difficiles et les personnes ressentent souvent un **profond mépris du seul fait de leur situation de précarité**.

*« Souvent quand toi tu y vas, tu dis il y a ça, ils te regardent et ils te traitent de, moi c'est pas la première fois...*

*– De pauvre ?*

*– Non, de menteuse. On va pas te dire : "T'es pauvre, madame", mais : "T'es une menteuse".*

*– T'es une conne.*

*– Ou tu sais pas, tu sais rien.*

*– T'es pauvre donc t'es con.*

*– Ah oui t'es con.*

*– C'est peut-être cru ce que je suis en train de dire, mais c'est ça. T'es pauvre, t'es con. De quel droit tu te permets d'ouvrir ta bouche, tu connais rien ! T'as pas un rond, comment tu veux être instruite ? Mais il y a pas qu'au niveau médical, il y a à tous les niveaux.*

*– Oui c'est vrai.*

*– Mais c'est ça.*

*– T'es pauvre, t'es con. T'es con, t'es pauvre*

*– Alors quand t'es gros et que t'es pauvre...*

*– T'es gros, t'es con.*

*– T'es gros, t'es con, t'es pauvre, t'es con, alors quand t'es gros et pauvre ?*

*– T'es un gros con. C'est à peu près ça, le résumé de la situation c'est ça.*

*– T'es un pauvre gros con.*

*– Non mais, justement, c'est le genre de truc que je déteste.*

*– Mais c'est tout le temps comme ça... »*

En réponse à ce mépris et à l'absence d'écoute ou de prise en considération, certaines personnes se sentant humiliées peuvent alors se montrer agressives.

---

« Pourquoi avoir ces a priori là ? Parce qu'après on dit : "Ouais mais vous êtes agressifs". Bien sûr qu'on est agressifs ! Regardez comment vous nous parlez, regardez comment vous nous traitez !

– Attends, moi je suis jamais agressive, hein, je me suis jamais montrée agressive.

– J'ai pas de colère.

– Moi je sais que j'ai des moments où j'ai été agressive à l'hôpital.

– Exactement, moi aussi, parce que c'est à la limite de l'humiliation quand même.

– Oui c'est ça. »

### 3) Le jugement et l'exclusion des personnes du fait de leur physique ou de leur obésité

De même, le ressenti du jugement des plus démunis non pas sur ce qu'ils sont, mais uniquement sur leur physique ou sur l'obésité est très difficile à vivre.

« Ils ne peuvent pas comprendre ce qu'on vit, nous, parce qu'on n'est pas du même milieu. Il y a un monde... Quand je leur ai dit : "Mais les gens ils sont... C'est des gens quoi, on est tous pareils. Nous, on peut dire qu'on connaît la vie vraiment enfoncée... Les gens sont enfoncés, mais ils ne sont pas tous obèses". Parce que le problème pour eux, c'est : "Ils sont obèses". Ils jugeaient les familles pauvres là-dessus... »

« Moi ça m'a fait mal au début parce que ce n'est vraiment pas des termes que l'on emploie pour des familles. » (Focus group 2011)

« Et ça ils avaient pas compris : les gens, bon ils sont obèses, mais bon ils ne peuvent pas non plus se nourrir correctement. Donc bon, c'est pas question qu'ils vont acheter des hamburgers ou des trucs comme ça ou des pizzas. C'est question qu'ils ne peuvent pas s'acheter des légumes, des fruits, comme ils disent cinq légumes, cinq fruits par jour... Au niveau budgétaire, les familles ne peuvent pas. » (Focus group 2011)

« Il ne faut pas donner à la famille, là, parce qu'elle a une tête bizarre. Mais on va donner à celle-là, elle mérite mieux : c'est comme ça qu'on nous gère maintenant. C'est comme ça qu'on nous juge ! À l'apparence, à tout ce que vous voulez, et du coup, ça ne partage plus. Ils ne veulent plus partager. Ça devient grave ! » (Focus group 2012)

Un tel jugement extérieur venant également des professionnels de santé et des institutionnels est incompréhensible pour **les familles qui font ce qu'elles peuvent et qui ne connaissent que trop bien les problèmes qu'elles rencontrent.**

« Chaque fois que le médecin me voit, il me parle que de mon poids, il dit que je suis obèse. Il ne cherche pas à comprendre comment cela est arrivé. Il ne cherche pas à comprendre que si je suis comme ça, c'est que je mange plus que des pâtes parce que je ne peux pas me nourrir avec 5 fruits et légumes par jour. » (Focus group 2011)

« Je sais que je me venge sur la nourriture. Quand ça va plus – tous ces problèmes, mon homme au chômage, ma vie qui part en vrille –, je me relève pour manger de la mayo. Ça me calme, ça calme mon angoisse. Je me rendors après, je prends des kilos... Si la vie était juste "normale", je suis sûre que je maigrirais. Vous croyez que c'est possible de se regarder dans une glace comme ça ? Mais tout va avec, on est plongés dans le trou de la misère et ça depuis l'enfance... » (Oriane A. Militante. France)

---

*« Souvent, quand t'as quelque chose, une maladie, on estime que c'est de ta faute : certes, on mange plus de pâtes, de patates, on t'accuse d'être obèse, alors qu'on n'a pas le choix : c'est moins cher. J'ai l'impression que les médecins à l'hôpital ne le comprennent pas. Le médecin généraliste, c'est autre chose, il nous connaît plus, il nous comprend mieux. » (Actes du 5 mars 2011)*

*« Mais on sait que notre gamin est obèse ! » (Focus group 2007)*

*« Tous les gens, des travailleurs sociaux ou assistantes sociales, éducateurs, mairie, HLM, ils parlaient des gens comme s'ils en avaient rien à foutre quoi... »*

*« J'ai osé dire : Mais attendez, là, les gens, on ne peut pas les changer du jour au lendemain. Et puis il faut aussi prendre en considération les familles. On est comme on est, quoi ! Les familles font comme elles peuvent. Et ça, ils avaient pas compris. » (Focus group 2011)*

Le problème de **l'obésité apparaît alors comme un point de cristallisation de la difficulté du dialogue entre le point de vue et le ressenti des personnes en situation de grande pauvreté et le point de vue professionnel et institutionnel**. Les professionnels de santé du Réseau santé Wresinski témoignent en effet de leur difficulté d'aborder et de traiter de la question du surpoids avec les familles pour les aider à changer leurs habitudes alimentaires sans donner l'impression de les juger mais bien de les aider.

*« Dans notre ville, on a un observatoire de la santé scolaire, et on fait un dépistage précoce des enfants pour le surpoids et l'obésité. On encourage les services de santé scolaire à en parler avec les parents : ils ne veulent pas le faire pour que les parents ne cassent pas la relation avec eux. Je ne dis pas que l'enfant est gros sinon je ne reverrai plus la famille. Comment travailler au niveau collectif pour que ce que les gens entendent soit perçu comme une perche tendue et pas comme une contrainte de plus ? »*

*« Sur les Vosges, on a un réseau pour ne pas faire que du dépistage, avec toute une prise en charge. Même si on met en place les moyens, c'est très lourd, et cela ne suffit pas pour que les gens y aillent. Les gens ne sont pas tous détectés, et ensuite il faut leur donner les moyens pour évoluer. Il y a un boulot énorme au niveau de diététiciennes, du sport, des médecins... Ce problème du surpoids n'est pas facile. »*

*« Médecin, on voit des manières alimentaires où le goût de l'enfant passe avant tout, et c'est une catastrophe : il faut du temps pour faire changer. »*

*« Il faut de la modestie dans les objectifs : le traitement de l'obésité chez les enfants a 90 % d'échec. Des villes ont pris comme objectif d'empêcher l'augmentation du nombre d'enfants en surpoids. »*

*(Réseau santé Wresinski, 25 mars 2007)*

## **C. DIFFICILE DIALOGUE AVEC LES PROFESSIONNELS DE SANTÉ, DU SOCIAL OU LES ACCOMPAGNANTS BÉNÉVOLES**

Les relations avec les professionnels de santé, de l'école ou des accompagnants bénévoles sont parfois difficiles et les personnes ressentent parfois un **mépris du seul fait de leur situation de précarité**.

Ainsi, les recommandations données par les professionnels aux personnes les plus démunies ne tiennent pas compte de leurs conditions de vie. Il en est ainsi par exemple pour des **diabétologues qui condamnent l'alimentation prise par la personne** mais qui

---

conseillent un régime alimentaire incompatible avec les moyens des familles **sans chercher à l'adapter ou à écouter les difficultés rencontrées.**

*« Rien que sur la première question : tes conditions de vie, les exigences des médecins, du monde médical... De toute façon, le monde médical, il ne te demande pas comment tu vis.*

*– Ils sortent leurs plaquettes et voilà.*

*– Ils disent : “Tu dois faire ça, ça, ça”. C’est comme quand tu vas en diabétologie, tu y vas une fois par an une journée complète. Ils vont te dire : “Ah oui, mais vous ne suivez pas bien le régime, il faut manger ça, ça, ça.” Mais ils ne se rendent pas compte, que ça, ça, ça mis bout à bout ça ne rentre pas dans mon budget du mois, c’est tout. Mais ça, ils veulent pas le savoir, quand tu leur en parles, c’est à toi de te démerder.*

*– C’est comme le gars qui vit dans la rue, comment tu veux qu’il fasse ?*

*– Voilà, mais c’est à toi de te démerder, ils veulent pas savoir.*

*– Ah non, mais ils s’en foutent : “Ah mais c’est marqué !”*

*– Oui c’est marqué sur le papier et puis terminé quoi.*

*– Non mais d’autant plus quand t’as une ALD<sup>29</sup>, c’est pas que 5 fruits et légumes...*

*– Franchement, les diabétologues !*

*– Les diabétologues, ils ne t’écourent pas. Quand tu leur expliques que tu peux pas, que ta vie elle est faite de telle manière que, ben voilà, quand t’as payé tes trucs il te reste 50 euros pour le mois, tu peux difficilement suivre leur régime, ils en ont rien à foutre.*

*– Tout à fait, elle a raison.*

*– Ils en ont strictement rien à foutre ; c’est à toi de te démerder. Eux, c’est comme ça et si tu fais pas comme ça...*

*– C’est de ta faute.*

*– Ils te menacent en plus de dire : “Eh ben on va faire retirer l’ALD par la Sécurité sociale.” Parce que maintenant ils ont le droit, ils peuvent le faire. Je sais pas s’ils peuvent mais ils le disent. Et donc si tu ne suis pas bien comme il faut, on peut te retirer ton ALD. Eh ben qu’ils me retirent mon ALD, je me soigne plus, on n’en parle plus et puis c’est fini, on n’en parle plus. » (Focus group 2011)*

Ainsi, les **rapports avec les professionnels de santé sont particulièrement difficiles et culpabilisants**. Sur les problèmes de santé ou d’obésité, les personnes ont l’impression qu’on ne les traite pas avec respect et qu’on leur reproche le fait d’être pauvres, de ne pas pouvoir suivre les messages d’éducation à la santé ou de coûter trop cher à la société à cause d’une mauvaise santé. Elles ont l’impression d’une médecine qui ne soigne que les biens portants...

*« L’éducation thérapeutique ?*

*– M. a dit combien ils étaient culpabilisants.*

*– Oui c’est ça et là aussi à la conférence c’était ça, moi j’ai trouvé qu’ils étaient très culpabilisants.*

*– Exact, moi j’ai accompagné quelqu’un à Toul sur le problème de l’obésité.*

*– Mais on vous accuse d’être pauvre, c’est votre faute.*

*– Oui, de ne pas manger 5 fruits et légumes par jour.*

*– J’y étais avec quelqu’un qui avait un problème de surpoids, alors là... En plus que bon, il faisait 140 kg, c’est vrai il avait des problèmes de santé, il était obèse, en plus il avait un problème d’élocution ce gars-là... Mais je lui ai dit à la personne : “Attendez si vous le matraquez comme ça moi je ressors au bout de 10 minutes.” Parce qu’on avait déjà attendu beaucoup. Puis alors, l’histoire de le faire monter sur la bascule toutes les 5 minutes, je disais : “Attendez là faut arrêter !” Et puis habillé, pas habillé, machin-ci machin-ça... Je leur ai dit : “On n’est pas au goulag !” C’est vraiment insupportable !*

29. ALD: Affection de longue durée.

---

– À ce point-là ?

– Ah oui, oui. Mais ils ont des services, je ne sais pas, je n’y connais rien, je ne connais pas les problèmes de santé ni rien du tout mais à des moments il faut fuir ! Il y a des moments il faut fuir, alors c’est ça : la culpabilisation elle est faite, vous nous coûtez trop cher, tout ça pour mourir en bonne santé comme dirait l’autre. Non mais !

– C’est la contradiction actuelle. »

Il en est de même avec certains professionnels à l’école. Les parents relatent des expériences où ils se sont sentis méprisés ou jugés. Certains ont dû **se justifier pour mettre leur enfant à la cantine ou à l’école** l’après-midi (il n’avait pas trois ans). Il peut donc y avoir une **incompréhension du professionnel face à leurs stratégies pour que les enfants aient un bon avenir...**

« De toute façon elle a pas à se justifier, c’est ça tout le temps. T’es tout le temps obligé de te justifier. C’est sûr que quand tu vas mettre ton gosse à la cantine, tu vas pas lui dire : “C’est parce que j’ai pas les moyens de lui assurer”, parce qu’après t’as l’assistante sociale. Faut pas aussi oublier que s’ils ont un boulot, c’est grâce à nous.

– Surtout que t’as pas d’activité professionnelle.

– Oui moi on m’a reproché parce que je ne travaillais pas, j’avais qu’à la prendre chez moi.

– Si t’avais une activité professionnelle, on te l’aurait pas balancé, c’est clair. Voilà l’image qu’on a des parents qui sont au chômage aussi.

– Je ne suis pas à rien faire chez moi non plus.

– On croit qu’ils se déchargent, non ils se déchargent pas, ils veulent faire évoluer leur gamin, comme les autres parents qui bossent.

– Elle met le gosse à l’école pour qu’il s’épanouisse. »

« Mais comment tu veux qu’à l’école un gamin ça se construise ? Ils jugent les parents et dès que les parents sont là, ils jugent le gamin. Alors il mange à la cantine, c’est normal ils sont au RSA, ils sont pas foutus de nourrir leur gosse, ils foutent rien de la journée, ils veulent se débarrasser, y en a qui veulent se débarrasser... qu’on entend. »

Enfin, **même dans le cadre associatif de l’aide alimentaire**, les personnes les plus démunies doivent essayer des remarques moralisantes, culpabilisantes ou déplacées.

« J’ai eu une dame hier, j’étais pas à la permanence. On m’a téléphoné pour me dire : “J’ai envoyé une dame, pour une aide alimentaire”. Cette dame est allée chercher une aide alimentaire. La personne qui l’a reçue regarde son dossier, examine son dossier, lui dit : “Mais vous avez une assurance décès madame, il faut pas la prendre. Vous avez la CMU, tout est pris en charge, si vous décédez, tout est pris en charge. C’est un superflu. ”

Mais la dame elle dit : “Moi je paye 60 francs d’assurance décès, c’est pour que mon décès...” Dans sa conscience à elle, c’était pour que les frais soient... pour ne pas que les enfants payent.

Mais il l’a presque engueulée, parce qu’il ne fallait pas qu’elle paye son assurance décès. Et il lui a dit : “De toute façon, vous avez 1 600 francs pour vivre, vous avez assez.” Elle est repartie, elle m’a dit : “Je n’irai plus. C’est fini, je n’irai plus.” Alors quand vous voyez des situations comme ça... On se demande... » (Focus group 2001)

« Celui qui fume, il dépense plus de 20 euros par mois : “Ah ben vous allez chercher une aide alimentaire ? Vous fumez ? Ah ben faut pas fumer !” C’est le jugement quoi, c’est beaucoup le jugement. En ce moment c’est ça quoi ».

---

## II. Consommer pour se nourrir : quelle place pour la personne en grande pauvreté ?

*« Il existe un profond malentendu entre notre société et ses travailleurs les plus défavorisés. Notre société voit des besoins non couverts ; les pauvres veulent que leur contribution soit prise en compte. [...]*

*Le malentendu sur la nature de la pauvreté a entraîné un malentendu sur les solutions. L'assistance est considérée comme un plancher. Il n'en est rien : elle ne garantit pas d'échapper à la faim, au froid, à la destruction des liens familiaux. Et si elle ne garantit pas la couverture des besoins, c'est parce qu'elle traduit un refus de la contribution des pauvres et non une volonté de les insérer. De ce fait, elle est inacceptable, tant pour le contribuable qui n'en voit pas la contrepartie que pour les bénéficiaires qui sont humiliés quand on répond par la soupe populaire à leur espoir d'appartenir à la société. »*

Joseph Wresinski<sup>30</sup>

Dans un système alimentaire reposant sur la consommation, on peut s'interroger sur la place qui est laissée à la personne en grande pauvreté dans notre société ; elle ne détient en effet, par définition, qu'un faible pouvoir d'achat et est donc exclue de ce statut de consommateur (A). De même, face au gaspillage alimentaire d'une société de grande consommation, quel peut être le positionnement de la personne confrontée quotidiennement à la faim ? (B) Si le circuit de l'aide alimentaire permet de répondre à l'urgence qu'ont ces personnes à se nourrir, cela reste un circuit parallèle d'approvisionnement réservé aux personnes à bas revenus qui expriment leur difficulté morale à en dépendre (C) ; et on peut donc s'interroger sur l'actuelle institutionnalisation du dispositif de l'aide alimentaire au vu d'un objectif de lutte contre les exclusions sociales (D).

### A. EXCLUSION DES PERSONNES EN SITUATION DE PRÉCARITÉ DU STATUT DE CONSOMMATEUR

Du fait d'un faible reste à vivre, les personnes les plus démunies ne vont pouvoir atteindre qu'avec difficulté les circuits de distribution communément utilisés dans la société. Elles n'acquièrent donc que difficilement le **statut de consommateur** ce qui est la marque d'une exclusion, pour elles, de la société.

Cette **distance entre le consommateur et les plus pauvres** s'accroît peut-être par la sollicitation publicitaire omniprésente sur des produits alimentaires, leurs bienfaits et le plaisir qui leur est associé. Ces incitations créent le désir et la nécessité et les populations qui possèdent peu sont particulièrement otages de ces messages de rêve. Ceci crée une fracture personnelle chez ces individus qui se voient attribuer un **statut de consommateur potentiel mais non atteignable**. C'est alors le nid de bien des frustrations engendrant une grande fragilité.

*« C'est surtout l'argent qui fait qu'on est exclu : j'ai plus ce ressenti au moment du pognon. Quand on veut s'acheter quelque chose qui sort de l'ordinaire et qu'on peut pas, y'a personne qui nous le paye... Et là tu te sens exclu...*

*– L'argent et la nourriture.*

30. Rapport de M. Joseph Wresinski à M. Michel Rocard, ministre du Plan et de l'Aménagement du Territoire, décembre 1982.

---

– Ça te rend même mal à l'aise, agressive en toi. Parce que moi, je ne regarde même plus les catalogues et tout, y'a que des trucs que je peux pas acheter... Je vois la télé, le foie gras, je ne peux pas... Ça te rend agressif, c'est une souffrance à l'intérieur que tu as que tu ne peux pas... C'est dur, t'as une souffrance psychologique, physique... voilà quoi.  
– Moi c'est pareil. » (Focus group 2012)

La **dépendance au circuit de l'aide alimentaire** apparaît alors comme **une marque de l'exclusion de la personne en grande pauvreté de la société de consommation**. Face à l'urgence dans laquelle se trouvent les personnes qui doivent s'approvisionner, les aides associatives sont incontournables. Mais ce sont souvent des circuits réservés uniquement aux personnes à bas revenu, des circuits d'approvisionnement parallèles exclusifs pour les personnes ne pouvant pas atteindre le statut de consommateur. De plus, par l'aide alimentaire, les bénéficiaires entrent dans une relation de dépendance et perdent une partie de leur autonomie... Ceci ne favorise pas le positionnement et l'intégration de la personne en grande pauvreté dans la société qui l'entoure.

« Moi j'ai déjà été consommatrice des Restos du cœur et du comptoir alimentaire du Secours catholique et tout ça, des banques alimentaires. Il y a des choses qui sont bien mais il y a des choses qui ne sont pas bien parce qu'ils circulent d'un endroit à un autre et des fois il y a quand même des dates limites de consommation. C'est quand même mieux que les gens, ils achètent dans les magasins ou dans les épiceries sociales parce qu'ils ne tendent pas la main. Moi je dirais que tout le monde a droit à manger et tout le monde a droit à acheter. » (Aquilina A. Militante. 2011)

## B. GRAND ÉCART ENTRE FAIM ET GASPILLAGE

La présence à la fois de la faim et du gaspillage, dans nos pays dits riches, pose question. Les réponses à apporter sont évoquées par ceux qui ont faim avec calme et peu de colère : comme un état de fait face auquel ils sont sans pouvoir. Mais ils font part de leur **difficulté d'accepter le gaspillage** – comme jeter les excédents en les aspergeant d'acide pour que personne ne puisse les récupérer – qui témoigne d'une absence de solidarité ou d'une indifférence envers les plus démunis.

« On voit plein de nourriture dans les poubelles et, de l'autre côté, des gens dans la précarité n'ont même pas à manger. La nourriture qu'on jette est un gaspillage inacceptable. » (Chaouki Mahboub, Université populaire Quart Monde Ile-de-France, 16 mars 2010)

« Ils ont jeté 700 euros de viande parce que le magasin, il fermait le lendemain et ils l'ont mis à la poubelle avec de l'acide dessus pour pas que tu puisses le récupérer. Mais t'imagines le nombre de familles que tu aurais pu nourrir avec ça ? » (Focus group 2011)

« Quand on se permet de jeter, de mettre de la javel dessus et que le mec à côté, un SDF, il crève la dalle... Moi, je serais lui, je ne dormirais pas la nuit. Moi, je l'ai vu jeter sur la viande, sur le pain, de l'eau de javel, et le gars qui était à côté, il a été le récupérer et le mec il l'a mangé... Il l'a mangé le mec, il s'est dépêché de tirer pour que l'eau de javel coule... Ça ne te révolte pas ça ? » (Focus group 2011)



---

En particulier l'application des **réglementations organisant le gaspillage pour des raisons sanitaires, dans les lieux de restauration collective**, sans possibilité pour les salariés qui ont faim d'accéder aux surplus, les trouble et les blesse.

« *Moi, j'ai dit à mon chef quand j'étais surveillante de cantine, j'ai dit : "Pourquoi vous faites pas des sacs ? Le gars il arrive avec son camion du Pain contre la Faim." "On n'a pas le droit."*

– *N'importe quoi.*

– *Il dit : "Je sais, mais on n'a pas le droit avec leurs HCCP là", j'ai dit : "Vous aimez mieux jeter ?" Parce que moi je mange un morceau, on n'a pas le droit de manger entre 11 h 30 et 13 h 30, le temps de la surveillance. Bon y a des écoles qui disaient : "Vas-y, t'as une assiette tu manges". Mais il y a des écoles, moi j'ai vu dans une école où je travaillais, y avait une barquette de raisin et elle restait là. J'ai dit : "Je peux en prendre une ?" Elle m'a regardé, elle a ouvert la poubelle, elle a tout viré.*

– *La mentalité mairie, ils ont dû prendre les plus pourris, à mon avis : t'es pourri, t'es en cuisine. Elle a jeté une barquette, tu sais elles sont hautes comme ça, grandes comme ça en plastique blanc. Elle m'a regardé, elle a ouvert la poubelle, elle a tout benné. Oui mais si t'es empoisonnée, tu crois que je vais venir te le dire, si je suis empoisonnée, je perds ma place.*

– *Pour une cagette de salade, elles étaient périmées le lendemain, ma voisine elle dit : "Descends vite", "Pourquoi ?" "Tu verras bien". J'ai ramassé deux salades, j'en ai donné une à une voisine, c'est pas possible...*

– *Les sachets de salade préparée, emballée, pas déballée : poubelle. Des barquettes, elles sont un peu moins hautes, c'est pour 8 personnes, 8 gamins, même pas enlevé le film. Toi t'es en train de te dire, je vais peut-être crever la faim ce soir et toi tu jettes. » (Focus group 2011)*

« *Dans les institutions il y a beaucoup de perte, beaucoup de gâchis, ils jettent beaucoup.*

– *Dans les cantines aussi.*

– *Ils ne peuvent pas garder, ils n'ont pas le droit.*

– *Oui mais ils ne donnent pas non plus.*

– *Nous, dans le centre, avant ils faisaient faire des confitures aux gamins, mais après on n'avait pas le droit de faire des confitures parce que ce n'était pas hygiénique. Non mais, tu te rends compte où on en est ?*

– *Mon fils, il travaille dans un collège, il emporte pour son chien.*

– *Moi j'étais surveillante de cantine. Le chef ne voulait rien qu'on prenne, pas même une tranche de pain, alors que, à la fin du service, les deux pains complets ils les mettaient à la poubelle. Mais toi, si en tant que surveillante, tu mangeais une tranche de pain, tu risquais ta place !*

– *Alors que lui, à mon frère, ils lui donnaient, tout était mélangé. » (Focus group 2011)*

« *À la mairie, c'est le gaspillage alimentaire, t'en pleures, parce que des fois c'est des barquettes de viande, de légumes, le gamin aime pas le fromage, alors moi qui adorais le fromage, la dernière école que je faisais, dès qu'elle me voyait prendre un truc, elle téléphonait. J'ai souvent été aux w.-c., avec du pain, du fromage, je lui piquais tout sous le nez, rien que pour l'emmerder. Mais du fromage, des barquettes complètes, étaient mises à la poubelle. Qu'est-ce que ça te coûtait pauvre guiche, encore une fois, de me les donner, de m'en donner un morceau avec mon pain ? Eh ben non. Tu verrais à l'école, mais, et tu te dis y en a plein dans la rue*

---

*qui ont faim. Trois ou quatre pains comme ça, poubelle. Moi je serais à leur place j'aurais honte. C'est vrai que j'aurais honte de le faire. » (Focus group 2011)*

Le gaspillage alimentaire peut donc être ressenti par les personnes les plus démunies comme la traduction d'un manque de solidarité de la société à leur égard. Au contraire, les initiatives qui permettent la redistribution et le partage de repas à partir des denrées qui ne pourront plus être vendues, témoignent de cette **solidarité** envers les personnes qui n'ont pas les moyens de répondre à l'urgence qu'elles ont de se nourrir.

*« Je crois que c'est le cœur qui donne et encore aujourd'hui les gens peuvent donner. Mais je crois que c'est le cœur qui parle avant le porte-monnaie ou le matos, que ça soit chez les boulangers, ceux qui veulent pas rentrer dans cette société où il faut tout jeter, tout, tout, éliminer, il y a les gens qui ont encore le cœur et qui offrent. Qu'ils donnent, qu'ils donnent, il y aurait moins de gaspillage !*

*– Oh ben oui par exemple, Pain contre la faim qui ramasse le pain, eh ben moi, y jettent chez Paul. J'ai demandé à Pain contre la faim pourquoi ils ne passent pas. Ils m'ont dit y'en a trois sur Nancy qu'ils veulent pas qu'on passe ! Et ils jettent.*

*– Ils jettent oui. J'ai entendu l'autre fois sur F5 qu'à Paris, il y a un restaurant qui ouvre le samedi à midi et qui fait gratuitement ses repas. Qui fait gratuitement des repas pour des personnes qui sont dans la rue ou sans domicile fixe et qui peuvent manger. Parce que c'est son cœur qui parle à ce restaurateur. Et qu'il a sûrement la possibilité de s'organiser pour faire ça. Au lieu de jeter. C'est sûr, il va peut-être pas donner les belles pièces, mais ce qui est comestible, il va en faire profiter. Et il y aura moins de gens qui auront faim. » (Focus group 2012)*

C'est donc dans la proximité qu'ils aimeraient pouvoir obtenir les produits non utilisés. On sent leur culture de la récupération bien présente lorsqu'ils peuvent en être acteurs. Mais ils affirment qu'institutionnaliser la redistribution de la nourriture gaspillée et jetée ne sera pas une solution et même serait contraire à la dignité des personnes et à la recherche de solutions de droit commun.

Lorsqu'on évoque avec eux les politiques de développement durable en lien avec l'alimentation, ils remarquent très justement qu'ils recyclent tout depuis longtemps car **la récupération est une de leurs sources de revenus depuis toujours, mais ils font état de la suppression de leurs sources de recours**. Ils militent pour une meilleure organisation de la distribution et de ses coûts afin que l'accès à la nourriture redienne possible pour tous.

*« Les plus pauvres font du développement durable depuis longtemps parce qu'ils récupèrent les excédents des autres depuis longtemps. Le développement durable ce n'est pas une bonne chose, pas pour tout. Le développement durable n'est pas pour les pauvres parce qu'on ne peut plus récupérer. Tous les développements, tous les projets qu'ils font, ce n'est pas pour les pauvres. Nous, on est loin de tout ça, de la vie quotidienne.*

*La nourriture avec le développement durable c'est un vrai gaspillage. Moi je vois dans les magasins, quand ils jettent de la nourriture à la fin, c'est un vrai gaspillage. Il y a tant de gens qui ont besoin de manger, moi je trouve que ce n'est pas normal.*

*Nous, pendant un temps, on allait récupérer du pain dans une boulangerie à Nancy, et c'était bien, parce que les gens rachetaient le pain au lieu de le jeter. Moi je dis, bon il y a beaucoup de magasins qui le font déjà à moitié prix, dans les M., dans les A., tout ça, ils vendent à 30 % en moins. Bon mais quand même il y a du travail à faire, beaucoup de travail à faire. » (Focus group 2011)*

---

Tout ceci nous conduit à **nous interroger sur la pertinence de répondre à cette question sociétale par la généralisation et l'amélioration de la redistribution aux plus pauvres de la nourriture gaspillée.**

En effet, le gaspillage alimentaire à grande échelle atteste le fait que si des personnes ont faim en France, ce n'est pas par manque de denrées alimentaires disponibles sur le territoire mais bien par manque des moyens nécessaires pour se procurer cette nourriture. Se pose alors la question de la place des mesures palliatives pour répondre à l'urgence qu'ont les personnes à se nourrir, face à l'ambition du droit commun pour tous – les plus pauvres sont-ils soumis à des règles sanitaires moins contraignantes lorsque les lasagnes contenant de la viande de cheval sont retirées du circuit de distribution de droit commun pour être distribuées dans le circuit de l'aide alimentaire ? Se pose également la question de la durabilité et du mérite d'une solution reposant sur une mauvaise gestion des stocks des structures de distribution pour pouvoir nourrir les personnes les plus démunies.

Ainsi, le président d'ATD Quart Monde Belgique, M. Georges de Kerchove, s'est positionné contre une proposition de loi soumise au Parlement belge visant à autoriser la déduction fiscale des invendus alimentaires pour les entreprises qui en font don à des associations caritatives.

« Les chantres de cette initiative rappellent que, dans notre pays, 600 000 tonnes de denrées alimentaires finissent dans les poubelles alors que 200 000 personnes ne disposeraient pas d'une alimentation suffisante. Ainsi donc, grâce à cette mesure, chaque personne mal nourrie disposerait théoriquement d'un supplément appréciable de nourriture, même si le gaspillage s'observe surtout dans les ménages et dans la restauration. Sur papier, le problème de la malnutrition en Belgique serait résolu et tout le monde sans exception vivrait bien.

Mais de qui se moque-t-on ? On aurait donc accepté pendant des décennies que des gens restent mal nourris alors qu'une telle mesure, très simple à mettre en œuvre, réglerait le problème. Elle ne lèse personne, certainement pas les actionnaires des grandes surfaces qui y trouvent un avantage fiscal, et elle permettrait à tous de manger à sa faim.

Le scandale, c'est que dans un pays comme le nôtre qui a tissé depuis la dernière guerre des mailles serrées d'un filet social, des personnes de plus en plus nombreuses ne parviennent toujours pas à nouer les deux bouts. Le scandale, c'est que des personnes doivent encore mendier en baissant les yeux pour survivre, ou faire la file dans les soupes populaires, quelle qu'en soit la forme. Le scandale, c'est qu'il y ait encore des personnes réduites à loger dans des habitations indignes ou à même la rue. Le scandale, c'est qu'il y ait encore 10 % d'illettrés, qu'il y ait des familles dont les enfants sont placés par manque de moyens financiers, que des travailleurs, surtout s'ils sont sans formation, ne trouveront jamais d'emploi. Le scandale, c'est que dans une indifférence de plus en plus généralisée, des personnes restent encore soumises à la plus grande précarité sans la moindre perspective d'en sortir. Le scandale, c'est que des gens, de leur vie, ne mettront jamais les pieds dans un musée, un théâtre, une académie ou même un cinéma.

Et comment réagit-on face à ce scandale ? On propose des mesures au coup par coup qui immanquablement stigmatisent encore davantage les très pauvres parce qu'elles relèvent plus de l'assistance que de la solidarité. On ne propose pas de réformer la solidarité, mais d'étendre l'assistance. On prône l'efficacité économique au détriment de la justice, quitte à distribuer les invendus aux nécessaires pour en atténuer les effets pervers. On tolère l'inégalité au nom d'un progrès conçu par certains au profit des mêmes qui s'accaparent le festin, en laissant aux démunis les miettes dont ils ne savent que faire. »<sup>31</sup>

31. « De qui se moque-t-on ? », lettre ouverte de M. Georges de Kerchove, président d'ATD Quart Monde Belgique, le 26 mars 2013, [en ligne] : <http://www.atd-quartmonde.be/De-qui-se-moque-t-on.html>

---

## C. DIFFICULTÉ MORALE DE DÉPENDRE DU CIRCUIT DE L'AIDE ALIMENTAIRE POUR SE NOURRIR

Les militants font part d'une situation paradoxale dans laquelle ils ont honte de devoir dépendre du circuit de l'aide alimentaire qui leur est pourtant nécessaire pour pouvoir se nourrir (1) ; de même, la gratuité, souvent indispensable, est vécue comme dégradante et source de malaise (2). Ils ont également exprimé la difficulté de devoir passer d'un organisme à un autre pour obtenir de l'aide (3), ainsi que la difficulté d'accepter d'être contraints et accompagnés dans leurs choix (4).

### 1) Difficulté et honte de devoir dépendre du circuit de l'aide alimentaire pourtant nécessaire

Comme cela a été évoqué précédemment, être contraint de dépendre des autres pour réussir à se nourrir et à nourrir les siens est une situation qui peut porter atteinte à la dignité et à l'estime de soi de la personne.

Aussi, les personnes qui n'ont pas assez de ressources pour se procurer elles-mêmes leur propre nourriture se trouvent devant une situation paradoxale : **le circuit de l'aide alimentaire leur est absolument nécessaire** (« *Aujourd'hui, si on n'a pas les distributions alimentaires, on ne peut pas donner à manger à ses enfants jusqu'à la fin du mois. C'est clair.* »<sup>32</sup>). **Mais elles aimeraient ne pas s'y rendre et ont honte de devoir dépendre de ce dispositif et d'entrer « dans le monde de l'assistance ».**

*« Avec ma propre famille, on a bénéficié des Restos du cœur, du Secours catholique, du Secours populaire pendant des années et on y allait... C'est quelque chose où on avait honte d'y aller. Enfin mon père y allait parce que concrètement on en avait besoin... Mon père était au chômage, on vivait dans un logement insalubre où il n'y avait que deux pièces pour sept personnes... Et nous, c'était terrible de devoir demander, de devoir quémander aux gens pour avoir à manger ou pour avoir des vêtements... Enfin on essayait toujours de se trouver une excuse pour ne pas y aller avec lui parce qu'on avait peur d'être reconnu par des copains, parce qu'on voulait pas que les gens nous voient dans la rue. Ça aide dans l'urgence, mais finalement tu t'en sors pas si tu vis que de ça ».*

*(Muriel Scribot dans Joseph Wresinski, 50 ans de combat contre la misère, un film de Caroline Glorion et Gérard Lemoine)*

### 2) Difficulté d'accepter la gratuité

On pourrait sans doute établir un raisonnement similaire de la situation paradoxale dans laquelle se trouvent les personnes en grande pauvreté face à la gratuité des denrées alimentaires. **Elle est nécessaire pour dépanner certaines personnes désemparées mais il semble préférable de pouvoir payer ce que l'on reçoit.** Une participation financière permet en effet de **choisir** ce que l'on prend et de refuser ce que l'on ne veut pas. Cela permet également de **s'éloigner d'une logique d'assistanat**. Les militants estiment que lorsque l'on peut participer, c'est moins dégradant ou gênant que lorsque l'on reçoit une aide gratuitement. Enfin, payer la nourriture que l'on prend permet également de **s'inscrire dans le fonctionnement de notre société de consommation et de ne pas marquer de différence entre les personnes pauvres et les autres** : « *si on travaille pas et qu'on nous offre des plaisirs, des loisirs tout gratuitement ben ça pourrait pas aller dans la société avec ceux qui travaillent.* »

32. « Un système dans lequel on tourne en rond », Marie-France Zimmer, propos recueillis par Jean-Christophe Sarrot, article publié dans *Feuille de route ATD Quart Monde* n° 390 (décembre 2009).

---

« Gratuit ou payer un peu pour choisir.

– C'est mieux de payer pour choisir, mais c'est mieux de laisser la gratuité pour certains cas. Il y a des fois des personnes qui sont vraiment désemparées. Dans certains services associatifs, ils distribuent des trucs gratuits pour du dépannage parce qu'il y a des gens qui sont complètement désemparés... Mais je rejoins S. et tous les autres pour dire qu'il faut participer. Il vaut mieux développer ça mais maintenir la gratuité pour le dépannage, pas pour l'assistanat quoi.

– La gratuité, des fois, ça met mal à l'aise encore plus que ce qu'on disait. L'aide moins chère, participer, 1 euro, 50 centimes... Avoir la gratuité on a un sentiment encore plus...

– C'est dégradant.

– Voilà, quand c'est quelqu'un qui a de l'affection pour toi qui t'offre un cadeau, là bon, t'es content. Mais quand c'est des bénévoles ou des organismes comme ça, et qui doivent donner, ben qu'on doit recevoir comme ça, ben des fois, c'est encore plus gênant que de participer, même si c'est un petit peu... C'est quand même mieux de participer, voilà. On se sent moins mal à l'aise que d'avoir gratuitement comme ça. C'est aussi le ressenti, on a la honte ou... ça peut être dégradant pour certains. Sinon tout serait gratuit pour tout le monde. Il faut respecter aussi les personnes qui travaillent. »  
(Focus group 2012)

### 3) La difficulté de devoir passer d'un organisme à un autre

Les militants parlent des difficultés engendrées par les **différences de seuil d'attribution des aides** qui les obligent à aller d'une association à une autre pour obtenir une aide... À la perception d'un rejet supplémentaire, s'ajoute l'épreuve de devoir justifier de la faiblesse de ses revenus devant chaque organisme rencontré et se pose le problème du prix des transports.

« Et là... parce que au niveau des ressources ça ne convient pas, mais par contre, le R. leur dit non, mais s'ils vont au S. là ils auront droit.

– Voilà.

– Oui parce que ce n'est pas les mêmes barèmes ?

– Parce que voilà, ce n'est pas les mêmes barèmes et souvent les trois euros à payer et un euro par personne...

– Non mais, par exemple l'année dernière, il y avait beaucoup de familles qui avaient plus de 4 enfants qui ont été refusées aux R. puisqu'elles ont soi-disant l'allocation, l'API machin tout ça, et ils touchent pour les petits et ils disent que ça suffit. Mais ça suffit pas donc après ils les renvoient sur le S. qui eux vont leur donner du lait, les marchandises que... souvent elles vont plus au S. qu'aux R. qui est à côté de chez nous.

– Les grandes familles elles vont souvent plus au S. » (Focus group 2012)

« Souvent beaucoup, on renvoie vers d'autres associations...

– Voilà, oui !

– Sachant qu'il y a des personnes qui vont à plusieurs associations aussi...

– Bah oui.

– ... Mais bon c'est des minorités, parce qu'en général, quand on est accueilli ou qu'on nous demande des choses pareilles, en général on préfère crever de faim quoi. C'est con mais...

– Oui non mais je suis d'accord, c'est ce que je dis hein !

– Que d'aller dans une association ?

– Ah ben oui, parce que, si on vous renvoie systématiquement sur un autre truc... Voilà, les R. sont sur un secteur et si on vous envoie ailleurs, il faut prendre le bus

---

*donc automatiquement bah, c'est quand même payant, donc si vous avez pas les sous pour manger, pour machin, pour aller prendre le bus, bah vous prenez pas le bus. Donc total, vous n'allez pas au S. parce qu'il faut quand même prendre un bus, il faut ensuite prendre le tram... Bon alors y'a des fraudes mais quand même un jour ou deux, ben après ils se font rattraper par les gens et puis ils ont des amendes.*

*– Sachant que les gens qui vont aux associations en général, c'est des gens qui sont déjà rejetés par euh, les assistantes sociales, quoi, rejetés ou renvoyés ou que...*

*– Oui je sais bah, elles n'y vont pas.*

*– Non, non, la plupart des familles qui viennent chez nous, elles n'iront jamais voir les assistantes sociales, jamais. » (Focus group 2012)*

#### **4) La difficulté d'être contraint et accompagné dans ses choix**

Les témoignages des militants Quart Monde font état du fait que **certaines aides alimentaires sont conditionnées à l'obligation de suivre des ateliers éducatifs** tels que des cours de cuisine ou de gestion du budget. C'est le genre de mesure incitative qui peut être mal perçue, infantilisante. Il faudrait favoriser le libre choix de ces personnes dès lors qu'elles ont l'énergie suffisante pour participer à des actions collectives de ce type.

*« À H., quand ils ont fait le truc là, la Banque alimentaire, mais c'était pas la Banque alimentaire comme c'est maintenant hein. Les familles, on avait une liste de courses et puis on commandait ce qu'on voulait : nombre de laits, nombre de fromages, nombre de lessives, de tout, comme dans un magasin quoi ; plus ou moins le magasin service euh je sais plus quoi ! Et puis on payait, mais là on payait, les gens ils avaient un pourcentage. Il y en avait c'était 75 %, il y en avait c'était 50, il y en avait c'était 20. Selon ses revenus.*

*– Et puis total, les familles étaient obligées de venir aux réunions. Bien sûr, la réunion, bon, c'était pour la commande mais il fallait qu'ils s'inscrivent à des ateliers. Alors il y avait la cuisine, il y avait, euh, la couture, il y avait plein de choses quoi. » (Focus group 2012)*

*« Moi, les familles maintenant qui viennent sont obligées de s'inscrire dans un réseau, c'est-à-dire dans un truc de budget, on fait un truc...*

*– Des ateliers ?*

*– Et si elles ne viennent pas tel jour, à telle heure, à tel moment, elles sont obligées de venir, eh ben on leur dit : "Vous êtes pas venues, vous n'avez plus rien." Ça veut dire que des familles n'ont plus à manger puisque... l'enfant était malade, ou elles sont prises par leur problème familial, leurs soucis, au total elles ne sont pas venues à la réunion pour des raisons, il y a eu des raisons qu'on ne connaît pas parce que voilà. Ben on leur dit : "La fois d'après vous venez plus". Donc ça veut dire qu'elles n'ont rien à manger parce qu'on ne leur donnera pas.*

*– On ne peut pas aller manger si on ne va pas aux ateliers ?*

*– Voilà, c'est tout à fait ça. C'est ce qu'ils ont mis en place depuis quelque temps sur le quartier.*

*– Dans les associations...*

*– Sur le quartier, sur notre quartier à nous. » (Focus group 2012)*

La perte d'autonomie de la personne en grande pauvreté dans ses choix et dans son approvisionnement pourrait également être illustrée par l'exemple suivant. Dans certaines épiceries sociales, qui apparaissent pourtant comme plus respectueuses du choix et de la dignité des personnes que les distributions alimentaires, l'organisation complexe nécessite **qu'un bénévole suive les personnes bénéficiaires avec une calculatrice pour qu'elles**

---

**ne dépassent pas le seuil auquel elles ont droit.** Cet accompagnement qui marque une perte de liberté dans les choix peut être bien vécu par certains ; il est très difficilement supporté par d'autres.

- « Les associations, les Restos du cœur, oui c'est bien, mais je trouve que ce qui serait bien pour les personnes démunies comme ça, qui ne peuvent jamais entrer dans un magasin hein, qu'on leur fasse quand même un petit local. Ne rentreront dans ce magasin que les gens qui sont en dessous du seuil de pauvreté avec un badge... Mais comme ça, ils ont la chance de prendre leur petit caddie et de faire leurs commissions.*
- C'est un peu les épiceries solidaires ça ?*
  - Oui mais, c'est encore pas ça que je veux dire moi, l'épicerie solidaire ça ressemble un petit peu au Restos du Cœur hein !*
  - Oh non, c'est toi qui fais tes courses et qui payes.*
  - Oui, mais t'as quelqu'un derrière nous hein, moi j'y suis.*
  - Avec une calculette !*
  - Voilà qui calcule, ben c'est normal...*
  - Y'a un monsieur qui a rouspété, il y a pas longtemps, il a dit : "Je vous préviens, moi je peux pas supporter ça". Elle lui a dit : "Ben c'est comme ça."*
  - Vous avez une somme à respecter ?*
  - Oui, ça dépend, parce que c'est calculé : il y en a qui ont 75 %, il y en a qui ont 50 % d'une somme. Après la somme est divisée, si t'as le droit de payer 25 %, tu ne payeras que 25 %, si t'en as pour 35 euros, t'en auras que pour 5 ou 6 euros à donner.*
  - Elle te dit : "Vous pouvez prendre tout ce qu'il y a dans le magasin mais faut pas dépasser."*
  - Moi je sais que j'ai droit à 25 euros divisé par 4 : ça fait 6 euros à donner à chaque fois.*
  - Moi j'ai droit à 4 : ça fait 5 euros par mois...*
  - Mais qu'est-ce que tu pouvais prendre ?*
  - Ben faut la calculatrice, c'est ça. Ils te font faire le tour du magasin et il ne faut pas dépasser 25 euros pour le mois, divisé en 4.*
  - C'est rien mais après tu divises...*
  - Moi quand je fais mes courses, après ils te disent : "Il faut reposer ça, ça et ça". J'y vais plus...*
  - Ils font le calcul au cours des courses, il y a quelqu'un avec toi.*
  - C'est bien vécu quand c'est des personnes sympas et humaines, ça dépend des bénévoles. Il faut comprendre ces personnes qui sont en souffrance, ces personnes qui sont en manque...*
  - 25 euros ça me fait rire ! Ça ne couvre même pas les déjeuners du matin...*
  - Non mais il y a 75 % de réduction, donc elle fait les courses pour 100 euros.*
  - C'est complexe quand même. » (Focus group 2012)*

## **D. RÉFLEXIONS SUR L'INSTITUTIONNALISATION DE L'AIDE ALIMENTAIRE EN LIEN AVEC UN OBJECTIF DE LUTTE CONTRE LES EXCLUSIONS SOCIALES**

Dans l'étude Abena 2006<sup>33</sup>, Christine César relève que « [s]i l'accès aux soins est [...] reconnu par la loi comme relevant d'un droit pour tous au titre d'un besoin fondamental, la question d'une alimentation minimale n'est pas posée de la même façon. Attenante au niveau de ressources des ménages, elle pâtit, comme la définition des minima sociaux, d'une approche qui n'est pas fondée sur les besoins réels. » Elle s'appuie ainsi sur les sciences sociales pour « réfléchir sur le sens "structurel"

33. « Alimentation et état nutritionnel des bénéficiaires de l'aide alimentaire », Étude Abena 2011-2012 et évolution depuis 2004-2005, mars 2013, 184 p., p. 4 et 6.

---

de l'aide alimentaire et s'interrog[er], à l'instar en France de S. Paugam, sur les processus d'institutionnalisation à l'œuvre (Paugam, 2005b) dans leurs liens dans le développement de la "nouvelle pauvreté" ». En effet, « [l]e manque de nourriture n'est qu'une conséquence du problème de la pauvreté [...], le dépannage alimentaire répond dans l'urgence d'une action au quotidien et [répond mal à] la nécessité de définir des stratégies permettant de s'attaquer aux causes de ce problème (Beeman, Panet-Raymond, 1997) ».

Pour Pierre-Yves Madignier, président d'ATD Quart Monde France, « [i]l y a aujourd'hui une urgence citoyenne à reprendre cette ambition du droit commun pour tous. Si on ne fait pas cela, on enferme malgré elles des personnes dans des catégories qu'on a créées et qui ne relèvent plus des droits et des devoirs de tous mais de l'assistanat. [...] Alors bien sûr on distribue de l'aide, on apporte les secours de base pour soulager les situations de détresse les plus visibles, mais on renonce à la nécessaire ambition d'en finir avec le fléau de la grande pauvreté. On distribue aujourd'hui plus 2,5 millions de repas gratuits par jour ! Avec le temps, on finit par instituer un véritable circuit de consommation réservé aux pauvres alors que l'aide alimentaire devrait être exclusivement réservée aux situations d'urgence. En disant cela, nous ne contestons pas du tout l'engagement des bénévoles dans le monde caritatif qui exprime une réelle solidarité. Ce n'est pas cette solidarité qui est en cause, mais un certain renoncement de notre société à la construction d'un monde où les droits sont les mêmes pour tous, sont la responsabilité de chacun et créent des liens entre tous. »<sup>34</sup>

Enfin, citons René Locqueneux, militant Quart Monde, qui écrit : « L'aide alimentaire ça me bouffe ! », pour dénoncer le désengagement de l'État dans la recherche de solutions autres que l'aide alimentaire pour assurer à tous l'accès à une alimentation adéquate et durable dans le respect des droits de l'homme.

### **L'aide alimentaire ça me bouffe !**

« Assez des pubs à la télé pour différentes collectes !

Tout le monde s'indigne de la baisse des fonds alloués au programme européen des plus démunis.

Et tous les ans à la même période, le même refrain, il y a plus de bénéficiaires cette année et l'année prochaine il y aura encore plus de personnes assistées.

Bien sûr une personne qui n'a pas à manger, il faut la nourrir, mais évitons de l'installer dans l'assistanat.

Il y a quelques années j'ai été choqué de voir à la télé Jacques Chirac et Lionel Jospin, qui avaient endossé le blouson des Restos du Cœur.

Côte à côte ils distribuaient des colis. Et depuis toutes ces années rien ne change, au contraire la situation s'aggrave.

Où va Ma France, pays des droits de l'homme ?

Que font les politiques, les économistes ?

Dans les pays en voie de développement nous avons aidé les populations à creuser des puits pour irriguer les terres et les cultiver.

En France il serait intéressant de donner un terrain aux plus démunis et de permettre à ces personnes de le cultiver.

Je pense que c'est plus facile de donner un colis, que de les accompagner pour leur permettre d'accéder aux droits fondamentaux.

34. Pierre-Yves Madignier, président d'ATD Quart Monde, « Pas d'assistanat, juste l'accès de tous aux droits communs », *L'Humanité Dimanche*, 13 au 19 octobre 2011.



---

On veut nous faire croire que ces personnes ne veulent pas travailler, alors que 64 % des chômeurs interrogés dans 8 pays européens déclarent qu'ils veulent retrouver un emploi même si cela ne leur procure pas un gain financier.

Permettons à ces hommes et à ces femmes d'avoir un travail décent pour élever dignement leur famille. »

*René Locqueneux. Militant Quart Monde. « L'aide alimentaire ça me bouffe ! »  
le 3 décembre 2012<sup>35</sup>*

35. René Locqueneux, militant Quart Monde, « L'aide alimentaire ça me bouffe ! » le 3 décembre 2012 [en ligne] : <http://atdsambreavesnois.wordpress.com/2012/12/04/laide-alimentaire-ca-me-bouffe/#comments>

---

## 2.4. PARTICIPATION CITOYENNE DE LA PERSONNE EN MANQUE D'ALIMENTATION ?

---

« **A**u cours des années 60, l'idée a fait son chemin que la paix ne serait pas assurée sans efforts considérables de développement. Dans les années 70, cette pensée s'est encore affirmée. Pour asseoir la paix, le développement devait être juste, ses profits équitablement répartis entre les peuples et, aussi, entre les différentes parties composant chaque peuple. S'est ainsi dessinée à l'horizon une image plus précise de l'interdépendance entre paix, développement et Droits de l'Homme. Elle annonçait aussi une prise de conscience plus claire de l'inévitable interdépendance des Droits de l'Homme entre eux. En effet, **quand le travail, l'instruction et même la nourriture ne sont pas assurés, quel usage les hommes peuvent-ils faire de leur droit à la vie associative ou à la participation politique ?** »

Joseph Wresinski<sup>36</sup>

Si l'on peut s'interroger sur le sens de la citoyenneté et de l'effectivité des droits fondamentaux des personnes en situation de grande pauvreté (I), il est intéressant d'approfondir également ce en quoi les difficultés d'accès à l'alimentation peuvent constituer une cause de l'absence de leur participation citoyenne (II).

### I. Quelle citoyenneté pour les personnes en situation de grande pauvreté ? Quelle effectivité de leurs droits fondamentaux ?

« La misère ? C'est quand des personnes ou des familles ont de grandes, grandes difficultés, et qu'elles sont obligées de faire appel à l'assistance parce qu'elles ne sont pas reconnues comme ayant des droits. C'est ça, je crois, la misère : être sans droits. Si ces familles ou ces personnes sont sans droits, c'est parce qu'on les considère comme inférieures, incapables d'assumer leurs responsabilités. Elles-mêmes disent : "On est considéré comme rien." »

Rencontre avec Joseph Wresinski, octobre 1987<sup>37</sup>

« Comment se fait-il [que les ouvriers du *slum*] n'aient jamais utilisé cette force du nombre pour changer leur condition ? dira un jour [Paul] Lambert. C'est une question

36. Communication écrite présentée à l'occasion de la 43<sup>e</sup> session de la Commission des Droits de l'Homme des Nations unies, en février-mars 1987, à Genève.

37. Rencontre avec Joseph Wresinski, Transcription d'une vidéo réalisée en 2000 par Philippe Hamel à partir d'une interview de Joseph Wresinski par Claudine Faure, réalisée en octobre 1987, p.1. [http://www.joseph-wresinski.org/IMG/pdf/Rencontre\\_avec\\_Joseph\\_Wresinski.pdf](http://www.joseph-wresinski.org/IMG/pdf/Rencontre_avec_Joseph_Wresinski.pdf)

---

qui m'a toujours intrigué et à laquelle je n'ai pas trouvé de réponse satisfaisante. Certes, leurs origines rurales ne les ont pas habitués à la revendication collective. Leur dénuement était tel que tout gagne-pain, même dans les ateliers-bagnes, était une bénédiction. Quand tant de gens manquent de travail autour de vous, comment protester contre une tâche qui permet d'apporter chaque jour à sa famille le riz dont elle a besoin ? Et lorsqu'une famille est dans la misère totale par suite de la maladie ou de la mort du père, comment ne pas comprendre que l'un des enfants se fasse embaucher n'importe où ? Sans doute la morale n'y trouve pas son compte, mais qui peut parler de morale et de droit quand il s'agit de survie ? »

Dominique Lapierre, *La cité de la joie*, Robert Lafont, 1985, 601 p., p. 333

## 1) Quelle citoyenneté pour les personnes en situation de grande pauvreté ?

Pour Amartya Sen, la pauvreté est multidimensionnelle. Son point de départ est la diversité des êtres humains et le constat qu'il faut, en fonction de cette diversité, des « seuils » différents pour que tous aient les mêmes possibilités de convertir les moyens dont ils disposent en liberté effective. Pour lui, la pauvreté n'est pas le fait d'avoir un revenu trop bas, mais un revenu non adéquat en termes d'« habilitations ». Sen ne charge pas la notion de « pauvreté » d'une multitude de « dimensions » non monétaires, mais il reformule le problème en y intégrant les droits et les libertés. La liberté ne s'oppose pas à l'égalité mais en devient un des éléments constitutifs. Ainsi, Sen s'approche du concept de citoyenneté. Il s'agit pour lui d'être membre à part entière de la société, de participer, de se déterminer et d'être l'acteur de sa vie et de son histoire.<sup>38</sup>

Juridiquement, un citoyen jouit de droits civils et politiques et s'acquitte d'obligations envers la société. Le citoyen détient donc une qualité particulière qui lui permet de prendre part à la vie publique.

Cependant, il ne paraît pas suffisant aujourd'hui que les citoyens disposent de droits, il faut qu'ils puissent les exercer. D'autant plus que la citoyenneté semble aujourd'hui davantage se définir par un mode de comportement civique et une participation active et quotidienne à la vie de la société que par un statut juridique lié à la nationalité<sup>39</sup>. Ainsi, la notion de citoyenneté sociale a été introduite au côté de la citoyenneté politique afin d'assurer la participation du citoyen à la vie de la communauté à laquelle il appartient. Elle peut être caractérisée par le fait de pouvoir disposer d'un minimum de ressources et de droits indispensables pour assurer une certaine indépendance sociale et ne pas rester pris dans des rapports de sujétion.<sup>40</sup>

En effet, quelle peut être la participation active et quotidienne à la vie de la société d'une personne en grande pauvreté ayant des difficultés à accéder à un logement, à un travail, à l'éducation, à la protection de sa santé ou qui est accaparée par l'inquiétude journalière de réussir à se nourrir et à nourrir sa famille ? Ainsi, quelle peut être la participation citoyenne d'une personne dont les droits économiques, sociaux et culturels ne sont pas effectifs ?

## 2) Des sous-droits pour les personnes en situation de grande pauvreté ?

Il apparaît essentiel de garantir le respect de l'ensemble des droits de l'homme et non pas seulement des droits minimalistes. En effet, Jean Tonglet, volontaire du Mouvement ATD Quart Monde, constate que depuis 1997, des textes (dont certains déjà adoptés) **remettent en cause le caractère totalement indivisible des droits** de l'homme. Il donne pour exemple une recommandation adoptée en janvier 2000 par le Conseil de l'Europe sur le droit à la satisfaction des besoins matériels élémentaires

38. Sen, A.K., *Inequality Revisited*, Oxford, Clarendon Press, 1992, in CETIM, « Lutte contre la pauvreté et les droits humains » par Francine Mestrum et Melik Özden, Cahier critique n° 11, Série: PIDESC, juin 2012.

39. D'après le dossier sur la citoyenneté du site vie-publique.fr [en Ligne]: <http://www.vie-publique.fr/decouverte-institutions/citoyen/citoyennete/definition/definir/>

40. Castel Robert, « La citoyenneté sociale menacée », *Cités*, 2008/3 n° 35, p. 133-141. DOI: 10.3917/cite.035.0133

---

des personnes en situation d'extrême précarité qui propose de leur assurer « la satisfaction des besoins humains matériels élémentaires (à tout le moins, la nourriture, l'habillement, l'hébergement et les soins médicaux de base) »<sup>41</sup>. Cette recommandation semble donc proposer aux plus pauvres un régime de droits de l'homme de base. On peut considérer « que si déjà ces quatre droits-là étaient assurés partout, voire même justiciables, un immense progrès serait accompli. [Cependant on peut également s'inquiéter] de cette limitation aux seuls besoins matériels élémentaires, craignant que loin de considérer ces quatre droits comme un plancher, on ne les considère très vite comme un plafond ».<sup>42</sup>

Il pourrait en résulter une **instrumentalisation des droits de l'homme** : une **reconnaissance de droits minimaux** pour les plus pauvres – en particulier, le droit à l'alimentation ne peut être entendu comme réduit au seul droit d'être à l'abri de la faim ou à une aide alimentaire – et une **remise en cause de l'indivisibilité** de ces droits.

## II. Quelle participation citoyenne de la personne confrontée à l'inquiétude journalière de devoir se nourrir et nourrir les siens ?

Sur la question des incidences des difficultés d'accès à l'alimentation sur la participation de la personne en grande pauvreté aux projets de société, il est possible d'avancer quelques pistes de réflexion. Il semble, d'une part, qu'il y ait un lien entre la faim et l'absence de participation citoyenne d'une personne aux projets sociétaux (1). D'autre part, on pourrait avancer que la participation citoyenne de la personne en grande pauvreté victime de la faim est aussi limitée du fait du mépris et de l'exclusion dont elle se sent l'objet (2).

### 1) Un lien entre l'absence de participation citoyenne et la faim

Aujourd'hui, « la plupart des chercheurs s'accordent pour dire que les causes fondamentales de la sous-alimentation sont les exclusions politiques, économiques, les injustices sociales et les discriminations (Brunel 2009, 43-59) ».<sup>43</sup>

Josué de Castro, l'un des pionniers de la lutte contre la faim et l'un des premiers à avoir démontré que la sous-alimentation chronique n'était pas due à des problèmes climatiques, mais à des problèmes politiques, économiques et sociaux, a ainsi défini la faim comme la résultante de la négation des droits de la personne. « *La faim, c'est l'exclusion. Exclusion de la terre, du revenu, du travail, du salaire, de la vie et de la citoyenneté. Quand une personne arrive au point de ne plus rien avoir à manger, c'est que tout le reste lui a été dénié. C'est une forme moderne d'exil. C'est la mort dans la vie.* »<sup>44</sup>

Si la faim et la malnutrition sont la résultante d'une exclusion et de la négation des droits de la personne, elles représentent donc également des facteurs d'exclusion qui contreviennent à la participation citoyenne de la personne en grande pauvreté.

Eugen Brand, délégué général du Mouvement international ATD Quart Monde, relève que **lors des émeutes de la faim, ce ne sont pas les plus pauvres, enfermés dans une situation de survie, qui ont pu manifester, faire entendre leur voix citoyenne et revendiquer leurs droits.**

41. Conseil de l'Europe, Comité des ministres, Recommandation n° R (2000) 3 du Comité des Ministres aux États membres sur le droit à la satisfaction des besoins matériels élémentaires des personnes en situation d'extrême précarité (adoptée par le Comité des Ministres le 19 janvier 2000, lors de la 694<sup>e</sup> réunion des Délégués des Ministres).

42. Jean Tonglet, « Les droits de l'homme sont-ils en danger ? », *Revue Quart Monde*, n° 186 – Droits de l'homme : en danger ? 2003.

43. Christophe Golay, « Crise et sécurité alimentaires : vers un nouvel ordre alimentaire mondial ? », *International Development Policy, Revue internationale de politique de développement*, 1 | 2010, on-line since 3 April 2012, connection on 22 April 2013 : <http://poldev.revues.org/133>; DOI: 10.4000/poldev.133

44. Josué de Castro (1908-1973), sociologue brésilien et président du Comité exécutif de la FAO de 1952 à 1956 (De Castro 1952).

---

« Le monde a presque oublié les récentes émeutes de la faim. Pourtant, la famine demeure et nous interroge. Comme toujours, les émeutiers n'étaient pas les affamés eux-mêmes, mais des personnes qui, vivant dans la pauvreté, voient à travers cette crise alimentaire à quel point elles sont proches du gouffre de la grande pauvreté et de la faim. Ceux dont les familles sont déjà acculées à la survie quotidienne réussissent rarement à se joindre aux marches. De temps à autre, ils peuvent participer à une manifestation, au risque de perdre le gain de menus travaux et de s'exposer à des représailles et des amendes. Les parents qui voient leurs enfants dépérir à cause de la malnutrition, souvent plongés dans la honte, la culpabilité et le silence, n'osent jamais accuser le monde d'indifférence aux droits de l'homme. »<sup>45</sup>

En effet, « [l]es conditions de l'extrême pauvreté, la violence même de l'extrême pauvreté, empêchent de nombreux individus de développer leur pensée et de contribuer [au] savoir collectif mondial ».<sup>46</sup>

Par ailleurs, une alliée du Mouvement ATD Quart Monde estime que **les emplois précaires** auxquels ont accès les personnes les plus pauvres, tel que les contrats d'insertion, ne leur permettent pas de se détacher de l'inquiétude de trouver du travail pour se nourrir et nourrir les leurs, et donc **ne leur permettent pas de se projeter dans le futur et de retrouver cette participation citoyenne.**

« [Les] échéances très rapprochées et très courtes ne permettent pas de laisser aux gens, qui ont des parcours très difficiles, le temps de se poser un peu et de se dire : "Bon, je vais souffler un petit peu pendant six mois, pendant un an et je vais m'autoriser à me soigner, à m'absenter, à penser à autre chose ; je vais m'autoriser à voir un petit peu les problèmes de mes enfants et pour un temps oublier le travail, parce que là, je sais que pour une certaine période, j'ai la sécurité du travail et de nourrir ma famille." » (Françoise Vernevaut. *Alliée. France*)<sup>47</sup>

De même, un militant irlandais **exprime l'impossibilité d'espérer dans le futur et donc de faire des projets et de prendre part aux projets de société lorsqu'on est pris par la peur et la préoccupation qui revient tous les jours de réussir à se nourrir et nourrir les siens...**

« Je crois que le pire quand on est pauvre, c'est de perdre l'espérance. Il n'y a pas d'espérance et chaque matin quand tu te lèves, c'est toujours la même chose : ne pas savoir d'où viendra la nourriture d'aujourd'hui, voir tes enfants avec la faim et être sans possibilité de faire quelque chose pour y remédier. Et quand arrive le jour suivant, tout est à recommencer. Je crois que pour cela, les gens très pauvres meurent très jeunes, parce que c'est tous les jours : même si aujourd'hui tu réussis à leur donner à manger, demain tout sera à recommencer, et encore le jour suivant, et le jour suivant... Il n'y a pas d'espérance au bout du tunnel. » (Keith Mcnaspie. *Militant. Irlande*)<sup>48</sup>

Enfin, on peut **s'interroger, avec Joseph Wresinski, sur la possibilité de faire entendre une voix citoyenne libre pour une personne en grande pauvreté dont la survie et celle des siens dépend des autres.**

« Dans cette négation générale des droits déclarés inaliénables, peut-être celle du droit de participer à la vie politique, culturelle et spirituelle est-elle la plus grave ? Nous avons compris que même si ces droits lui sont théoriquement reconnus comme aux autres citoyens, sa situation est telle, qu'ils demeurent lettre morte pour lui et qu'il ne peut en revendiquer l'application.

45. Eugen Brand, « Faim de pain, faim de roses », *Revue Quart Monde*, n° 207 - Un toit, du pain, des roses ! 2008, document.php?id=2355

46. *La misère est violence, Rompre le silence, Chercher la paix, op.cit.*, p. 22.

47. *La misère est violence, Rompre le silence, Chercher la paix, op.cit.*, p. 54.

48. *La misère est violence, Rompre le silence, Chercher la paix, op.cit.*, p. 34.

---

En effet, le Quart Monde est privé du droit à la liberté d'opinion et d'expression, défini dans l'article 19 de la Déclaration universelle et dont dépend en quelque sorte toute la participation au niveau de la pensée et de l'esprit. Il en est privé au niveau le plus humble, celui d'un homme totalement dépendant de tous pour la survie et qui ne peut dire ce qu'il pense à l'épicière. Ne dépend-il pas, pour nourrir ses enfants, de cet homme qui peut accepter ou refuser de lui faire crédit quand il n'a plus d'argent ?

Mais il dépend ainsi de tous ceux qui ont quelque pouvoir de donner ou de refuser ce qui est essentiel pour la vie des siens. Il dépend d'une bureaucratie, de personnes derrière un guichet et qui peuvent lui accorder ou lui interdire un secours, un logement, l'accès à une aide médicale... »<sup>49</sup>

« La misère est la violation la plus flagrante et la plus totale des droits humains, car elle atteint l'homme non pas dans un droit particulier mais dans la totalité de ses droits. Pour celui qui demeure analphabète, privé d'instruction mais aussi d'information, de moyens de communication et d'organisation communautaire et collective, la liberté politique dans le mode moderne demeure lettre morte. Tout comme la liberté politique demeure lettre morte pour l'homme affamé ou accablé par la misère générale et qui est réduit totalement à la dépendance de l'assistance d'autrui. Comme le dit si bien la sagesse africaine : « L'homme pauvre ne peut avoir que l'opinion du maître dont la main le nourrit ». Nul besoin d'insister comment, en Europe occidentale, les chômeurs chroniques, les bénéficiaires d'une assistance publique de longue durée ne peuvent avoir aucun poids politique : peu importe alors la liberté qui leur est théoriquement reconnue. »<sup>50</sup>

## 2) Une participation citoyenne limitée du fait du mépris et de l'exclusion

« Les plus pauvres nous le disent souvent : ce n'est pas d'avoir faim, de ne pas savoir lire, ce n'est même pas d'être sans travail qui est le pire malheur de l'homme. Le pire des malheurs est de vous savoir comptés pour nul, au point où même vos souffrances sont ignorées. Le pire est le mépris de vos concitoyens. Car c'est le mépris qui vous tient à l'écart de tout droit, qui fait que le monde dédaigne ce que vous vivez et qui vous empêche d'être reconnus dignes et capables de responsabilités. Le plus grand malheur de la pauvreté extrême est d'être comme un mort-vivant tout au long de son existence. »

Joseph Wresinski<sup>51</sup>

Si le déficit de la participation citoyenne de la personne en grande pauvreté peut être lié à une exclusion du fait de la faim, il peut également être relié à l'exclusion du fait de la pauvreté en général. En effet, **la discrimination et le mépris** qui ont été abordés à de nombreuses reprises par les personnes les plus démunies dans cette étude, **sont un frein certain à la possibilité de leur participation aux projets sociétaux.**

Quelle peut être la participation citoyenne, en effet, d'une personne qui sent qu'elle n'est pas prise en considération, n'est pas écoutée et qu'elle « n'a pas de valeur pour la société » ?

« *Quand tu sens que tu n'as pas de valeur pour la société, ça ne veut pas dire que tu n'en as pas, mais la société, les institutions, les travailleurs sociaux te le font sentir ainsi. Dans le fond, tu sais que tu as de la valeur, que tu peux apporter, que tu as la capacité de partager avec les autres ; tu sais que tu peux, mais tu as besoin de la reconnaissance des autres et qu'ils te soutiennent. Cette situation mène à l'échec, à la souffrance et tu fais souffrir les gens autour de toi, ta famille.* » (Léo Sánchez. *Militante. Espagne*)<sup>52</sup>

49. Choix de textes de Joseph Wresinski sur les droits de l'Homme entre 1973 et 1988, intervention faite au colloque organisé à l'occasion du 25<sup>e</sup> anniversaire de la DUDH par l'Association pour le Développement du Droit Mondial, avec la collaboration de l'ONU et de l'UNESCO, au Centre de Droit comparé à Paris, les 30 novembre et 1<sup>er</sup> décembre 1973. « Un peuple enfermé dans la dépendance » p. 5. (en ligne : [http://www.joseph-wresinski.org/IMG/pdf/Des\\_droits\\_de\\_l\\_homme.pdf](http://www.joseph-wresinski.org/IMG/pdf/Des_droits_de_l_homme.pdf)).

50. « Lutter contre la misère, c'est lutter contre la plus flagrante des violations des droits de l'Homme », Joseph Wresinski, p. 1. (en ligne : [http://www.joseph-wresinski.org/IMG/pdf/La\\_plus\\_flagrante\\_violation\\_des\\_droits\\_de\\_l\\_homme.pdf](http://www.joseph-wresinski.org/IMG/pdf/La_plus_flagrante_violation_des_droits_de_l_homme.pdf)).

51. *Les plus pauvres, révélateurs de l'indivisibilité des droits de l'Homme*, Contribution de Joseph Wresinski à la réflexion fondamentale de la Commission Nationale Consultative des Droits de l'Homme, la Documentation Française, -1989, p. 221-237.

52. *La misère est violence, Rompre le silence, Chercher la paix, op.cit.*, p. 42.

---

« J'ai cinq enfants, leur père est mort. Je me bats chaque jour pour qu'ils ne souffrent pas de la faim et pour qu'ils aillent à l'école. [...] Lorsque nous vivons dans la misère, nous voulons revendiquer nos droits mais nous ne sommes pas écoutés. » (Ivanite Saint-Clair. Militante. Haïti)

« Je voudrais vous parler de l'importance de la participation pour les plus pauvres. Pour nous, participer, c'est sortir de notre isolement, rompre notre silence et mettre fin à notre peur. Dans les assemblées de la communauté, on ne laisse pas parler les plus pauvres. Ceux qui sont plus instruits croient qu'ils ont toute la raison et ne laissent pas parler les plus humbles. Pour quelqu'un qui n'a pas l'occasion de prendre la parole, il est difficile de parler... Parfois, on veut parler mais ils ne te laissent pas, ils ne te considèrent pas, il y a des objections. » (Julian Quispe. Militant. Pérou)<sup>53</sup>

De même, ne devrait-on pas être préoccupé par le fait qu'**une participation n'est proposée aux plus pauvres que lorsqu'il s'agit de sujets sur la difficulté de leurs conditions de vie ou de survie ?**

Cela contribue à ce que « l'homme de la misère finit, dans le regard de tout le monde, par être réduit à cette unique dimension. Il est réduit à l'urgence matérielle qu'il vit » et sa pensée propre et sa liberté de conscience et d'expression ne sont pas prises en considération.

« La misère ronge tout ce qui est humain, comme la liberté et la volonté de vivre la paix. La misère est, d'abord, une violence physique qui se fait évidente face à l'homme pauvre, qui devient présente et urgente. [...] Car l'homme de la misère finit, dans le regard de tout le monde, par être réduit à cette unique dimension. Il est réduit à l'urgence matérielle qu'il vit.

Cela exerce une violence terrible qui peut nous passer inaperçue. C'est la destruction et la négation en lui – et dans nos relations – de tout ce que chaque culture et tradition comprennent comme essentiel à l'être humain. Car, poussé à vivre avec le manque du nécessaire pour vivre dignement dans une culture donnée, on ne regarde plus la négation permanente qu'il subit sur sa liberté de conscience, sur le désir de vérité, sur la pensée et la liberté d'agir, sur la magnanimité et sur d'autres valeurs reconnues comme faisant partie du noyau de l'humanité en vue du positif. [...]

Pour être réaffirmée, la liberté, celle de conscience et d'agir, doit être acquise dans une recherche de sens à partir de l'expérience, avec soi-même, avec ses pairs. L'individualisme de la société industrielle octroie à chaque individu un rôle de protagoniste trompeur de son destin. L'homme pauvre se trouve ainsi coupé dans l'élaboration d'un sens qui lui permettrait un véritable espace de liberté pour construire une action durable avec les autres. Ainsi les familles qui vivent l'urgence au quotidien sont-elles, aux mieux, livrées à un dialogue individuel avec ceux qui veulent les tirer de leur situation. » (Jaime Muños. Volontaire permanent. Sénégal)<sup>54</sup>

\*

« Pour faire valoir ses droits, il faut aussi se savoir et pouvoir être responsable de son avenir et de celui de sa famille. Il faut se reconnaître, de droit, une place à part entière dans la communauté des hommes. Nous avons vu que tout cela est impossible au Quart Monde qui vit dans la dépendance, la vulnérabilité, les humiliations qui le font renoncer aux droits qu'il pourrait faire valoir en s'abaissant encore un peu plus.

53. *La misère est violence, Rompre le silence, Chercher la paix, op.cit.*, p. 62.

54. *La misère est violence, Rompre le silence, Chercher la paix, op.cit.*, p. 56.

---

Ainsi ce père de famille dont la femme était décédée et qui, envers et contre tout, se battait pour élever lui-même son enfant. Travailleur non reconnu parce qu'effectuant des besognes ingrates souvent clandestines, toujours pour des périodes très courtes, il ne touchait pas les allocations familiales parce qu'il ne s'était pas déclaré en chômage. Pourtant, l'assistante sociale venait le voir et essayait de régler sa situation. Mais lui répondait : "Je n'ai besoin de personne, je suis capable de me débrouiller tout seul, je ne veux pas avoir de merci à donner !" Nous-mêmes ne comprenions pas ce refus de faire les démarches nécessaires pour obtenir ses droits. Pourtant, nous aurions pu deviner l'humiliation que représentait pour lui cette dépendance envers l'assistante sociale, envers le service de chômage. Nous aurions dû reconnaître et admirer ce dernier soubresaut d'appel à la dignité, à la reconnaissance du droit d'être un homme libre. "Mieux vaut la faim que la honte" ... »

Joseph Wresinski, 1973



## **TITRE 2**

**LES BARRIÈRES D'ACCÈS  
À UNE ALIMENTATION DURABLE,  
LES STRATÉGIES ET LES PRÉCONISATIONS**

**L**orsqu'il est arrivé dans le bidonville de Noisy en 1954, Joseph Wresinski a demandé l'arrêt des distributions par les associations caritatives, notamment de celles qui donnaient de la nourriture. Cette démarche radicale était inscrite dans la volonté de sortir les personnes d'une situation d'assistanat et d'humiliation, « l'humiliation de celui qui reçoit ». Il voulait que ces familles retrouvent par elles-mêmes le chemin de l'estime de soi, celui de procurer de la nourriture aux leurs et de sortir de la spirale de l'assistanat. L'objectif d'une alimentation durable conduit à la recherche de solutions pérennes permettant aux familles de se nourrir avec le souci de la valorisation de leur dignité, et non pas uniquement de se nourrir pour être à l'abri de la faim.

En gardant l'acception large du sens de « se nourrir », développée dans le premier titre de cette étude, nous aborderons les barrières que rencontrent les personnes en situation de précarité (Partie 1) ainsi que leurs stratégies et leurs préconisations pour valoriser le rôle social de la nourriture et pour les appuyer dans leur recherche d'un accès à une alimentation durable (Partie 2).

# **PARTIE 1**

## **LES BARRIÈRES D'ACCÈS**

**S**e nourrir lorsqu'on est pauvre est une préoccupation de tous les jours, contrainte par de nombreuses barrières pour accéder à de la nourriture ou pour manger de façon équilibrée. Les échanges avec les militants amènent à distinguer, cependant, une partie émergente et immergée de l'iceberg représentant les difficultés pour se nourrir pour les plus pauvres. En effet, certaines barrières sont facilement identifiables telle que la barrière financière, d'autres sont plus subtiles et relèvent davantage des priorités des personnes, de leurs conditions de vie, ou de frustrations sociales créant des tensions autour du « se nourrir ». Ces tensions ont été largement développées dans le premier titre de cette étude : elles résultent de la mise à mal par la vie en précarité du rôle social et structurant de l'alimentation pour un individu.

Nous développerons donc dans cette partie principalement les barrières d'accès à la nourriture facilement identifiables. Il y a tout d'abord la barrière financière (I), à laquelle s'ajoutent des inadéquations dans l'offre (II), des difficultés pour accéder à une alimentation équilibrée (III) et d'autres barrières d'ordres matériel ou culturel (IV). Ces barrières d'accès à la nourriture et les tensions engendrées influent sur la santé des personnes vivant en situation de précarité (V).

---

# LES BARRIÈRES D'ACCÈS

---

## I. La barrière d'accessibilité financière

**L**a faim et la malnutrition sont essentiellement liées à la pauvreté monétaire. La barrière d'accessibilité financière à l'alimentation apparaît donc comme fondamentale et caractéristique : se nourrir en situation de précarité s'inscrit dans un système contraint par un reste à vivre très faible.

Ainsi, les difficultés financières des familles rendent difficile l'accès aux circuits de distribution alimentaire communément utilisés (A) mais elles se posent également dans le circuit de l'aide alimentaire (B).

### A. DANS LES CIRCUITS DE CONSOMMATION TRADITIONNELS

Le prix des produits est une véritable barrière d'accès à l'alimentation pour les personnes en situation de précarité qui sont soumises à une situation de survie des budgets avec un reste à vivre très faible (1). Elles sont confrontées à une difficile gestion des priorités dans leurs dépenses et il apparaît que le budget de l'alimentation servirait de variable d'ajustement (2). À ces difficultés viennent s'ajouter les soucis de l'augmentation du prix de l'eau et de l'énergie (3), et les prix élevés des denrées recommandées pour les personnes malades (4).

#### 1) Situation de survie des budgets

La situation de pauvreté implique clairement une difficulté économique pour accéder à la nourriture. Il apparaît qu'**une grande partie des revenus perçus est utilisée pour le paiement de factures incompressibles et qu'il reste alors très peu pour la nourriture, juste assez pour vivre ou pour « survivre ».**

Une étude a été faite à Dunkerque par un collectif d'associations sur ce que représentait l'alimentation dans le budget des familles à très faible revenu<sup>55</sup>. Il apparaît que, déjà en 2009, l'on ne peut plus manger à sa faim en dessous de 4,50 euros par jour, ce qui est le cas de 40 % des familles sondées. L'étude montre également qu'à partir du 15 du mois la moitié des parents ne prennent plus qu'un seul repas par jour et seulement 2 repas par semaine à partir du 20 du mois. Compte tenu de la crise et de l'inflation des prix, ce risque de malnutrition d'une partie de la population augmente.

Une grande partie du revenu, disent les participants aux *focus groups*, part dans le paiement de factures incompressibles.

55. « Nouvel indice à Dunkerque: le nombre de repas "sautés" par semaine », Pascal Percq, Paris, décembre 2009, [en Ligne]: <http://unmondeautrementvu.blog.lemonde.fr/2009/12/01/nouvel-indice-a-dunkerque-le-nombre-de-repas-%C2%AB-sautés-%C2%BB-par-semaine/>

---

« Mon RMI part dans les factures, je suis carrément dans la mouise depuis que je me suis réinstallée.

– De toute façon, on est tous dans le même cas.

– Cet après-midi, on a calculé avec A. On a 75 % du RMI qui part en factures incompressibles.

– C'est-à-dire, ce n'est pas la bouffe, ce n'est pas le machin, c'est des factures. Ce n'est pas le chauffage, ce sont les factures incompressibles... » (Focus group 2009)

Une situation de survie des budgets avec un reste à vivre très faible.

« Quand tu peux mettre huit euros par mois, c'est bien [pour le paiement d'une assurance décès]. Moi, huit euros par mois, je ne peux pas ! Je ne peux pas ! Je vis déjà à découvert en permanence ! Quand mes alloc' arrivent sur mon compte, il me reste, allez, on va dire cent euros pour que je puisse réussir à manger, après, tout le reste qui passe, c'est du découvert. Je vis à découvert en permanence, 8 euros de plus, je peux pas les mettre. Je ne peux pas. » (Focus group 2004)

La difficulté de dégager un budget pour la nourriture.

« Moi, j'ai fait mes comptes tout à l'heure. J'ai 250 euros qui vont partir sur les 400 que je gagne, rien que pour les factures, je ne compte pas la nourriture. Alors qu'est-ce que je fais une fois que j'ai 150 euros pour un mois ?

– Te plains pas, t'as encore 150 euros !

– Oui mais...

– Moi, ce mois-ci, je suis à moins 200 et je n'ai pas acheté de bouffe.

– Je vais payer mon pain, mon lait, mon beurre ; ça va faire 30 qui vont dégager encore, ça va faire 280 après il ne va plus rester grand-chose.

– Il reste juste assez pour vivre.

– Pour vivoter.

– Rien faire d'autre, faut accepter ça.

– Survivre.

– J'appelle ça vivoter, moi. » (Focus group 2010)

Les associations caritatives le constatent aussi, comme nous le relaient certains militants Quart Monde qui participent à des actions dans ces associations.

« C'est certain que les personnes qui n'ont rien du tout... enfin, moi je fais de l'accueil au Secours Catholique en ce moment, et c'est pareil. On s'aperçoit, quand on fait les budgets avec certaines familles, quand on refait les budgets parce que voilà, elles ne savent pas du tout, qu'elles n'ont plus que 1 euro par personne par jour. Je parle en alimentaire.

– À part ou avec l'alimentaire ?

– 1 euro par jour par personne pour s'alimenter. » (Focus group 2012)

Les difficultés rencontrées par les familles pour se nourrir et bien se nourrir sont encore renforcées par **l'augmentation du prix des denrées alimentaires**.

« Il y a 5 ans, avec 50 euros, on mettait un caddie plein. Mais maintenant, je mange toujours hard discount, et avec 50 euros, c'est la moitié du caddie. » (Focus group 2009)

« C'est difficile de bien se nourrir avec la hausse des prix. » (Focus group 2009)

« Parce qu'on a tous constaté qu'il y a beaucoup de choses qui ont augmenté.

– Oui, que ça soit les pâtes, le lait, les produits de base. » (Focus group 2011)

---

« Le prix des légumes, attends ! Quand tu vois que tu paies 1,95 euro un kilo de pommes, on est quand même un pays producteur de pommes, il y en a partout des pommes ! Avant c'était 1,95 F le kg. Quand tu vois aujourd'hui des tomates, des fraises, tu ne peux pas les acheter c'est impossible. » (Focus group 2011)

**Cette condition de « survie du budget » chaque mois et les difficultés qui en découlent sont également décrites par les personnes bénéficiant du RSA activité.** Ces travailleurs précaires gagnent trop pour pouvoir bénéficier d'aides (ACS, CMU, distribution alimentaire...) Ainsi, après le paiement de leurs factures, ils ont aussi un reste à vivre très faible, voire moins qu'avant qu'ils ne reprennent un emploi.

« En travaillant, t'es dans la mouise quand même, tu n'as plus de santé, tu n'as plus rien.  
– Y'a plus de factures que d'argent qui rentre...  
– Il me reste 120 euros sur 417, 40 euros par semaine, voilà à quoi j'en suis réduit.  
– Oh, t'as pas l'air malheureux !  
– Je le fais pas voir, mais y'a des moments, ça pète... » (Focus group 2012)

« Mais quand t'es travailleur précaire, ça revient au même. Moi je faisais 6x4, 24 heures par semaine, je gagnais trop pour avoir la CMU, ma fille fait un apprentissage, elle gagne trop pour avoir l'ACS. Donc je gagne 1 000 euros.  
– Et il reste à vivre.  
– Ben il reste à vivre euh...  
– Il reste à vivre les Restos du Cœur quoi !  
– Même pas, je n'y ai plus droit, je gagne trop.  
– Donc vous gagnez trop pour avoir la CMU, les Restos du Cœur, vous êtes riche, en fait !  
– Non mais il n'y a qu'eux qui me le disent, je ne m'en suis pas rendu compte encore. Mais le problème, c'est le décalage aussi. Oui, c'est ça qu'il faut que t'expliques !  
– [...] Ben vous n'avez plus le droit à la prime à l'emploi étant donné que vous avez le RSA actif, vous payez toujours les impôts locaux, vous payez toujours la redevance télévision, vous n'avez pas le droit à la CMU, c'est déclarable le RSA actif, donc... » (Focus group 2011)

Enfin, cette **situation est encore aggravée lorsque les comptes bancaires sont bloqués** pendant trois mois suite à des endettements (souvent pour cause de soins) ou des découverts trop importants. Les personnes se retrouvent alors dans une situation très difficile pour se nourrir et peuvent avoir à se tourner vers les associations caritatives de distribution alimentaire en attendant de se remettre à flot.

« Mais comment on fait avec un compte bloqué pendant 3 mois ?  
– Eh ben on n'a que 500 euros pendant 3 mois et quand le compte est débloqué, on a 800 euros de plus. [...]  
– Et t'as les frais qui s'ajoutent.  
– Les frais de rejet ou je ne sais pas quoi.  
– Tu t'endettes systématiquement. Avec les 500, il faut bien que les gamins mangent !  
– Mais du coup, vous faites des crédits ? Comment vous faites ?  
– Ben non, des chèques sans provision aussi, ça arrive.  
– Ah non moi, je n'ai pas de chèques, j'ai une carte. Une fois qu'il n'y a plus de sous, y a plus de sous. Secours Populaire c'est bien : la dignité en prend pas un coup... Secours Populaire, Restos du Cœur et puis réexpliquer à tout le monde que j'ai le compte bloqué, alors l'autre : "Vous n'avez pas payé ?". Ben non, et on se retient de les insulter, ils ne sont pas là. Mais pendant ce temps-là, pendant trois mois, c'est ça. Ils bloquent

---

*le compte, ils prennent les 400 euros et le problème est réglé. C'est 3 mois de galère mais après les 3 mois de galère, on met 3 mois pour se remettre à flot. Ça fait 6 mois. »*  
(Focus group 2011)

## 2) Difficile gestion des priorités dans les dépenses

Les personnes en situation de précarité sont dans une situation de survie du fait de leur faible budget chaque mois. Elles sont sans cesse soumises à **la nécessité d'arbitrer au mieux entre les priorités par rapport à leurs différents postes de dépenses** indispensables<sup>56</sup>. Lors de l'Université Populaire du 18 mars 2013 à Paris-Sorbonne<sup>57</sup>, un des groupes témoignait de la difficulté que rencontrait une famille pour rembourser les dettes qu'elle avait dû contracter pour remplir des postes de dépenses tous aussi nécessaires : le logement, la cantine des enfants et la santé. Les parents avaient alors difficilement réussi à dégager 150 euros de leur budget mensuel en réduisant principalement celui dédié à la nourriture pour ne pas être poursuivi en procédure de surendettement.

Ainsi, parmi les choix des dépenses par les familles, l'alimentation apparaît souvent comme une **variable d'ajustement dans les budgets**, et elle sera le premier poste sur lequel les familles tenteront de faire des économies. Les personnes compensent alors cette réduction du budget en sautant des repas ou en diminuant les proportions ingérées à chaque repas (*cf. Sauter des repas ou consommer des aliments « trompe la faim »*).

En effet, il apparaît que les **factures, les dettes et les loyers sont souvent les priorités dans les paiements**, avant même l'achat de nourriture.

Dans les dépenses, l'alimentation passe après les dettes et les engagements :

*« Est-ce que je peux vous demander combien vous avez comme rentrées financières, par mois ?*

*– 611 euros. Je parle pour moi. Mon mari, il a eu 60 euros de paye. Alors ce mois-ci, on a 671 euros.*

*– Et vous êtes quatre ?*

*– Oui, on est quatre, j'ai mes deux enfants. Bien là, en ce moment. Et entre-temps, je paye quand même encore le médecin parce que, tous les mois, je vais au médecin, mon médecin traitant. Mais des fois, je peux pas la payer un mois, c'est pas un avantage parce que je lui donne deux mois la fois d'après. Mais je les calcule, je fais toujours un planning. Je marque sur une feuille tout ce que je paye dans le mois. Alors, je sais d'avance que les gens seront payés. Moi, après, j'ai rien pour vivre mais au moins, je sais que c'est payé.*

*– Donc, les postes comme ça que vous devez payer, les médecins, les choses comme ça, c'est d'abord ça, puis après ce qui reste c'est la nourriture ?*

*– Oui, parce que, une fois que vous avez tout ce qui est obligé, tous les engagements...*

*– Mais moi, je suis comme ça, je dois de l'argent, je paye. Bon, des fois je vais attendre deux ou trois mois, ça me gêne, moi ça me gêne. Déjà, je me sens mal, oui, j'aime pas, je ne veux pas de dettes. C'est pas la peine qu'on nous court après et qu'on nous mette encore des majorations parce que là, on ne s'en sortira plus. »* (Focus group 2001)

On constate donc que les personnes doivent nécessairement établir une priorité dans les dépenses entre le logement et la nourriture et c'est souvent le logement qui prime.

*« Ils l'ont relogé et il n'arrive pas, avec son RMI, il n'arrive pas à manger, à se chauffer, à payer le chauffage du truc et à manger et à payer son loyer. Il n'y arrive pas, de toute façon, personne n'y arrive maintenant avec un RMI : tu manges ou tu te loges.*

*– Même avec le chômage.*

56. La Cour des Comptes a rappelé dans un rapport de 2009 que « les postes de dépenses jugés difficilement compressibles, qui correspondent aux besoins fondamentaux des individus (logement, alimentation), occupent une part d'autant plus importante dans les budgets que les revenus des ménages sont faibles » (Cour des comptes, *Communication d'un rapport sur les circuits et mécanismes financiers concourant de l'aide alimentaire en France*, PA 56155, septembre 2009).

57. Université Populaire Quart Monde Ile de France du 18 mars 2013 en présence de M<sup>me</sup> Lazerge (CNCDH) : « La discrimination pour cause de pauvreté ou précarité, comment la combattre ? »



---

– Même avec le chômage, tu manges ou tu te loges. Donc lui, il a fait le choix de manger, il arrive à payer son loyer quand même, il arrivait plus à payer son électricité. Et il a le chauffage électrique donc ils sont venus lui couper. Alors il dit : “Vous pouvez couper, je ne peux pas payer”. Alors ils lui ont coupé, après il arrivait toujours pas à payer, ils lui ont dit : “On vous enlève le compteur...” Il a dit : “Enlevez le compteur, qu’est-ce que vous voulez que je vous dise, je ne peux pas, je n’ai pas de sous, je n’arrive pas à payer”. Alors il était sans chauffage cet hiver. Donc on a dit : “On ne peut pas le laisser comme ça”, donc on lui a donné un fuel. » (Focus group 2005)

« On est en train de détruire des bâtiments et d’en construire d’autres. Les gens se demandent où ils vont aller. C’est encore ça leur première préoccupation. C’est la sécurité du logement. Dire aux gens qu’ils sont gros, “Vous ne faites pas bien à manger, vous ne faites pas votre ménage comme il faut” : ce n’est pas cela leur préoccupation. Leur préoccupation est : où on va aller ? »

La santé et la recherche d’une bonne alimentation, ne peuvent être envisagées qu’après les postes de dépenses obligatoires – par nécessité et non par choix. Et là encore, il ressort que les familles sont contraintes de réussir un **difficile arbitrage entre les dépenses liées à la santé et à l’alimentation**.

« Si j’étais un peu plus riche, je mangerais meilleur, tout ce qui est viande, qui est poisson, tout ce qui est bio, c’est vrai que ce serait presque une priorité. »

Le problème du prix des soins qui empiète sur le budget de l’alimentation :  
« Les lunettes, ce n’est pas bien remboursé. Pour les enfants c’est 60 euros... 60 euros, ça fait le budget nourriture pour une semaine ! » (Focus group 2009)

« Vous savez, je suis vieille et je dois voir le docteur une fois par mois pour mes ordonnances, j’y laisse un euro. Un euro c’est le pain de ma semaine, alors si je suis malade, j’y vais pas, je ne peux pas mettre plus pour me soigner, j’attendrai l’hôpital. »

La santé passe après la nourriture, les vêtements, et la sécurité du logement.  
« Moi ça fait des années que je leur dis que les gens de toute façon c’est pas leur priorité de se soigner. Leur priorité c’est de pouvoir bouffer, c’est de pouvoir habiller les gosses, d’être sûr de pouvoir avoir son toit de ne pas se faire expulser, et après la santé on s’en occupe quand le problème est là. On n’y pense pas avant. Les gens, ce n’est pas leur priorité. » (Focus group 2005)

Mais en même temps, réduire les frais de santé permet d’augmenter le budget pour la nourriture :

« Bon alors, on parle de renoncement aux soins. Là, par exemple, M vient nous rejoindre parce qu’elle a une mutuelle à 148 euros par mois et elle a une retraite à 650 euros par mois. Vous ne trouvez pas qu’il n’y a un petit truc qui ne va pas ? Donc ça veut dire que, quand elle va passer à une mutuelle à 50 euros par mois, ça va quand même lui faire gagner 90 euros. Avec 90 euros on mange une semaine. [...]

– Au moins deux semaines. » (Focus group 2010)

**Ce constat nous conduit à distinguer entre les possibilités de « se nourrir » et de « bien se nourrir » dans cette étude.**

En effet, se nourrir fait partie des besoins physiologiques mis en avant par le psychologue Abraham Maslow<sup>58</sup> : se nourrir, boire, accéder à un logement... Ces besoins sont à satisfaire en priorité. C'est le premier niveau de satisfaction de besoins dont dépend la survie de l'homme. Le besoin « manger bien, équilibré, sain... » et garder son capital santé appartient déjà au deuxième niveau de la pyramide de Maslow dont la santé est l'un des éléments.

Cette distinction résulte de contraintes matérielles auxquelles sont soumises les familles et non d'un choix. Ces dernières, au contraire, sensibilisées par l'importance de manger sainement, se culpabilisent et vivent très difficilement le fait de ne pas réussir à atteindre cet objectif faute de ressources.

Enfin, l'extrait suivant de l'ouvrage de Francine de La Gorce, *La Gaffe de Dieu*, témoigne de la **persistance des difficultés rencontrées par les familles pour se nourrir malgré les aides étatiques**. Il permet également de **s'interroger sur l'évolution de la place donnée à la nourriture dans les dépenses** : à savoir si la priorité qui lui était donnée ne s'est pas renversée avec l'avènement d'une société de consommation.

58. La référence à la Pyramide des besoins de Maslow permet peut-être ici de mieux comprendre les priorités dans les dépenses des personnes en situation de précarité pour leurs besoins primaires vitaux. Il faut cependant souligner que le Mouvement ATD Quart Monde a fait une étude remettant en cause cet ordre pyramidal en particulier pour la place des besoins culturels. « Une personne peut avoir des besoins culturels même si elle n'a pas de quoi manger ou si elle n'a pas de toit. Ce peut être même la seule façon qui lui reste à s'accrocher à quelque chose... Il existe à la fois des besoins primaires vitaux et des aspirations (reconnaissance, culture, beauté...) qui font que quelqu'un est un être humain à part entière. Pour passer de l'assistance à la participation, il faut que ces aspirations soient prises en compte. Les besoins culturels ne suppriment pas les autres mais il faut être capable de prendre la personne dans sa globalité. » Ainsi, le Mouvement propose de remplacer le dessin pyramidal par un cercle qui respecte la totalité de la personne. (cf. : Groupes de recherche Quart Monde Université et Quart Monde Partenaire, *Le croisement des savoirs et des pratiques – Quand les personnes en situation de pauvreté, des universitaires et des professionnels pensent et forment ensemble*, Éditions Quart Monde, Paris, 2008, 704 p., p. 620-621).

« Affirmer que la misère continue, alors que depuis plusieurs années maintenant, il faut le reconnaître, les pouvoirs publics ont pris conscience de son existence et cherché à mettre en place des structures qui tendent à diminuer l'inégalité des chances, peut paraître comme une sorte de défi. Pourtant, lorsqu'une famille du Quart Monde n'est pas mobilisée dans ses aspirations à se promouvoir, tous les épaulements, toutes les aides ne font que l'enfoncer davantage dans la dépendance et l'exclusion. Par ailleurs, le dénuement n'est pas une notion strictement objective, qui tiendrait compte par exemple de l'amélioration du budget relativement au coût de la vie. Les familles du Quart Monde n'habitent pas sur une île déserte, leurs besoins, la conscience de leurs privations s'accroissent en fonction de l'accroissement du niveau de vie et des aspirations de ceux parmi lesquels elles se trouvent. Au Congrès de la Femme du Quart Monde, je me suis permis de me faire le porte-parole de ce que plusieurs femmes m'avaient confié : "C'est encore pire aujourd'hui que du temps de nos mères" ».

Madame Françoise Giroud qui assistait au Congrès a été scandalisée par mon affirmation : les efforts réalisés ces dernières années ont tout de même abouti à ce que les gens ne vivent plus ce qu'ils ont connu à Noisy-le-Grand dans les igloos : la zone, les bidonvilles, c'est à peu près fini... Les ressources sont améliorées par l'augmentation du SMIC et des prestations familiales ; l'école maternelle s'est généralisée, alors qu'en 1960, pas un seul enfant du Camp n'y allait ; l'alcoolisme, la tuberculose, la mortalité infantile ont régressé...

Dans l'absolu, elle avait raison, Françoise Giroud ; mais les femmes du Quart Monde savaient bien ce qu'elles voulaient dire. **"Dans le temps, on ne payait pas de loyer ou presque pas. On s'habillait comme on pouvait, souvent avec ce qu'on nous donnait ou ce qu'on trouvait. Tout l'argent qu'on gagnait, c'était pour manger.** Maintenant le loyer prend déjà la moitié du salaire (et davantage pour un Smicard, un invalide ou un pensionné habitant dans un F5 !) Si on n'arrive pas à le payer, on vous met en tutelle, comme si on était des irresponsables. Les enfants ne peuvent plus aller à l'école avec de vieilles affaires, un vieux cartable : les autres se moquent d'eux et ils se comparent eux-mêmes aux autres. Ils réclament la sacoche, les Kickers mis au goût du jour par la publicité. Il faut payer la coopérative, l'assurance, les feutres, les chaussures de

---

gymnastique, les sorties, les photos. À Noël, il leur faut des jouets : ils en ont tant vu à la télé ! Moi, quand j'étais petite, je recevais une orange et du chocolat, c'était la fête... » **La seule chose sur laquelle on peut encore économiser, à condition qu'aucune assistante sociale n'y fourre le nez, c'est sur la nourriture ; il n'est pas rare qu'on mange des crêpes ou des nouilles pendant trois semaines, les parents se soutenant avec du café, tout cela parce qu'on a préféré payer le loyer afin d'éviter l'expulsion ou la mise sous tutelle. C'est cela la société de consommation pour les misérables.** » Francine de la Gorce, *La Gaffe de Dieu*, Éditions Science et Service, France, 1978, p. 343-345.

### 3) Barrière du prix de l'eau et de l'énergie

**Même cuisiner devient cher pour les familles avec l'augmentation du prix de l'énergie.** Les familles vont alors être amenées à faire des choix entre faire sa cuisine ou l'acheter « toute faite », suivant ce qu'elles estiment le plus rentable. Il peut en être ainsi par exemple pour le choix de faire son pain à la maison ou, lors de distribution alimentaire, pour le choix entre des légumes frais ou des boîtes de conserve qui demandent moins de temps de cuisson.

*« À la distribution alimentaire, les personnes préfèrent les boîtes de conserve plutôt que les produits frais parce que ça coûte de l'électricité et donc de l'argent de les faire cuire. Pour gagner de l'électricité, on fait cuire plusieurs choses en même temps tant que le four est chaud : pain, tarte, et on met tout au congélateur après ! » (Focus group 2012)*

*« Les gens ont beaucoup de mal à payer leurs factures d'électricité. Moi j'ai vu, là où je vis, deux ou trois coupures d'électricité avec des enfants, parce qu'ils ne pouvaient pas payer leurs factures. Avec EDF, ça va encore, on peut encore négocier mais avec les autres distributeurs qui viennent d'arriver sur le marché, pas moyen de négocier, ils coupent et ne discutent pas. » (Focus group 2011)*

Enfin, de façon évidente, à la question de l'accès à l'alimentation et de la préparation des repas, va se combiner celle de **l'accès à l'eau**.

*« On a des nouvelles constructions maintenant qui sont faites, développement durable oblige. Eh bien les factures d'eau, la consommation d'eau et les charges si vous voulez, eh bien, ils ne sont pas compris dans les loyers, dans les quittances de loyer. Là, les familles vont recevoir des factures de la communauté urbaine et donc les gens qui ne pourront pas payer, eh bien je pense que ça va être un gros problème de coupure d'eau. Parce que là, on n'a pas encore entendu qu'il y avait des tarifs "première nécessité" pour l'eau pour les familles. » (Focus group 2011)*

*« Avant, dans chaque village, dans chaque ville, t'avais des fontaines, les gens allaient chercher l'eau à la fontaine, ils la payaient pas, que tu sois mendiant, que tu sois riche, que tu sois pauvre... Les riches, ils avaient l'eau au robinet mais les pauvres, ils avaient au moins la fontaine. Nous, à côté de chez nous, on avait une source qui arrivait... Aujourd'hui, ils ont canalisé la source, ils ont fermé tout, bouclé tout, plus personne ne peut y aller tirer l'eau. Alors qu'avant, t'allais tirer l'eau, elle était consommable, il n'y avait aucun souci !*

*Alors aujourd'hui, tu as beaucoup de gens qui n'y arrivent plus. C'est cher, hein, c'est cher l'eau ! Et quand tu vas demander des aides, on te dit : "Mais l'eau vous pouvez l'acheter au supermarché". Donc on accepte que tu sois coupé parce que, de toute façon, tu as un autre moyen d'avoir de l'eau. » (Focus group 2011)*

---

#### 4) Barrière du prix de l'alimentation renforcée pour une personne malade

La barrière de l'accessibilité financière à l'alimentation est encore plus importante lorsque la personne est malade et qu'une alimentation spécifique lui est alors recommandée, comme le montrent les exemples suivants.

*« Ah oui ! [Pour l'hospitalisation à domicile] Financièrement déjà, on a eu 350 euros par mois de frais de piqûres, de machins de poches qui ne sont pas remboursés, de trucs de nourriture... "Mais il faut que vous lui achetiez de la nourriture spécifique !" dit le docteur. Ce n'est quand même pas le même prix de nourriture que ce que tu lui achètes d'habitude... » (Focus group 2009)*

*« Une femme atteinte du Sida et en soin nous faisait part de son désarroi lorsqu'il fallait régler, à la pharmacie, les pots de nourriture qu'elle devait absorber lors de son traitement. Des personnes pauvres âgées en mauvaise santé nous font aussi part de cette impossibilité de se nourrir avec les aliments surprotéinés et vitaminés qu'on leur prescrit. » (Focus group 2009)*

*« Liliane est anémiée, le médecin lui conseille la viande rouge, les légumes. Aux Restos du cœur, t'en as déjà vu ? » (Focus group 2007)*

## B. DANS LE CIRCUIT DE L'AIDE ALIMENTAIRE

L'aide alimentaire est définie par l'article 230-6 du Code rural comme ayant « pour objet la fourniture de denrées alimentaires aux personnes les plus démunies. Cette aide est apportée tant par l'Union européenne que par l'État ou toute personne morale. » Relèvent donc d'activités d'aide alimentaire la distribution de denrées alimentaires ou de repas ou les achats dans des épiceries sociales.

Cependant cette définition ne permet pas d'englober tous les dispositifs d'aides. En particulier, elle n'inclut pas les aides financières pour l'alimentation, celles des centres communaux et intercommunaux d'action sociale (CCAS/CIAS), que les militants ont pourtant souvent évoqués pour les bons alimentaires. En effet, les CCAS/CIAS interviennent dans le champ de l'alimentation par le biais d'aides à la fois en nature (panier/colis) et financières (aides à la cantine, bons alimentaires, chèques d'accompagnement personnalisé, bons d'accès à une épicerie sociale ou à un restaurant, aide en espèces).<sup>59</sup>

Nous entendrons donc, dans ce paragraphe, par système d'aide alimentaire des aides de façon plus large que la définition légale ne la réduisant pas à la seule aide en nature mais en y incluant aussi les bons alimentaires, les aides financières, qui ont été évoqués. Et si ce système mobilise de nombreux acteurs tant institutionnels (européens, nationaux et territoriaux) qu'associatifs, économiques et individuels, nous traiterons uniquement des difficultés pour accéder aux aides qui ont été développées lors des *focus groups*, à savoir celles financières des CCAS/CIAS (Difficultés pour obtenir des aides financières) et celles en nature du réseau associatif de solidarité (Difficultés pour bénéficier d'aides en nature).

59. D'après le dossier de l'UNCCASS « L'aide alimentaire des CCAS/CIAS en pratique », octobre 2011, 75 p. [en ligne]: <http://www.unc-cas.org/download/files/guideaidealim.pdf>

---

## 1) Difficultés pour obtenir des aides financières

Si les CCAS/CIAS peuvent apporter, suivant les territoires, diverses aides alimentaires, ce sont essentiellement les aides financières en termes de bons alimentaires qui ont été évoquées. Ces bons permettent aux bénéficiaires d'acheter des produits alimentaires (hors alcool) dans le circuit commercial classique, dans les magasins conventionnés<sup>60</sup>. Cependant, les personnes en situation de précarité sont confrontées à différentes **contraintes dans l'obtention et l'utilisation des bons alimentaires. Enfin elles constatent aussi une baisse du montant de ces aides.**

Une grande difficulté pour pouvoir obtenir des bons alimentaires du CCAS avec de lourds dossiers à déposer et de longs délais d'attente pour des bons d'achats difficiles à utiliser :

*« Et pourtant j'ai encore eu du bol parce que je suis allée voir le CCAS pour avoir des bons alimentaires mais alors ils chipotent, c'est vraiment du chipotage. Bon, j'y ai eu droit quand même parce que j'avais rien demandé de l'année. Quand ils te montrent ce qu'il faut fournir, tu te dis : "Attends !"*

*– Même à la soupe populaire...*

*– Et le problème c'est que les gens n'y vont plus parce que quand on leur demande des choses, tu te dis : "Ben je reste à la baraque et puis je mange des pâtes chez ma sœur".*

*– Je suis curieux de savoir la somme qu'ils donnent maintenant, ça ne doit pas être bien élevé*

*– Alors moi, je ne peux pas dire que ce n'était pas une petite somme quand même, sachant que, comme je n'ai rien et que c'est sur deux mois que je n'aurais rien, ils m'ont donné 100 bons par mois en bons de 3 euros. C'est des bons de 3 euros. J'ai 100 bons de 3 euros.*

*– Donc quand tu vas faire tes courses, c'est pas marrant, très galère automatiquement c'est jamais la somme machin. [...]*

*– Pour 3 euros, qu'est-ce que vous achetez ? Après, tu fais 6 euros et après y a pas assez et tu te retrouves à faire des calculs d'apothicaire, c'est l'horreur. Bon, c'est déjà ça. Et en plus on ne peut pas aller n'importe où.*

*– Y a des magasins attirés.*

*– T'as le droit d'aller là et pas là. [...]*

*– Donc moi, si je pouvais aller au Lidl mais t'as pas droit... Match, t'as le droit. [...]*

*– Je me suis aperçue une fois, y a quelques années, je suis allée voir le CCAS et ils ne comptent que l'alimentation et j'ai expliqué qu'il faut quand même qu'on se lave, qu'on achète les produits d'entretien. Même si on achète les basiques les moins chers, il faut les acheter. Or, quand on fait les budgets, ce n'est pas comptabilisé, c'est à côté. »*

*(Focus group 2010)*

*« Il faudrait mettre en place dans les centres communaux d'action sociale un budget sanitaire pour les familles en difficulté.*

*– Ah là, faut pas rêver, là. Alors, vous changez le centre communal d'action sociale en mettant Secours Catholique, c'est plus sérieux !*

*– On a déjà du mal à trouver des bons ! Qu'il faut attendre 8 jours pour les familles qui n'ont rien à manger. Ben alors là, c'est trop leur demander !*

*– Non, non, mettez la Croix Rouge, ou le... d'accord, mais le centre d'action sociale, non, non, non. » (Focus group 2001)*

La diminution du montant des bons alimentaires du CCAS :

*« Ils aident de plus en plus de gens aussi, je pense.*

*– Puis il y a de moins en moins d'argent, aussi.*

60. *Ibid.*

- Et puis il y a des profiteurs. Le problème, c'est que c'est toujours les mêmes qui subissent de ceux qui profitent.
- Le résultat des courses : au lieu d'avoir tous les mois, il n'y a plus qu'une aide alimentaire par an. Voire pas du tout.
- T'en as de moins en moins.
- Alors qu'au début quand je suis arrivé à Nancy, on pouvait avoir deux aides par mois, après ça a diminué à une par mois, après c'est passé une tous les deux mois et maintenant c'est une par an. L'année dernière, on avait droit à deux. [...]
- Mais par quel organisme ?
- Le CCAS.
- Faut passer d'abord par l'assistante sociale.
- Il y a aussi le Secours Catholique qui donne des bons d'aide alimentaire.
- Ils fonctionnent selon les ressources, tes dettes, ton loyer et tes machins... » (Focus group 2010)

Les conditions de l'attribution des bons alimentaires suivent des règles administratives sans regarder les besoins des personnes.

« C'est comme au CCAS, quand ça fait pas trois mois que t'es sur le quartier, ils te donnent pas de bons d'alimentation. Même si t'as été obligé de te barrer parce que Monsieur te tapait ou Madame tapait... T'arrives avec trois gamins, tant que ça fait pas trois mois que t'es sur un quartier ou dans une rue, ils te donnent pas de bons d'alimentation. Tu fais comment pendant trois mois ?

- Nous, on avait une famille qui est arrivée, perdue, perdue ! Lui, il tapait et il tapait sur les gamins donc elle a été obligée de se barrer. Ils l'ont parachutée dans un appartement et puis démerde toi surtout ! Mais j'ai dit : "Elle a besoin, moi je ne sais pas, d'un paquet de chips et d'une baguette de pain". Rien du tout ! On m'a dit : "Elle reviendra dans 3 mois". Elle sera peut-être morte si le connard la retrouve.
- Donc on a retapé chez tout le monde, faut pas croire c'est pas si facile que ça. »

## 2) Difficultés pour bénéficier d'aides en nature

Si, après le paiement de leur logement ou des factures, **les personnes n'ont plus assez de reste à vivre pour se nourrir, elles sont alors obligées de se tourner vers le milieu associatif de solidarité** pour pouvoir bénéficier de l'aide alimentaire (distributions de denrées alimentaires, épiceries sociales...), elles sortent alors du circuit d'approvisionnement de droit commun.

« Je viens du bas-fond,  
 Je n'ai pas eu d'enfance, et même pas de jeunesse,  
 J'ai voulu casser ça.  
 J'ai voulu travailler,  
 Je ne veux pas qu'on me fasse la charité,  
 C'est une souffrance de ne pas avoir d'emploi,  
 On entend souvent : "vous ne faites pas le nécessaire"  
 Et je voulais retrouver des relations, recevoir chez moi, trouver une place parmi les autres.  
 Le RMI, ça aide pour démarrer,  
 Tu paies le loyer, la cantine des enfants, l'électricité, après il te reste plus rien et pour manger c'est les Restos du cœur. Tu entres dans le monde de l'assistance... »

(Extrait d'un texte collectif écrit par un groupe de personnes vivant la pauvreté et l'exclusion et des personnes vivant en solidarité avec elles pour le 17 octobre 2007.)

---

Ces aides sont décrites par les personnes les plus démunies comme absolument **nécessaires, non pas pour vivre mais « pour survivre »**.

« *Moi j'appelle pas ça vivre mais survivre.* » (Focus group 2012)

« *C'est sûr que les personnes n'ont pas d'autre choix que de se rendre à des distributions alimentaires. Comme dit M, "Sans les Restos du cœur, je ne peux pas."* » (Focus group 2009)

« *Pendant des années, j'en ai bénéficié. Aujourd'hui, c'est difficile de s'en passer. En hiver, c'est ce qui vous permet de survivre et de payer vos factures d'électricité et de chauffage. Même avec ça, on a du mal à les payer.*

« *Ce n'est pas qu'on s'habitue, c'est qu'on n'a pas le choix ! Aujourd'hui, si on n'a pas les distributions alimentaires, on ne peut plus vivre, on ne peut pas donner à manger à ses enfants jusqu'à la fin du mois. C'est clair.* » (Focus group 2009)

Cependant, même dans le réseau associatif, les personnes les plus démunies peuvent rencontrer des **difficultés pour devenir bénéficiaire** des programmes d'aide alimentaire.

« *T'as trois gamins, 125 euros par mois, faut compter les couches... On a téléphoné au Secours Catholique, ils avaient un rendez-vous le 19 septembre, on était au mois d'août. Le Secours Catholique ils n'en veulent pas : ils n'ont pas de papiers. J'ai téléphoné à l'ARS avant, "si je peux vous donner quelque chose ? Ben non !"* ».

Par ailleurs, **les conditions d'attribution de ces aides** fixées par chaque association peuvent apparaître comme **trop rigides** et ne prenant pas assez en compte les situations des personnes.

« *Moi ça me fait sourire quand ils [les gens de Paris] disent les aides alimentaires. Moi ils m'ont dit : "Vous n'y avez pas droit" : j'ai trop, ni à la Croix Rouge, ni droit aux Restos du cœur.*

– *Pourquoi ?*

– *Parce que j'ai 10 euros de trop.*

– *10 euros de trop... Et la Banque alimentaire, tu n'y as pas droit ?*

– *Non, j'ai droit à rien. Je dépasse de 10 euros, boum j'ai droit à rien du tout. Démerde-toi tout seul.*

– *Moi j'ai une copine c'est 1 euro qu'elle a en trop, ben ils ne la veulent pas, les Restos du cœur : "Non on ne peut pas, vous dépassez. 1 euro". Ben c'est pas beaucoup. Je l'aide, je l'aide : c'est pas la banque alimentaire, ben c'est nous, c'est tout, comme je l'ai fait avec pas mal de gens.*

– *Et l'Armée du Salut vous n'y allez pas ?*

– *Rien du tout, même topo, vous dépassez, on ne peut pas.*

– *Donc avec 400 euros, c'est trop, je crois que c'est 360 euros la limite.*

– *390 apparemment, parce que j'ai 10 euros de trop. Voilà à quoi on est réduit.*

– *C'est le RSA socle que tu as ?*

– *Oui, 400 euros et 7 centimes.*

– *Mais bon, on ne fait rien avec ça, une fois que j'ai mes 60 % de factures qui sont payées il ne me reste plus rien. Il me reste 120 euros pour le mois et c'est fini.* » (Focus group 2010)

**Les procédures et les différences des seuils d'attribution entre les associations caritatives** viennent encore complexifier le recours aux aides. Les personnes sont orientées

---

d'une association à une autre et c'est une source de difficulté et d'humiliation (puisqu'il faut pour chaque association présenter les papiers et faire les procédures). Il faudrait donc pouvoir unifier. Par ailleurs, il est demandé de plus en plus une **contribution financière en fonction des ressources des familles dans ces circuits spécifiques de l'aide alimentaire**. Si cette évolution permet aux personnes d'être alors dans une position d'achat et moins dans l'assistance, cela peut les mettre en difficultés s'il n'y a plus d'adéquation entre la réalité de leurs budgets et l'offre.

*« Il faut que vous entendiez qu'aujourd'hui il n'y a plus rien de gratuit. C'est-à-dire même le Secours Catholique, même quand vous allez chercher de la bouffe n'importe où, dans n'importe quelle assoc' il n'y a plus rien de gratuit. C'est fini. Gratuit, ça n'existe plus. Secours Populaire, Secours Catholique, ce n'est plus gratuit.*

*– Secours Populaire, tu donnes 3 euros.*

*– À la Croix Rouge, tu donnes 2 euros pour avoir tes habits.*

*– Ouais, ouais c'est normal, il n'y a plus de subventions, l'État a enlevé la moitié des subventions aux assoc'. Comment elles font les assoc' pour survivre aujourd'hui ? » (Focus group 2005)*

*« Je vais à la Croix Rouge, j'ai droit à 3 litres de lait pour 15 jours. Mais à côté, on peut en acheter... »*

*– À l'épicerie solidaire ?*

*– Non, Croix Rouge, j'y ai été pour la première fois mardi, je suis revenue avec un caddie et deux gros sacs.*

*– Et tu payes moins cher qu'ailleurs quand même ?*

*– Ben j'ai payé 5,50 euros.*

*– Parce que tout ce qui est beurre, pomme de terre, fruits, le lait qu'on veut en plus. Ce qu'ils nous donnent, c'est 3 litres gratuits mais si on en veut plus il faut payer. Mais c'est des prix à 50 centimes le kilo de pomme de terre quoi. » (Focus group 2012)*

*« Nous sommes le seul secteur au S. où on ne demandait pas d'argent. Tous les autres secteurs, T., la C., les autres structures demandent soit 1, 2 euros selon la famille. Hein, T. par exemple c'était 2 euros, à un moment donné euh... »*

*– Par rapport au nombre de personnes, d'accord ? Nous au S. On n'a jamais demandé d'argent, jusqu'à présent.*

*– Mais, euh, l'argent c'est pour la distribution alimentaire ?*

*– Oui, et donc cette année, à partir de septembre donc, il a été décidé, enfin par les grandes instances, que le S. devait demander une participation financière suivant leur situation financière. Mais quand on fait le budget avec ces personnes, elles n'ont rien, quoi. 1 euro... Une famille, ils étaient 7, ils avaient juste 7 euros par jour et encore par semaine. Il y en a qui se retrouvent avec rien du tout, avec plus du tout d'argent parce que, quand elles ont payé... Bon après, il y a des situations un peu complexes parce que voilà, mais elles sont en situation pas claire, c'est pas régulier, c'est des trucs, euh, voilà. Elles ont des logements parce que c'est vrai que, sur le quartier, elles ont toujours des logements. On leur donne souvent des logements mais enfin elles n'ont pas, il n'y a plus de meubles. Enfin bref, elles se retrouvent dans des situations vraiment abracadabrantes. Et là, la question, là, nous au S., on se demande : "On ne leur fait pas payer, on leur donne quand même l'alimentation ?" Mais ça ne peut pas continuer comme ça, donc il va falloir qu'on trouve une solution.*

*– Excusez-moi. Au S., en fait, il y a la possibilité d'avoir des bons alimentaires, le bon il est de 8 euros pour des dépannages. » (Focus group 2012)*



Au-delà de ces difficultés, bénéficier de l'aide alimentaire implique pour les personnes de devoir accepter de sortir du régime d'approvisionnement de droit commun et d'entrer dans une relation de dépendance, ce qui peut être vécu comme une atteinte à la dignité de la personne ou comme un risque comme développé précédemment et comme en témoigne Marie France Zimmer dans la parabole du yo-yo (Annexe n° 2).

## II. Les barrières liées à l'offre

Comme pour les barrières financières, les familles rencontrent des barrières pour l'accès à l'alimentation liées à l'offre, à la fois dans les circuits de distribution alimentaire communément utilisés (A) et dans le circuit de l'aide alimentaire (B).

### A. DANS LE CIRCUIT COMMERCIAL CLASSIQUE

Pour accéder au circuit commercial classique, la première barrière sera **le prix élevé des denrées alimentaires**. Il semble cependant que cet axiome est accepté par les participants et comme ils n'ont pas de possibilité d'influer sur celui-ci, ils l'abordent peu, il est presque considéré comme une fatalité. Pourtant le prix est reconnu comme un des éléments déterminants pour la pertinence de l'offre et l'une des principales difficultés pour accéder à une alimentation équilibrée (*cf.* ci-après *Accessibilité des prix d'une alimentation saine et équilibrée*). Par contre, les personnes présentes se sont attachées aux inadéquations découlant du packaging (1 et 2), de la mauvaise qualité des produits de bas prix (3), de la conservation des produits (4) ou de la publicité tape-à-l'œil (5).

#### 1) Packaging

Du fait du faible budget disponible pour les achats, les prix sont regardés attentivement. Or la **variabilité de ceux-ci sans rationalité entre les différents volumes et formes de conditionnements** exige une grande vigilance.

*« Mais parfois, quand on regarde les prix, c'est pas les grandes quantités qui sont à l'unité plus chères, heu, moins chères que les quantités, enfin que les petits conditionnements.*

*– Des fois, vaut mieux acheter deux ou trois petits conditionnements qu'un grand.*

*– Si tu regardes bien, c'est plus cher quand t'achètes grand que si t'achètes trop petit.*

*– Pas tous, mais c'est vrai.*

*– Les pommes de terre, par exemple.*

*– Le café, des fois.*

*– Pas toujours...*

*– Le sucre.*

*– Le papier toilette, hein ! Quand je vois à Cora les gros volumes, on se dit "chouette on va avoir un gros machin"...*

*– Ha ben, c'est de la belle arnaque, ça ! » (Focus group 2012)*

De plus, la **vente par lot** est critiquée car elle oblige à acheter plus que ce qui serait nécessaire pour la famille, ce qui entraîne donc des coûts supplémentaires.

---

*« Mais la grande quantité, c'est ça qui fait qu'on se fait avoir aussi parce qu'on est obligé de prendre des gros trucs alors qu'on en a besoin que de un ou de deux. Alors des fois, on a envie d'arracher le truc pour prendre qu'un truc mais s'il y a pas de code-barres on peut pas l'acheter à l'unité. Et là, c'est embêtant quand même pour une famille...  
– C'est de la vente forcée. » (Focus group 2012)*

Par ailleurs, la constatation de la **baisse de la quantité du produit vendu** pour un même contenant est très décriée.

*« Tu regardes les pots de confiture : il n'y a plus que 380 grammes au lieu de 450 grammes, même dernièrement j'ai vu 305 grammes. » (Focus group 2012)*

*« Y'a des fois, t'achètes un paquet de chips ou un paquet de cacahuètes, eh ben y'a rien dedans et puis tu le payes...  
– Oui, les quantités. Si on prend les articles qu'on achète depuis un ou deux ans, on s'aperçoit des fois que ou c'est l'emballage qui est plus petit ou alors c'est aussi grand mais il y a plus que la moitié à l'intérieur. Ils diminuent les quantités. Souvent c'est plus petit. » (Focus group 2012)*

Enfin, le **packaging en lot est critiqué car il pousse au gaspillage de denrées encore consommables**. Pour exemple, pour une barquette de fruits, si l'un des fruits est gâté, tout le lot va être jeté au lieu de vendre au détail les autres fruits encore bons...

*« Moi, ce que je trouve dommage maintenant dans les magasins, ils jettent tout et ils mettent de l'essence dessus, de l'eau de javel, sur tout ce qui est périmé maintenant... mais ce qui est le pire c'est ce qui est périmé quand c'est conditionné, c'est-à-dire que quand vous achetez un kilo de fraises, une barquette de fraises, ou une barquette de pêches, d'abricots, s'il y en a une d'abîmée dans le tas, ils vont pas ouvrir pour revendre au détail, ils vont jeter la barquette complète. » (Focus group 2011)*

## 2) Quantité pour les personnes seules

Par ailleurs, une personne seule aura encore plus de mal à accéder aux **produits en lot qui sont souvent vendus moins cher que ceux à l'unité**, elle sera aussi davantage confrontée au problème de la conservation de ces lots.

*« Mais je trouve, moi, maintenant, que c'est plus difficile quand on est toute seule. Par exemple, ben des légumes qu'on peut cuire, on peut toujours, euh, parce qu'ils favorisent toujours les grosses quantités.  
– Un chou-fleur pour moi tout seul ?  
– Ce qu'on peut cuire, on peut le congeler cuit ou cru, donc ça va. Mais, par exemple, des salades, si vous êtes tout seul, eh ben ça coûte beaucoup plus cher parce que ça, ça va pas se congeler. » (Focus group 2012)*

*« Pour les grandes familles c'est super bien d'avoir des yaourts par seize. Mais moi, je suis toute seule maintenant. Ben, je vais acheter seize yaourts, ils vont s'abîmer parce que je ne mange pas un yaourt tous les jours. Et c'est le moins cher donc tu es obligé d'acheter par gros. Parce que si tu achètes par petit, tu vas payer 50 centimes moins cher le paquet de quatre que le paquet de seize. Ça aussi, c'est à réfléchir.  
Qu'on les vende par seize ou par quatre ils sont passés par la même machine, je vois pas comment ça peut coûter deux fois plus cher par quatre que par douze ou par seize. Je n'arrive pas à comprendre ça. C'est du gâchis pur et simple.*

---

*Quand on t'oblige à acheter les fruits par un kilo... parce que les tomates, regarde, tu ne trouves que les tomates par 1 kg pas cher. Mais les tomates toutes seules, elles, elles coûtent la peau des fesses.*

*Voilà, moi, ça, ça me tue ! Parce qu'on dit : "Les gens se nourrissent mal, il faut manger des fruits et des légumes..." Alors si, t'as la solution hein ! Cinq fruits et légumes par jour, tu manges de la macédoine de légumes et de la salade de fruits en dessert et tu as mangé tes cinq fruits et cinq légumes tous les jours. T'en as vite marre mais au moins tu as mangé tes cinq fruits et tes cinq légumes. » (Focus group 2011)*

### 3) Peur de manger des produits industrialisés peu chers

Un faible reste à vivre oblige à se tourner vers les produits de bas prix. Mais **manger cette nourriture industrielle de bas coût inquiète**, du fait de sa composition avec pour exemple des colorants, de l'huile de palme, ou encore une teneur excessive en sel et en sucre ajouté. Un lien direct est fait entre cette préoccupation et le constat de certains que, si les personnes vivent plus longtemps qu'avant, elles vieillissent aussi en moins bonne santé. Ceci est décrit comme une **inquiétude nouvelle**, « *avant, on ne se posait pas tant de questions sur ce qu'il fallait manger ou pas manger et on était en meilleure santé que maintenant* ». Les participants regrettent aussi **de ne pas avoir accès financièrement à des denrées plus proches de la production naturelle**.

*« Ils ont dit à la radio, y a pas longtemps, les gens qui sont les plus malades, c'est les gens qui mangent souvent les trucs à 1 euro. Y a plein de colorants, c'est pas bon.*

*– C'est du chimique.*

*– Mais on n'a pas le choix !*

*– Non on n'a pas le choix.*

*– On est obligé de prendre les plus bas prix.*

*– On a peur de manger même...*

*– Des fois, je dis au niveau de la viande, c'est vrai : est-ce qu'on mange pas des saloperies qui sont dans la viande ? » (Focus group 2012)*

*« Quand on lit un petit peu les compositions, les ingrédients...*

*– On ne mange plus rien !*

*– Y a que des E, des E, des A, des colorants qu'ils rajoutent.*

*– Avant on se posait pas tant de questions, c'est pas vrai ?*

*– C'est sûr !*

*– Avant ils ne se posaient pas tant de questions sur ce qu'il fallait manger ou pas manger et on était en meilleure santé que maintenant !*

*– Dans le temps on avait une grippe, on savait que c'était une grippe.*

*– On savait comment se soigner avec des plantes.*

*– Vous avez parlé de l'industriel, donc de la nourriture industrielle, ça n'existait pas avant.*

*– C'est du rapide, là c'est bien.*

*– C'est du rapide mais c'est du chimique aussi, il n'y a rien de naturel dedans...*

*– Ce qui a, c'est qu'on sait aussi que, dans tout ce qui est industriel, ils mettent beaucoup de sel pour nous faire boire et pour vendre plus de boissons et tout ça aussi...*

*– C'est pas bon pour l'estomac. » (Focus group 2011)*

*« Moi justement, je trouve que les yaourts aux fruits par exemple ils sont trop sucrés.*

*– Bah y'en a des 0 %.*

*– Oui mais c'est pas mieux l'aspartame, hein !*

*– C'est vrai. » (Focus group 2012)*

---

#### 4) Conservation des produits

Les familles sont aussi confrontées au problème de la conservation des produits auxquels elles ont accès, en particulier pour les fruits et les légumes.

En effet, du fait du prix trop élevé des fruits et légumes, ce sont les **produits des marchés et de fins de marché qui sont privilégiés et ce sont donc des produits qui se conservent moins bien.**

*« C'est pour ça que tu vas au marché à midi parce que tout est moins cher.*

*– Le dimanche, t'achètes des légumes frais et puis voilà.*

*– Moi, j'ai acheté 2 choux fleurs pour un euro c'était bien.*

*– Et puis bon c'est quand même tous les dimanches. Après t'as le choix des marchés, t'as le choix des trucs. Et puis ça dure un peu moins longtemps que les vrais légumes frais, parce que, comme là, ils ont quand même été des journées dans un camion, ils sont sortis, rentrés, sortis... Mais bon, on a quand même des légumes frais, voilà !*

*– Et t'attends vers midi ou ils bradent et puis t'achètes là. » (Focus group 2011)*

*« Tu essayes d'acheter les légumes et les fruits, mais tu ne peux pas acheter des quantités pour la semaine. Parce que d'accord ils font des prix etc., mais ça ne se garde pas. Parce que le dimanche, on a déjà sorti et déjà rentré ça dans les frigos depuis toute la semaine et ça arrive là. Et les fruits et légumes, tu les gardes 2 jours et, puis, ils ne sont plus bons. Donc il faut que tu fasses vachement attention de ne pas acheter trop pour que ça ne soit pas gâté.*

*– Mais y a certains légumes quand même que tu peux congeler.*

*– Encore faut-il avoir l'électricité et le congélateur, pas évident. » (Focus group 2012)*

De ce fait, les aliments surgelés, moins chers et qui se conservent bien, sont préférés mais il y a toujours **la crainte d'une coupure d'électricité** à la suite de laquelle tous les aliments seraient perdus.

*« C'est quand tu peux, en début de mois, avant le 5, t'achètes les steaks hachés, comme ça tu sais que t'as la viande pour le mois. Un steak à saupoudrer sur les pâtes pour les cinq. Tu vois, j'avais fait ça et là, tac, ils me coupent le courant. Faut réagir, sinon t'imagines le fric foutu en l'air ! Heureusement, dans le quartier, quelqu'un m'a pris les boîtes.*

*– Ah ben non, nous on les a congelés !*

*– Non, mais j'ai plus de congel', l'orage il me l'a fait péter ! »*

#### 5) Emballages ou publicités « attrape-nigauds »

L'offre dans les supermarchés demande aussi aux personnes en situation de précarité d'être **vigilantes et stratégiques au moment des achats pour ne pas se faire avoir par des publicités « attrape-nigauds »**. Il est ainsi nécessaire de contrôler le bien-fondé d'une offre de promotion annoncée pour des lots qui n'est pas toujours avantageuse car parfois, acheter le produit à l'unité revient moins cher.

*« Ben moi, ce que j'ai remarqué, c'est que quand c'est par trois ou tout seul, des fois quand tu divises, tu t'aperçois que si tu l'achètes tout seul, tu gagnes par rapport aux trois.*

*– Oui tout à fait, j'ai déjà remarqué, moi aussi.*

*– Quand ils font la pub.*

*– 3 BN alors que le BN tout seul il te fera 1,05, les 3 ils font 6 et quelques.*

*– Non, peut-être pas autant.*

- 
- Ou 4. [...]
  - Il faut vraiment faire attention, toujours.
  - Moi je prends tout au kilo, il faut pas faire les courses avec moi. » (Focus group 2011)

De même, il est difficile de ne pas se laisser tenter par des **emballages attractifs et colorés** qui sont pourtant **plus chers...**

- « Et des fois on est attiré par les dessins et la couleur.
- Ça, je me fais attraper avec ça.
- Dès qu'il y a un truc rigolo, je craque ! Des fois, sur les pots, y'a des choses rigolotes, plein de couleurs, et ça, je me fais des fois attraper par ça. Ça veut dire que ça me tente de le prendre parce qu'il y a ça qui m'attire... et là j'oublie le prix !
- Le prix et la composition et...
- Un peu ! » (Focus group 2012)

- « Et puis il y a toujours "nouveau" dessus, hein ?
- Oui, New ! New ! Et le new c'est le même qu'il y a 10 000 ans, quoi ! La recette est encore là souvent. » (Focus group 2012)

- « Oh moi, je me fais avoir dès que je vois des couleurs !
- Oui, moi, je serais un peu pareil mais je sais que j'achète pas parce que je peux pas quoi... » (Focus group 2012)

## **B. DANS LE CIRCUIT DE L'AIDE ALIMENTAIRE**

Quand il y a des situations d'urgence et que le budget des familles ne leur est pas suffisant pour pouvoir se nourrir, il leur est alors nécessaire de se tourner vers les associations caritatives.

Mais les personnes déplorent la distribution de **produits qui sont proches de la date de péremption**, qui ne sont **pas diversifiés** ou qui ne sont **pas adaptées aux besoins**, tels que des pots pour bébés de 6 mois pour un enfant qui en a 15 ou des plats à cuire pour des personnes qui vivent à la rue. Par ailleurs, la distribution se fait souvent **sans possibilité de choix des bénéficiaires**.

- « À la Croix Rouge, mais il y a des yaourts date limite quand même...
- C'est tellement en gros volume... et faut les manger dans les deux jours ou les trois jours qui viennent, quoi. Parce que les dates sont limitées.
- Et qu'est-ce que tu fais quand tu en as en trop ?
- Ben je garde mais j'essaie de manger... » (Focus group 2012)

- « Ils lui ont donné des petits pots au Secours Catholique de 6 mois sauf que la dernière a 15 mois. Elle a dit : "Tiens, tu lui donneras".
- Sur le terrain, quand on va chercher de l'alimentation, on va dans les grandes surfaces et on prend ce qu'on nous donne. Et si c'est périmé, on n'y peut rien.
- Au Secours Catholique, si tu regardes les dates ce n'est pas périmé. Mais il n'y a plus de yaourts, il n'y a plus de viande, plus de fromage...
- On n'a plus que des pâtes, du riz, des machins comme ça. » (Focus group 2011)

- « C'est comme le permis à points ! Tu perds des points si tu prends pas les boîtes de conserves et alors, en dessous de certains points, t'as plus le droit de venir ! »

---

« Les gens à la rue, c'est sûr, à un moment ils ont une mauvaise santé. Quand ils vont aux Restos du cœur, on leur donne des trucs à réchauffer. Alors ça, c'est génial. On leur file des boîtes de conserve en sachant qu'ils sont à la rue. Une boîte de conserve dans la rue, tu ne te la chauffes pas. Tu te la chauffes comment ? À part faire des petits feux de bois ce qui arrive de temps en temps, mais ils se font vite arrêter par la police. Ils ont pas de réchaud, ils ne peuvent pas trimbalier des tonnes de trucs dans leur sac, c'est pas possible. Donc nous, quand on allait au Restos du cœur, on échangeait, moi je leur donnais le fromage, le pain, les trucs qui n'étaient pas à cuire, et eux, ils me filaient les boîtes de conserve. Bon c'est pareil, nous on s'est retrouvés avec des boîtes de haricots, de machins, de trucs, au bout d'un moment t'en as un peu marre, mais tant pis, tu manges. » (Focus group 2011)

### III. Les barrières d'accès à une alimentation équilibrée

Accéder à une alimentation équilibrée, c'est-à-dire diversifier son alimentation (A) et consommer des produits sains (B), est particulièrement difficile du fait des prix des produits. Les conditions de vie en précarité poussent à la consommation de plats préparés (C et D). L'équilibre du repas repose également sur sa convivialité, sa dimension sociale, que la précarité vient également mettre à mal (E).

#### A. ACCÉDER À UNE DIVERSIFICATION ALIMENTAIRE

« Diversifier les repas surtout dans la semaine, c'est ça aussi une alimentation équilibrée. Sur une semaine, ne pas toujours avoir la même chose à manger (que des féculents dans la semaine...). Et il faut être informé surtout, aujourd'hui il faut être très informé sur l'alimentation. On le voit par les informations, les intoxications alimentaires... » (Focus group 2012)

Dans son rapport sur les circuits et mécanismes financiers concourant à l'aide alimentaire en France, la Cour des Comptes montre que la **diversification alimentaire est fonction des budgets des familles**.

En effet, « la pauvreté, appréhendée par des critères monétaires ou non monétaires, a des répercussions sur l'alimentation... La répartition du budget alimentaire par produits est différente. Les boissons alcoolisées, le poisson, et dans une moindre mesure les fruits, sont les produits sous-représentés en proportion dans le budget alimentaire des ménages aux revenus les moins élevés. À l'inverse, la part consacrée aux graisses, légumes, produits céréaliers et viandes est supérieure chez ces ménages. Il n'existe pratiquement pas de différence de consommation concernant les produits laitiers et les produits sucrés. »<sup>61</sup>

61. Cour des comptes, Communication d'un rapport sur les circuits et mécanismes financiers concourant de l'aide alimentaire en France, PA 56155, septembre 2009.

Les barrières à une diversification alimentaire semblent donc pouvoir être directement reliées à ce qui a été présenté précédemment sur la **barrière des prix**, sur les produits accessibles et la **priorité donnée aux denrées nourrissantes** pour « avoir quelque chose dans le ventre ».

---

« Qu'est-ce que tu veux faire avec deux euros, deux euros par personne, quand t'es cinq-six, ça fait douze euros, tu fais quoi ?

Quand tu as deux euros par personne, c'est impossible d'être en bonne santé. Tu dois faire un choix en permanence sur comment tu vas te nourrir. Parce que tu as deux euros, tu ne vas pas prendre un pain de beurre, il ne va plus te rester assez d'argent pour prendre un paquet de pâtes. Ou si tu as le paquet de pâtes, tant mieux, mais tu n'as plus rien pour acheter la viande ou le laitage qui va avec... Donc tu ne peux pas. » (Focus group 2011)

« Je vivais dans un foyer avec ma fille, j'avais 5 euros par jour. Avec 5 euros, tu te jettes sur les boîtes de conserve et les pâtes, parce que ton gamin, il lui faut de quoi manger dans l'estomac. Tu ne cherches pas forcément l'équilibre, tu fais en fonction des moyens. » (Focus group 2010)

Par ailleurs, comme dans toute famille, les parents rencontrent des **difficultés pour faire manger des légumes à leurs enfants.**

« J'arrive pas à les faire manger de légumes...

– Les carottes râpées, ça va.

– Eh ben voilà, commence par ça, si elle veut pas les manger cuites, fais-lui crues.

– Il faut avoir de l'imagination quand t'as pas de sous !

– Bon, pour faire manger des légumes aux enfants, il faut toujours de l'imagination !

– Ça dépend, moi mon petit-fils il a deux ans tu lui fais manger n'importe quoi.

– Mais ça dépend, il y a des enfants qui mangeront de tout et puis d'autres...

– De toute façon, moi, ça me fait sourire, j'ai un père qui nous a eus comme ça. J'avais une frangine, elle ne voulait pas manger le chou. Et puis un jour, il a rien dit, il a préparé le chou et elle a rien dit. Et finalement, elle l'a retrouvé, il lui a dit : "Alors c'est bon les choux ?", "Ben oui papa, c'est bon". Elle était obstinée à ne pas vouloir en manger. » (Focus group 2011)

## **B. ACCESSIBILITÉ DES PRIX D'UNE ALIMENTATION Saine ET ÉQUILBRÉE**

Pour leur alimentation, les personnes démunies sont confrontées au problème des **prix de la « malbouffe », qui sont moins chers que ceux d'une « bonne alimentation ».**

« Ça, c'est un truc par rapport à l'alimentation qui est quand même important à savoir et qui faudrait qu'on explique à tout le monde. Mais après, quand on n'a pas d'argent ou pas beaucoup d'argent, on n'achète pas les fruits parce que c'est cher. Quand on est à Lidl, ce qui est pas cher, c'est plutôt les gâteaux et les bonbons que les fruits et les légumes et le citron. Alors après, il y a un problème aussi de finance, qui fait que pour bien manger, il faut quand même avoir les moyens... » (Focus group 2012)

Tous s'accordent à dire que **l'alimentation saine et équilibrée est importante mais qu'elle n'est pas toujours à leur portée.**

« Manger tout le temps des nouilles, c'est de la malnutrition... »

« Les gens, bon, ils sont obèses mais bon, ils ne peuvent pas non plus se nourrir correctement. Donc ce n'est pas la question qu'ils vont acheter des hamburgers ou des trucs comme ça ou des pizzas. C'est la question qu'ils peuvent pas s'acheter des légumes, des fruits, comme ils disent cinq légumes, cinq fruits par jour. Au niveau budgétaire, les familles ne peuvent pas. » (Focus group 2011)

---

« Si j'étais un peu plus riche, je mangerais mieux. » (Focus group 2011)

Ainsi, les **messages d'éducation à la santé sur l'alimentation sont connus** en particulier la nécessité de manger cinq fruits et légumes par jour, **mais ils ne sont que très difficilement atteignables.**

« Comment faire de la prévention au niveau alimentaire ?

– Quand on est en manque d'argent, on n'arrive pas à acheter tout ce qu'il faut. Faut être réaliste, moi je vois bien j'ai fait mes comptes avec l'assistante sociale. Une fois que j'ai payé toutes mes factures, il me reste 50 euros par mois. Alors qu'est-ce que je fais dans ces cas-là ? Alors on me dit : "cinq fruits et légumes par jour", mais comment je fais pour les payer, ceux-là ? C'est bien gentil de dire, mais il faut aussi avoir l'argent pour payer, les prendre. Et encore il faut avoir des produits de qualité pour que ça soit efficace.

– Mais c'est vrai que quand t'as des gosses petits, parce que moi j'ai des grands enfants, donc je vis différemment maintenant que quand j'avais mes enfants, mais c'est vrai que quand t'as des enfants, tu peux pas acheter viande, légumes frais pour qu'ils aient tout ce qu'ils racontent à la télé, cinq légumes, fruits et légumes par jour... »

« Cinq fruits et légumes tu fais comment ?

– Je l'ai bien retenue celle-là !

– C'est vraiment très compliqué.

– Ou tu manges des briques de soupes avec des légumes dedans.

– Ça ne marche pas les soupes avec plusieurs légumes, ça compte pour un légume.

– Il faudra avaler une brique multivitaminée bientôt ! » (Focus group 2012)

« Pour la bonne santé de nos enfants par l'alimentation, manger cinq fruits et légumes par jour. Comment faire ? On peut pas payer, les diététiciennes sont pas remboursées... » (Focus group 2009)

Enfin, **la hausse des prix**, en particulier ceux des fruits et des légumes, **renforce la difficulté de bien se nourrir.** Pour exemple, les AMAP dont le principe est très attractif sont inaccessibles à cause des prix.

« L'AMAP, ce sont des paniers de légumes qu'on vous prépare chaque semaine avec les légumes du jardin.

– Voilà, l'AMAP, c'est bien mais c'est cher aussi.

– Oui, c'est très cher.

– Donc ça limite ! Tu vois les gens, parce qu'on est attirés, moi je les ai vus ces paniers, je me suis dit : "C'est chouette et tout" ; j'ai demandé le prix, ben non je peux pas quoi...

– Voilà, c'est ça.

– C'est pas possible je peux pas me payer ça, alors voilà, ça donne des envies et après tu ne peux pas. » (Focus group 2012)

## C. MÉCONNAISSANCE DES ALIMENTS

Les expériences vécues autour des jardins partagés montrent que certaines personnes ne connaissent pas les légumes cultivés et ne viennent pas les prendre au jardin où ils sont distribués gratuitement pour les cuisiner. Une méconnaissance des aliments naturels pousse ainsi à se tourner principalement vers de la nourriture industrielle.



---

« Nous, sur notre quartier, on a des jardins partagés, ça existe déjà, il y a des jardins partagés pour les habitants, donc les habitants peuvent venir faire du jardin et puis se servir. Mais le problème qu'il y a, c'est qu'il y a beaucoup de gens qui ne connaissent pas... Qui ne connaissent pas les légumes, beaucoup de gens viennent voir mais ils ne connaissent pas donc... Ils ne prennent pas, ils ne prennent pas les légumes, donc c'est tout un apprentissage ! » (Focus group 2011)

« C'est bien, c'est bien les jardins, mais il faut que les gens sachent qu'ils ont droit à ça. Il faut que ça soit dans leur tête, il faut qu'ils viennent faire avec nous. Nous, il y en a très peu qui viennent cuisiner ou très peu qui viennent jardiner. Ils ne connaissent pas, c'est pas la peur, c'est la méconnaissance. Et la méconnaissance de faire du jardin aussi. Et peut-être la peur de l'autre, de faire pas bien ou voilà. » (Focus group 2011)

« Y en a plein qui ne savent pas quoi en faire de la rhubarbe, au jardin partagé, y avait des gros pieds comme ça, la M., elle en a mangé, les autres savent pas, tant pis pour eux. »

« Ben jardiner, il faut déjà avoir un jardin. Et puis, ben nous, on ne sait pas trop jardiner, nous les jeunes, on n'a jamais trop appris. Après si les anciens nous montrent il n'y a pas de problèmes. » (Focus group 2011)

Par ailleurs, certaines personnes ont perdu l'habitude de cuisiner ou même ne l'ont jamais eu, cela conduit naturellement à prendre davantage de plats préparés pour éviter de cuisiner.

« Aujourd'hui on a beaucoup d'industriel, ils essaient de l'améliorer avec des produits frais, c'est plus rapide, c'est plateau-télé.

– Oui, mais c'est pas pareil, t'as plein de sel, plein de trucs, quand tu fais toi-même.

– Mais il faut encore pouvoir le faire, je veux dire, est-ce qu'on sait comment préparer certains plats, est-ce qu'on a tous les ingrédients ? »

## **D. DES CONDITIONS DE VIE QUI POUSSENT À ACHETER DES PLATS PRÉPARÉS**

Au-delà de la connaissance des aliments ou de la transmission du savoir lié à la cuisine, les conditions de vie liées à la précarité peuvent pousser à privilégier l'achat de plats préparés. C'est le cas de nombreuses barrières à l'alimentation étudiées précédemment, telles que l'absence d'un lieu pour cuisiner, ou encore la perte du rôle social de la nourriture et l'isolement des personnes qui conduisent également à se tourner vers des plats déjà préparés plutôt que de cuisiner.

Par ailleurs, il revient parfois plus cher de cuisiner les plats chez soi que de les acheter déjà préparés et la nourriture industrielle va ainsi pouvoir être privilégiée pour des raisons financières.

« Maintenant, on peut plus cuisiner parce qu'on n'a pas le budget qui va avec.

– C'est très cher les légumes, c'est très cher tout ce qu'on prend à part du persil, de l'ail, de l'oignon.

– Si on veut cuisiner, à la limite ça revient plus cher, oui, d'acheter pour faire à manger chez soi maintenant. Alors que de l'industriel, des fois, c'est moins cher. »

Enfin, le travail et le manque de temps pour cuisiner incitent à se rabattre sur des repas rapidement préparés. D'autant plus que les mères de famille peuvent avoir leurs heures de travail justement au moment des repas lorsqu'elles font des ménages dans des bureaux par exemple.

---

« Surtout que si tu les manges en ¼ d'heure ou une heure c'est pas la même chose.  
– On voit bien si on mange pendant une heure.  
– Moi quand je travaillais je n'avais pas le temps pour autre chose que le plat préparé. »

## E. UN REPAS ÉQUILIBRÉ NE RELÈVE PAS UNIQUEMENT DU DOMAINE NUTRITIONNEL

Il nous semble réducteur de caractériser une alimentation équilibrée par la seule diversification alimentaire et l'apport en fruits et légumes. Il y a également la **dimension sociale du repas** qui est importante. Or, cela a largement été développé dans le premier titre de cette étude, la précarité met à mal le rôle social de l'alimentation et la possibilité d'un rythme familial favorable à une alimentation saine et équilibrée. Au sein de la famille, la question de l'alimentation est génératrice de stress, de peur de ne pas avoir assez à manger, de souffrance psychologique et de culpabilité de ne pas pouvoir nourrir sa famille ou surtout ses enfants. Aux difficultés matérielles pour accéder à une bonne alimentation s'ajoutent encore les problèmes d'accès à un lieu où l'on peut cuisiner pour les personnes qui sont à la rue où dans les hôtels d'asile temporaires, ou encore face à la bonne alimentation des enfants se pose le problème des mères qui partent travailler aux moments des repas pour nettoyer des bureaux et de la culpabilité qui en découle...

*« Il est difficile de croire que les titulaires du RSA et, plus largement, les plus pauvres de notre société mangent correctement avec à peine un euro par jour disponible. Mais il faut faire attention à la notion d'équilibre. Parle-t-on de la dimension nutritionnelle ou également de la dimension sociale du repas ? [...] [Il] ne faut jamais perdre de vue qu'un repas équilibré consiste également à le partager avec des amis ou la famille. La santé n'est pas uniquement liée à l'alimentaire, elle repose aussi sur un socle psychologique sur lequel le repas prend toute sa place. Il vaut mieux manger des patates en famille que cinq fruits et légumes, seul dans son coin. [...] »*

*Le plus important reste la contextualisation du repas : à ATD Quart Monde, nous avons organisé un événement où des femmes en situation précaire réalisaient un pain de leur pays d'origine. Nous avons cuisiné ensemble, ri, partagé un bon moment. Aujourd'hui, certaines d'entre elles ont repris le goût de s'investir, de faire de l'alphabétisation, etc. » (Huguette Boissonnat Pelsy. Alliée).<sup>62</sup>*

## IV. Des barrières d'ordre matériel

Au-delà des barrières déjà évoquées telles que l'absence d'un lieu pour cuisiner pour les familles (cf. *Obstacles matériels à la convivialité familiale des repas*), les personnes participant aux *focus groups* ont évoqué d'autres obstacles d'ordre matériel venant contraindre leur accès à l'alimentation. Il en est ainsi de l'absence d'espace suffisant pour le stockage des denrées (A), la disparition des jardins familiaux permettant l'auto-production (B) ou encore la question du choix des lieux d'approvisionnement et de la proximité territoriale (C).

62. Huguette Boissonnat Pelsy, « L'équilibre alimentaire, une question de pouvoir d'achat ? », *L'Avisé*, n° 12, juillet 2010, p. 13-14.

---

## A. LE STOCKAGE DES DENRÉES

Avec le développement des HLM et l'urbanisation croissante, les personnes manquent d'espace de stockage. Du coup, elles sont plus limitées dans la conservation des aliments.

*« T'as des fruits, tu fais les confitures, après faut avoir la place pour entreposer, moi, ma mère, elle entreposait au verger parce qu'elle avait la place, mais à la maison elle n'aurait jamais pu le faire. »*

## B. LA DISPARITION DES JARDINS FAMILIAUX

La disparition des jardins familiaux ou ouvriers à cause de constructions immobilières conduit à une évolution du rapport à la nourriture et à la cuisine. En effet, à ces jardins, sont rattachés une alimentation naturelle et un plaisir dans la consommation qui sont regrettés. Mais les habitudes et les souvenirs restent en particulier pour les personnes âgées.

*« Nous, on a eu un jardin avec nos enfants à Tomblaine. Oui, on avait un beau jardin. Et puis il a fallu le laisser parce qu'ils ont construit, près du poste de police. Il y avait un chemin, on voyait le stade Picot, tout. On avait un jardin ; on pique-niquait le samedi et le dimanche ; on avait une petite cabane, une table des chaises, la vaisselle, les gosses s'amusaient là-dedans. Et puis on mettait de tout, on avait des haricots en bocaux ! On en avait plein.*

*– Maman, elle a 87 ans, elle le fait encore, le jardin.*

*– Maman aussi, 86 ans.*

*– Un jour, j'avais invité quelqu'un et puis j'avais fait des haricots du jardin de maman. "Ben quoi, qu'est-ce qu'ils ont les haricots du jardin ?" alors j'ai dit : "Ben goûtez-les, vous verrez", après il me dit : "Ben c'est quand même meilleur, ben oui".*

*– Si, c'est meilleur.*

*– Moi, je n'ai pas su ce que c'était une conserve jusqu'à temps que mon père décède.*

*– On habitait près du cimetière de Préville avec mes parents. Puis j'allais au jardin rue de la Providence, c'était rien que des jardins là-haut, j'avais tout là : la vigne et le jardin. Après ils ont repris leur terrain, c'était aux HLM. » (Focus group 2012)*

## C. LA PROXIMITÉ TERRITORIALE

Des lieux d'approvisionnement proches du domicile des familles permettent un confort et la facilitation de la vie des familles, en particulier pour celles qui vivent à la campagne.

*« Moi, je pensais plus aux bus.*

*– Des magasins autour.*

*– Oui, que tu puisses aller au magasin.*

*– Oui, c'est important dans le choix d'un logement.*

*– T'imagines, M., où elle est, y a un bus le matin, un bus le midi, un bus le soir. Et quand il n'y a pas d'école, y a pas de bus. Parce que c'est le bus scolaire.*

*– Ça, c'est la campagne.*

*– Et ils sont à 7 km du premier magasin, ils vont à pied.*

*– Ils vont à pied ? 7 km ?*

- 
- *Moi, j'ai la bagnole, donc quand j'y vais, ça fait moins loin pour elle que pour moi. Parce qu'elle habite dans le village d'après, mais tu vois, les gens avec leurs caddies sur le bord de la route. Avec leur charrette.*
- *C'est un choix de vie.* » (Focus group 2010)

Cela dépend cependant du type de structure. Les **anciennes épiceries de quartier sont regrettées**. Les petites structures qui se limitent à l'offre alimentaire sont préférées aux magasins chers ou aux grandes surfaces dans lesquelles l'offre est surabondante et où l'acheteur est tenté à tous les rayons.

- « *Des magasins tout près de chez soi, pas prendre le taxi, le bus etc. C'est important que ce soit des magasins près de chez soi !*
- *Si c'est un Monoprix ou un Shopi, ça sert à rien.*
- *C'est important d'avoir une grande surface proche de chez soi.*
- *Si, c'est propre, Monoprix.*
- *Oui, mais c'est trop cher.*
- *Mais non, moi j'y vais parce que c'est près de chez nous.*
- *Là aussi, quand on est dans une grande surface, on n'est plus dans une liste qu'on avait établie dans notre tête ou sur un petit papier. Quand on est dans une grande surface, à moins d'être vraiment raisonnable et être strict avec soi, on va chercher nos courses, mais dans un grand magasin on va être tenté à aller au rayon livres, et il faut... Ou une éponge...*
- *Oui, en fait, tu pars avec une liste bloquée et t'es tenté. Même quand t'arrives aux caisses pour les enfants y'a les ballons, les bonbons. Nous, on a les trucs SFR... On a tout ce qui peut tenter jusqu'à la dernière minute, jusqu'à aller en caisse et ça c'est étudié, c'est fait pour que le consommateur craque ! C'est vraiment à nous de nous corriger, il faut aller à l'essentiel mais c'est dur.*
- *Oh ben surtout si t'as un enfant avec toi !*
- *Mais là, ça passe par l'éducation ça.*
- *Faut pas prendre les gosses pour aller faire les courses.*
- *Alors que si on va à Proxi ou une petite supérette, c'est souvent que de l'alimentation et on va s'arrêter à l'alimentation et plus à notre liste. Alors là, ça dépend de la personne aussi.*
- *Moi je dis qu'il faut rouvrir les épiceries de quartier, c'était bien !* » (Focus group 2012)

Il apparaît également que, dans certains quartiers, les **magasins de proximité ne sont pas toujours intéressants** parce qu'ils sont devenus des « souks » où les prix sont élevés.

- « *Il faut vraiment prendre du temps pour bien regarder la date de consommation. Parce que bon, c'est pas très bien stocké. Ma fille a travaillé en stage là-dedans, quand tu vois le stockage, après tu regardes bien. Mais les gens, ils n'ont pas le choix, ils sont obligés d'acheter là. On a quand même beaucoup de familles âgées, sur le secteur. Nous, on s'est plaints parce qu'on s'est dit : "Ça suffit". Les magasins qui sont sur le secteur, c'est plus des magasins. Aux Ombelles, ça va être terminé, ils vont bientôt fermer aussi. Mais, en attendant, aux Ombelles, les magasins sont quand même assez le souk et c'est très cher. Après t'es obligé d'aller courir au Lidl, au Match ou au Auchan. Parce que c'est là où on peut quand même avoir des choses, mais c'est toujours galère pour faire des courses. Surtout en ce moment, c'est un peu la pagaille.* » (Focus group 2010)

---

La proximité territoriale et le gain de temps pour l'accès à des magasins ou des points d'approvisionnement, **ne semble pas être une barrière déterminante pour l'accès à la nourriture** des personnes en situation de précarité. « *De toute façon rien n'est près* », disent-elles.

L'éloignement des lieux de distribution rend, cependant, le nécessaire approvisionnement en nourriture particulièrement **chronophage et fatiguant** notamment pour les personnes qui n'ont pas de voiture et qui doivent faire plusieurs allers et retours entre leur domicile et les magasins. Cela **demande une certaine organisation, de la prévoyance et de la vigilance.**

**Le prix des offres et des promotions va influencer les choix des lieux d'approvisionnement** des familles. Elles repèrent au préalable les promotions dans tel ou tel magasin pour acheter les produits au prix le moins cher et sont souvent amenées à faire leurs courses dans plusieurs magasins. Les catalogues de promotions distribués par les grandes surfaces sont alors annotés et comparés et deviennent un instrument essentiel d'achat groupé. Il est alors nécessaire de faire le ratio entre les économies faites dans les achats et les dépenses supplémentaires faites dans les transports.

*« Mais alors les prix changent tout le temps, donc il faut toujours avoir le prix, [...] parfois tu fais trois, quatre magasins pour en avoir un. Mais pas la plupart du temps, hein ! – C'est pas la peine de bouffer des kilomètres pour gagner un euro, hein. » (Focus group 2012)*

*« C'est intéressant de voir que, par exemple, quand t'as trois machins comme ça, déjà comment t'y vas, eh bien il faut y aller en bus. Tu ne peux pas y aller, il faut y aller en voiture, tu calcules ton prix d'essence, tu calcules machin, au total, il vaut mieux aller à côté de chez toi et puis prendre ce qu'il y a... » (Focus group 2012)*

*« Mais, le problème, aussi, qu'il y a, c'est que quand tu fais comme ça (tu vas à plusieurs supermarchés en fonction des prix), tu y vas plusieurs fois, plus de fois que si t'y vas qu'une seule fois.*

*– Tu vois, je veux dire, parce que tu as tendance quand tu y retournes... Moi je ne peux pas, je suis à pied, je vais mettre mon caddie, et je n'achète jamais tout, parce que je ne peux pas porter. On est bien d'accord, donc ça fait que j'y retourne, pour acheter les restes. Bon j'achète ce dont j'ai besoin, machin, après j'y retourne. Eh ben comme tout le monde : "Tiens il y a un truc que j'avais pas vu", je le prends, parce que j'ai envie. Ben tiens, alors c'est rare que j'ai des envies, mais comme tout le monde : "Ah tiens y avait un machin". Eh ben total, l'addition elle va très vite, et c'est ça le problème des familles.*

*– Les familles aujourd'hui, c'est pas le fait qu'elles achètent là ou là. Les familles c'est ça, c'est parce que quand elles n'ont pas de voiture, qu'elles n'ont pas moyens de locomotion, qu'elles n'ont rien, qu'elles sont obligées d'aller en bus, qu'elles ont des gamins, toute une tripotée machin. Eh ben tu vas y aller une, deux, voire trois fois parce que tu ne peux pas tout porter sur ton dos, donc tu portes dans un caddie, ben tu vas y aller une fois pour acheter la lessive, les gros machins, le papier w.-c., les trucs comme ça. Ensuite tu y retournes pour la viande, machin, et ensuite tu y retournes pour, heu, tout le reste. Et total, tu vas trois ou quatre fois, total tu fais trois fois plus de dépenses.*

*– Donc, le résultat pour moi, il est nul... » (Focus group 2012)*

*« Nous, on fait trois fois plus de dépenses parce qu'on va en courses en taxi.*

*– On n'a personne pour nous emmener. »*

---

## V. Les incidences de ces barrières sur l'état de santé

Les difficultés d'accès à l'alimentation développées ci-dessus ont des incidences directes sur l'état de santé des personnes en situation de précarité, quel que soit leur âge.

Cependant, il serait très réducteur de réduire notre approche aux seules difficultés financières ou aux difficultés pour accéder à des denrées saines et équilibrées. Les tensions qui peuvent se créer autour de la nourriture du fait des difficultés des conditions de vie, de la priorité portée à l'alimentation des enfants ou de la réception des messages d'éducation alimentaire, vont également influencer sur la santé des personnes en situation de précarité.

*« De toute façon, ce n'est pas le fait de manger des fruits, des légumes, de la viande ou je ne sais pas quoi qui va faire qu'on est en bonne santé ou pas. C'est vrai que si on a un petit équilibre alimentaire entre guillemets, on peut se tenir en bonne santé mais y'a pas que ça qui est important. C'est toute l'hygiène de la famille en entier. Parce que si un enfant n'est pas bien à un moment donné, ou si la maman n'est pas bien, ou si on n'est pas bien, tout simplement, dans notre vie, eh ben notre hygiène de vie va s'en ressentir aussi bien sur l'alimentation que sur tout le reste. » (Focus group 2012)*

Si ce sont plutôt les adultes qui vont sauter des repas au bénéfice de leurs enfants, ce sera, par contre, toute la famille qui pourra être amenée à consommer des aliments « trompe la faim » (A). La prise alimentaire va pouvoir également servir à compenser une situation de vie difficile sans prise en compte alors des conséquences sur l'état de santé (B). Par ailleurs, les tensions de la vie quotidienne et la malnutrition vont influencer sur la possibilité des jeunes mères d'allaiter leur nourrisson (C), à cela s'ajoutent des difficultés financières pour accéder à la nourriture recommandée aux bébés (D). On pourrait conclure qu'un enfant en situation de précarité naît avec un capital santé fragilisé. Enfin, la vie en précarité conduit souvent et plus fréquemment aux maladies chroniques (E) et à une détérioration de la santé bucco-dentaire (F).

Cependant, un tel discours doit être manié avec précaution, car il peut rapidement devenir stigmatisant pour les plus pauvres.

### A. SAUTER DES REPAS OU CONSOMMER DES ALIMENTS « TROMPE LA FAIM »

Quand elles ont peu à manger, plusieurs personnes s'arrangent pour **sauter un repas dans la journée**, d'autres préfèrent **manger moins à chaque repas**. « Les familles trouvent des parades comme consommer des produits faciles à émietter pour mieux les répartir dans les assiettes. Pire, de nouvelles études montrent l'importance des repas sautés en fin de mois lorsque le porte-monnaie est vide ».<sup>63</sup>

*« On est tout seul avec le mari, on n'est plus que deux maintenant, ils sont tous barrés. Le mari fait à manger pour nous deux, parce qu'on est tous les deux diabétiques. Alors moi, je n'ai pas un gros appétit, c'est rare que je mange le midi, je me lève déjà à 11 h 30-midi, donc je déjeune bien et je gagne un repas. »*

*« Moi, je suis pas d'accord sur les repas sautés parce que je trouve que c'est mieux, on a moins faim si on mange moins à chaque repas. Il vaut mieux partager sur la journée que de sauter un repas.*

*– Ah ben moi, il m'est arrivé de manger une seule fois par jour.*

63. Huguette Boissonnat Pelsy, « L'équilibre alimentaire, une question de pouvoir d'achat ? », *L'Avisé*, n° 12, juillet 2010, p. 13-14.

- Ben oui, moi, c'est ce que je fais, un repas par jour, hein.
- Ben oui, moi aussi, je ne mange plus le soir.
- Si je comptais le nombre de fois où j'ai dû sauter le repas...
- Voilà, ou si tu te lèves tard, ben voilà, tu ne manges pas le midi.
- C'est aussi la perte de l'appétit pour des raisons psychologiques parce qu'on a d'autres soucis à gérer... » (Focus group 2012)

D'autres se remplissent l'estomac avec des gâteaux ou **aliments pas chers qui trompent la faim**.

- « Les pop-corn c'est pas mal aussi.
- Si tu vas à Auchan, tout ça, c'est dans les rayons bonbons.
- C'est dans les 90 centimes d'euro, puis ça te fait un repas pour la soirée.
- À l'Aldi, c'est des bidons comme ça.
- Mais ils ne sont pas bons.
- Le sachet il est exprès, il grossit en même temps que les pop-corn, et t'as un saladier complet. » (Focus group 2012)

Ces pratiques contraintes par les difficultés financières des familles entraînent sûrement des incidences sur la santé des personnes et pourraient entraîner des effets sur la concentration au travail et des fatigues et des étourdissements par manque de nutrition.

« M. m'a raconté qu'elle voyait les familles à partir de la deuxième moitié du mois rentrer chez eux avec une baguette de pain. Ils n'avaient pas de quoi acheter autre chose. Cela a forcément des effets sur les enfants. »

## B. MANGER POUR COMPENSER

La nourriture n'a pas uniquement pour rôle d'apporter la santé aux personnes, elle va également pouvoir être un moyen de **compenser une situation de vie difficile par des plaisirs alimentaires pour soi-même ou pour les enfants...**

- « Y'en a, pour compenser, qui prennent du chocolat.
- Moi, je tape la glace, moi, quand je suis stressée !
- Moi je mange beaucoup de chocolat, beaucoup de yaourt.
- Oui, beaucoup de chocolat.
- J'en ai dans mon sac !
- Oui, mais nous, on est diabétiques alors on a pas de droit à beaucoup de choses...
- Moi, je craque pour un fruit !
- Et puis il y a l'inverse aussi, quand on est trop dans la douleur, il y a rien, on veut rien ! Mais ça aussi pour tout le monde [ne concerne pas uniquement les personnes en situation de précarité].
- On mange quand on s'ennuie.
- Moi, je fume.
- Moi, quand je n'ai pas de cigarettes, je mange plus et, quand j'ai des cigarettes, je mange moins.
- Bah oui, c'est un coupe-faim. » (Focus group 2012)

« Y compris pour faire plaisir aux enfants, et y compris pour se faire plaisir à soi. Parce que quand il y a un truc, bon, qu'ils devraient peut-être pas manger, mais qu'on les voit si lumineux, rien que ça, moi j'ai mangé, quoi. Voilà, parce que je vois mes

---

*enfants qui sont heureux, je vois mes petits-enfants qui ont quelque chose et moi, rien que ça, ça me fait plaisir à moi, même si ma santé en pâtit en conséquence, mais ça me fait plaisir. Et le fait de se faire plaisir comme ça, c'est des trucs simples... » (Focus group 2012)*

Ainsi, des professionnels estiment que si le goût de l'enfant peut être une priorité dans les manières alimentaires des familles précaires, c'est parce que les **bonbons ou le grignotage sont des moyens facilement accessibles pour offrir à l'enfant une douceur pour compenser les difficultés des conditions de vie.**

Cependant, dans les conclusions d'un avis relatif aux *disparités socio-économiques et aux apports alimentaires et nutritionnels des enfants et adolescents* de l'Anses<sup>64</sup>, on note que les enfants et les adolescents en situation socio-économique faible consomment moins de produits sucrés que les enfants plus aisés (voir l'encadré ci-après dans la partie *Maladies chroniques comme le diabète ou l'obésité*). Ceci vient à l'encontre du ressenti des professionnels et tend à conforter la parole des personnes du *focus group* qui disent et redisent « qu'ils font attention au sucre, c'est trop dangereux ».

*Un médecin dit : « On voit des manières alimentaires où le goût de l'enfant passe avant tout, et c'est une catastrophe : il faut du temps pour faire changer. » (Réseau santé Wresinski, 2007)*

*Un autre professionnel : « On va laisser l'enfant grignoter parce que je pense que, lorsque l'on a plein de difficultés matérielles, le bonbon, c'est la compensation qui ne coûte pas cher. » (Réseau santé Wresinski, 2004)*

Enfin, certains vont également **compenser le manque de travail et la difficulté d'en trouver un** pour une personne en situation de précarité, par une prise alimentaire excessive engendrant des problèmes de surpoids et de souffrance pour la famille.

*« Le problème est le manque de travail. Un jeune qui ne travaille que 3 heures par jour, doit vivre chez les parents. Alors, le week-end il part ; les copains se droguent, il y a l'alcool, les cigarettes. Il mange tout le temps ; il pèse maintenant 120 kg pour 1,57 m. Toute la famille souffre. Mais s'il avait un travail régulier, il fumerait déjà moins, il serait peut-être moins gros, parce que ça lui permettrait d'avoir l'esprit occupé, de ne pas bouffer n'importe quoi, n'importe comment et à n'importe quelle heure. » (Focus group 2009)*

## C. INCIDENCES SUR L'ALLAITEMENT ET LA SANTÉ DU NOURRISSON<sup>65</sup>

Les conditions de vie en précarité des femmes enceintes ont des conséquences sur leur capacité à allaiter leur enfant : du fait du **stress de la vie quotidienne et de la malnutrition, les mères ont du lait de mauvaise qualité ou n'en ont pas du tout.**

*« Les femmes pauvres, pour allaiter les bébés, il faudrait qu'elles soient bien nourries et c'est pas souvent le cas. [...] Souvent, les femmes, elles n'arrivent pas à avoir de lait, quand t'es pas bien nourrie, t'as pas de montée de lait, c'est difficile. » (Focus group 2011)*

*« Je n'allaitais pas parce que je ne pouvais pas, je n'avais pas assez de lait parce que je ne mangeais pas assez, par rapport à la nourriture, je me nourrissais mal... Pas parce que j'avais de mauvaises habitudes mais parce que je n'avais pas assez d'argent.*

64. Anses, Avis relatif aux disparités socio-économiques et apports alimentaire et nutritionnel des enfants et adolescents, saisine n° 2012-SA-0085, décembre 2012, 45 p.

65. « Allaiter son enfant lorsqu'on vit en situation de précarité : analyse et ressenti de femmes du Quart Monde » Chantal Sibué-De Caigny; Anne Claire Pikus; Magali Ramel; Huguette Boissonnat Pelsy, 2011 par le Mouvement ATD Quart Monde.



---

*Et aussi parce que j'arrivais pas à manger parce que faisait du baby blues par rapport à mon enfance à moi. » (Focus group 2011)*

*« L'allaitement au sein, c'est pas cher, c'est sûr, c'est très sain, c'est très bon pour l'enfant, mais seulement, il faut que la personne soit en bonne condition physique, mais pas qu'en bonne condition physique, en bonne condition morale... et que ce soit un choix personnel. Des fois on a envie de donner le sein mais on ne peut pas pour des raisons multiples, parce qu'on se retrouve seule, on est stressée, la fatigue, l'angoisse, on n'a pas d'alimentation saine, on a accumulé plein de petits trucs du quotidien qui sont difficiles à vivre. » (Focus group 2011)*

*« On ne mange pas comme il faut, déjà, et on est beaucoup stressé. Beaucoup des contrariétés font ça aussi. Il y en a qui ont du lait mais il y en a qui n'en ont pas, parce qu'elles ne sont pas nourries comme il faut. Et le stress aussi fait beaucoup de choses. Le stress si vous voulez, c'est la nourriture, comment on vit, toutes les choses de la vie qui vont avec. Le stress fait beaucoup comment on va vivre le lendemain, comment on va donner à manger à ses enfants, quand on a des enfants au-dessus. Comment on va payer ses charges, comment on va payer ses factures et aussi si on a des soucis pour payer un loyer, est-ce qu'on va être expulsé... Il y a tout ça. Tout ça, c'est le stress, c'est pour ça qu'on ne peut pas nourrir, des fois, bien ses enfants et les allaiter. » (Focus group 2011)*

La malnutrition et le stress des femmes enceintes peuvent également avoir des **incidences sur la santé du fœtus et du nourrisson**, la bonne alimentation pendant la grossesse et la post-grossesse est donc très importante.

*« Moi je dis que le sein, c'est une bonne chose mais quand il est donné dans de bonnes conditions : quand la personne est en parfaite santé physique, morale, accompagnée, aidée, soutenue et tout ça, c'est un tout. Et puis, donner le sein quand la maman est stressée, je ne pense pas que ce soit une bonne chose parce qu'elle transmet le stress à son enfant. » (Focus group 2011)*

*« C'est aussi important de bien se nourrir pendant la grossesse pour éviter les carences. La santé des enfants démarre au fœtus. Si la mère est bien, l'enfant aura plus de chances. »*

*« Mais bon, pour que le gosse soit bien en poids, il faut déjà avoir une bonne nourriture. Si tu ne manges pas bien quand t'es enceinte, qu'est ce qui se passe ? Le bébé, il va t'attraper n'importe quoi ou alors tu vas accoucher avant.*

*– Moi, mon dernier, j'en ai passé des visites... et ça m'emmerdait des fois parce que je me disais : "encore une fois..." Mais bon, le gamin il est bien. Il est né en bonne santé, il avait tous ses membres, il était bien, il était normal. Il faut manger avant une bonne nourriture et après.*

*– Pas avoir de carences.*

*– Y'en a qui peuvent pas, la vie est tellement chère... »*

*« C'est pour ça que la santé des enfants démarre au fœtus. Parce que déjà, si toi, la mère, quand le bébé est en toi, t'es bien, eh bien l'enfant en toi ne peut qu'être bien, même s'il naît avec des problèmes. Mais toi, si tu mets tes chances sur l'enfant et qu'une fois que l'enfant est né, bon ben, après, c'est sûr qu'on va lui donner tout ce qu'il faut mais la nourriture elle coûte tellement cher... »*

---

## D. DIFFICULTÉS POUR ACCÉDER À LA NOURRITURE RECOMMANDÉE POUR LES BÉBÉS<sup>66</sup>

La malnutrition des femmes enceintes ou des jeunes mères et les difficultés de l'allaitement les conduisent donc à se tourner rapidement vers le lait en poudre. Mais **le prix de ce lait est très cher et les familles ont beaucoup de mal à accéder financièrement à la nourriture recommandée pour les bébés.**

*« Moi, j'avais pas une bonne alimentation et à un moment donné, j'ai été obligée de passer au lait en poudre qui était aussi pas facile budgétairement parce que c'est pas donné. Il faut compter 7 boîtes par mois ou plus. »*

*« La boîte de lait, elle est à 20 euros et nous par la CAF on touche 180 euros pour les couches et le lait. Eh bien, si on achète 6 boîtes de lait pour le mois, après il nous reste plus rien et on n'a pas encore acheté les couches et le reste. »*

*« Le lait en poudre il coûte hyper cher, et plus ils grandissent, plus ils en boivent. »*

De ce fait, le **lait de vache est donné aux nourrissons plus tôt que ce qui est recommandé** car les familles en situation de précarité ont du mal à payer le lait maternisé.

*« Franchement, si on avait le choix, on allaiterait les bébés parce que ça coûterait pas 240 euros par mois de lait, et si on passe si vite au lait de vache, c'est parce qu'on ne peut pas mettre 240 euros. »*

*« On met pratiquement tout de suite au lait de vache parce que le lait maternisé... ouah ! »*

*« Le lait en poudre, on arrête vite parce que c'est cher et puis après on se fait... Moi je sais que ma fille elle s'est fait engueuler par des "Oh mais vous ne vous rendez pas compte, vous leur donnez du lait de vache !" Ben oui, mais le lait en poudre, ça coûte trop cher quoi. Alors que le lait de vache c'est aussi un aliment sain, complet et bien géré aujourd'hui. C'est aussi une alimentation, je pense, qui est quand même bien, qui est pratique pour la maman, qu'elle a sous la main sans trop de difficultés. » (Focus group 2011)*

Les mères développent donc des **stratégies pour couper le lait de vache** pour qu'il puisse convenir au nourrisson car elles ne peuvent pas faire autrement.

*« À un an, moi je suis passée au lait de vache, quand elle a eu un an, au lieu de racheter les laits de croissance tout ça.*

*– 3 mois.*

*– Moi, c'est un an, parce qu'elle avait des problèmes d'estomac donc j'ai pas voulu...*

*– Mais c'est ça, moi il avait 3 mois, tu coupes avec l'eau et ça passe bien.*

*– Au début, j'achetais du lait en pharmacie qui ne passait pas ; après il a fallu acheter un autre lait encore à côté.*

*– T'achètes du lait entier pour que ça soit un peu plus consistant, ça coûte moins cher qu'une boîte normale. Tu l'achètes entier, et puis tu le coupes avec l'Évian quand tu fais pas bouillir l'eau, c'est tout. Et on veut le mieux pour nos gamins, faut pas croire, mais on peut pas faire autrement...*

*– C'est des costauds, faut pas croire. »*

66. « Femme, mère, jeune accouchée en milieu défavorisé : une contribution des militants Quart Monde à la réflexion », Micheline Adobati, Marie-France Zimmer, Oriane Chappelle, Aquilina Perreira, Émilienne Kaci, Sandrine Larger, Marie Claude Weinland, Chantal Sibué-De Caigny, Huguette Boissonnat Pelsy.

---

## E. MALADIES CHRONIQUES COMME LE DIABÈTE OU L'OBÉSITÉ

**Pauvreté et précarité conduisent souvent et plus fréquemment aux maladies chroniques.** Pendant une des réunions du *focus group*, un tour de table a permis d'établir que plus de la moitié du groupe avait développé une maladie chronique.

Le lien entre les maladies chroniques telles que le diabète ou l'obésité et la précarité a été établi par certaines études.

*« Dernièrement, le Professeur Ziegler a fait une intervention sur la Maison du Diabète et de la Nutrition.*

*– Ils nous ont fait tout un topo en montrant combien les personnes en précarité, d'une part il y avait beaucoup plus d'obésité, beaucoup plus de diabète, et que ça passe du simple au double.*

*– Même au triple...*

*– Oui, ils disaient donc que l'obésité, c'était une épidémie planétaire, et que bien entendu il y avait un lien majeur entre le statut économique et l'obésité. 17 % des personnes obèses pour des adultes quand il n'y a pas d'argent et 7 % quand il y a de l'argent. Il y a 5 % chez les enfants de personnes pauvres et 1 % chez les enfants de personnes riches. Donc vraiment un lien social entre les deux.*

*– Oui, c'est énorme.*

*– Il y a la culture du snack, ils disaient combien c'était néfaste, de manger à n'importe quelle heure et de manger n'importe quoi, et ils disaient donc que le diabète c'était difficile à soigner. Et il n'y pas de prise en charge et la prise en charge adaptée, elle est difficile aussi. »*

D'autant plus que **certains avancent également que l'allaitement maternel est un moyen de lutter contre l'obésité infantile.** Les difficultés, développées ci-dessus, rencontrées par les mères pour l'allaitement de leur enfant pourraient donc contribuer à une plus grande importance des maladies chroniques chez les personnes en situation de précarité.

*« Et je reprends pour l'obésité, c'est le professeur M. qui a parlé sur les vaccinations, qui disait combien l'allaitement maternel était important. C'était un moyen de lutter contre l'obésité chez les enfants, chez les nouveau-nés et les enfants, et que, dès que les 3<sup>e</sup> ou 4<sup>e</sup> mois, on sait si un enfant va être obèse ou pas. S'il décolle trop de la courbe, on le voit tout de suite qu'il peut être obèse dans l'avenir. Donc il fallait faire très, très attention.*

*– Alors tout à l'heure à la radio, j'entendais qu'il y a une étude qui prouvait que le régime pour les mères qui sont enceintes n'est pas bon parce que ça peut produire de l'obésité chez l'enfant parce que, comme il y aurait des carences, l'enfant il compenserait. Voilà, alors tu vois... »*

**Mais** si les liens entre une mauvaise alimentation liée à la précarité et les maladies chroniques ont été posés, ils n'en sont pas les seuls déterminants et **un tel discours peut être ressenti comme très stigmatisant pour les personnes atteintes de ces maladies.**

*« Ce qui était dur aussi dans leur reportage, c'est qu'ils avaient fait une étude et il y avait une augmentation de personnes qui avaient du diabète chez toutes les personnes en précarité justement par la mauvaise alimentation. Et je trouvais que ça stigmatisait énormément de nouveau les personnes. Et, enfin bon, j'essayais de le dire un petit peu mais c'est pas évident parce qu'ils sont tellement dans leur truc...*

*– Et alors, c'est qu'ils s'arrêtent aux symptômes. »*

**D'autant que les conclusions de l'étude de l'Anses,** précédemment citée, montrent que ce lien n'est pas démontré et qu'il persiste des conclusions hâtives peu documentées

---

sur le lien entre la précarité et l'obésité. La corrélation est plutôt à rechercher du côté de la **pratique et à l'accès aux sports et aux activités en plein air pour les plus pauvres vivant dans des lieux inappropriés.**

On peut lire dans l'avis les principaux résultats relatifs à la qualité de l'alimentation des enfants et adolescents dont nous avons extrait les éléments en rapport avec le public cible de nos études : **Agence nationale de sécurité sanitaire de l'alimentation, de l'environnement et du travail (Anses), *Avis relatif aux disparités socio-économiques et apports alimentaire et nutritionnel des enfants et adolescents*, Saisine n° 2012-SA-0085, décembre 2012, 45 p.**

« Dans la littérature, comme dans la présente étude, une moindre consommation de fruits et légumes et une plus forte consommation de boissons sucrées ont été fréquemment rapportées. Au contraire, le CES souligne un résultat inhabituel observé dans cette étude : l'absence de différences de consommation de poisson entre enfants et adolescents de niveaux socio-économiques différents. En outre, **les résultats concernant la consommation de certains produits sucrés** (en particulier gâteaux et confiseries) **vont à l'encontre de l'idée reçue selon laquelle ce sont les individus de niveaux socio-économiques bas qui en consommeraient davantage.**

Un autre résultat marquant de cette étude est **l'absence d'association entre l'apport énergétique et le niveau socio-économique.** Comme dans toutes les enquêtes alimentaires, on ne peut pas exclure la possibilité d'un biais de déclaration des apports alimentaires conduisant à sous-estimer les différences d'apports énergétiques entre les enfants et adolescents de niveaux socio-économiques différents. Néanmoins, l'absence d'association entre l'apport énergétique et le niveau socio-économique peut aussi suggérer que **la relation inverse observée dans l'étude INCA 2 et dans la littérature entre le niveau socio-économique et le surpoids et l'obésité chez les enfants et adolescents pourrait ainsi dépendre davantage du niveau de dépense énergétique, et donc du niveau d'activité physique et de sédentarité.** Bien que les indicateurs et les méthodes de mesure de la sédentarité et de l'activité physique soient multiples dans la littérature, l'existence d'une relation entre l'activité physique et/ou la sédentarité et l'obésité fait l'objet d'un consensus. Il semble donc que la lutte contre le surpoids et l'obésité chez l'enfant et l'adolescent nécessite la diminution des comportements sédentaires et l'augmentation de l'activité physique, parallèlement aux interventions d'ordre alimentaire. En outre, le niveau de dépense énergétique devrait être plus systématiquement étudié dans les études de consommation alimentaire, afin d'analyser le rôle du bilan énergétique dans la prévalence du surpoids selon les catégories de population... » (p. 19-20)

« Dans la population étudiée, qui n'inclut pas les personnes en situation de grande pauvreté, ces résultats suggèrent que le niveau d'études des parents, davantage que leur capacité financière, par exemple, serait le facteur prédominant expliquant les disparités de consommations alimentaires des enfants et adolescents. Un faible niveau d'études pourrait ainsi limiter la connaissance et la mise en application des messages nutritionnels. Selon cette hypothèse, qui reste à mieux documenter, un moyen de limiter les disparités alimentaires liées au niveau socio-économique pourrait être d'améliorer la connaissance et la mise en application des repères de consommation par la mise en place d'actions d'information, particulièrement ciblées pour les parents de faible niveau d'études. » (p. 20)

---

## F. DÉTÉRIORATION DE LA SANTÉ BUCCO-DENTAIRE

La nourriture influe sur la détérioration de l'état bucco-dentaire des personnes en situation de précarité. Si, ces dernières années, on a beaucoup insisté sur les problèmes d'hygiène et de motivation au brossage de ces populations, force est de constater que c'est la malnutrition qui est le premier facteur carieux de ces patients et que les enfants sont porteurs de nombreuses caries. Pour les adultes, la perte des dents se fait soit par maladie gingivale dégénérative, soit suite à des pathologies chroniques invalidantes pour la sphère ORL, soit suite à des atteintes osseuses.

*« Avant on disait : "il a les dents de la guerre, mon enfant est né pendant la guerre on n'avait pas grand-chose à manger". Maintenant on doit dire, ils ont **les dents de la misère**, et les dents sont le reflet de la situation de santé du corps. »*

*« On regardait bien les esclaves à leurs dents, nous, c'est pareil, on n'a pas de bonnes dents avec les carences qu'on a pu avoir. »*

# **PARTIE 2**

## **LES STRATÉGIES ET LES PRÉCONISATIONS**

**L**es barrières d'accès autour de la nourriture ne peuvent être lues de façon indépendante des stratégies qui sont trouvées, développées et partagées entre les personnes en situation de précarité et qui répondent à ces difficultés et tensions.

Contrairement aux idées reçues, les plus pauvres ont, compte tenu de leurs situations, une expertise réelle dans l'élaboration de stratégies, de solutions ou de préconisations. Ils sont obligés de dépenser une grande énergie pour survivre et sont, de ce fait, force de propositions et d'actions innovantes.

Les préconisations sont de deux ordres, celles qui sont émises dans des situations d'urgence face aux difficultés de s'approvisionner ou de partager un repas, et celles qui émanent de pratiques informelles de terrain dans un contexte moins angoissant vis-à-vis de la nourriture. Ces dernières peuvent plus facilement faire état de pistes globales et durables.

Dans cette partie sont rassemblées principalement les stratégies et les préconisations des personnes en situation de précarité sur lesquels, il nous semble, peuvent s'appuyer des actions qui respectent la dignité des personnes et qui s'inscrivent dans le droit commun. De ce fait, il a été choisi de ne pas présenter le circuit de l'aide alimentaire dans les solutions durables offertes aux personnes. En effet, si cela peut biaiser l'approche et que l'action des associations caritatives est nécessaire face à l'urgence dans laquelle se trouvent les personnes à se nourrir, les mesures d'aide alimentaire se doivent de rester des mesures provisoires et d'urgence pour les personnes. Elles ne peuvent s'apparenter à des solutions pérennes s'inscrivant dans la recherche de l'accès de tous au droit commun.

Les pistes proposées sont informelles et ne prétendent pas émettre des solutions face aux difficultés et aux tensions développées dans cette étude. Cependant, elles peuvent inspirer ou orienter les choix.

À partir de l'analyse par les plus pauvres de leurs comportements alimentaires et de leurs stratégies (2.1), nous pouvons proposer des pistes sur les attentes de ces personnes face à l'alimentation (2.2), des pistes d'actions (2.3) et enfin des pistes de principes ou de sens à donner à préconisations ou des actions (2.4).

---

## 2.1. ANALYSE PAR LES PLUS PAUVRES DE LEURS COMPORTEMENTS ALIMENTAIRES

---

Il est intéressant de constater que certains comportements alimentaires sont propres aux personnes les plus démunies car ils résultent d'une expérience de vie commune : la contrainte financière. Ainsi, le circuit classique d'achat étant difficilement atteignable, les circuits d'approvisionnements sont divers et plusieurs stratégies vont devoir être déployées pour accéder à la nourriture (I). De même, la préparation, la consommation (II) et la gestion des restes des repas (III) suivent une logique que l'on peut estimer propre à la vie en précarité.

### I. S'approvisionner : grande diversification des circuits et des stratégies

Entre les différentes étapes que l'on peut établir autour de la nourriture (approvisionnement, préparation, consommation, gestion des restes), accéder à la nourriture est, de façon logique, de loin la principale préoccupation de personnes souffrant de faim ou de malnutrition. C'est un souci vital qui demande beaucoup de temps, de déplacements et d'énergie aux personnes.

De ce fait, plusieurs circuits d'approvisionnement vont être utilisés pour réussir à se nourrir et nourrir ses proches. Nous essaierons de les présenter de façon hiérarchisée avec tout d'abord des circuits de droits communs qui peuvent être utilisés par tous : le circuit commercial classique pour lequel les familles déploient des stratégies pour y accéder (A), des circuits alternatifs accessibles à tous mais moins chers (B) ou enfin l'autoproduction (C). Ensuite, des circuits difficiles, incertains et parfois humiliants pour la personne mais où elle reste actrice de son approvisionnement : la récupération des invendus dans les magasins (D), le glanage (E), ou le chapardage (F). Enfin, l'organisation de la redistribution par l'offre de l'aide alimentaire dans laquelle la personne entre alors dans une relation de dépendance pour pouvoir se nourrir (G).

La mendicité n'a que peu été évoquée dans nos études et c'est toujours par la négative : « Je ne demande rien à personne », « Dis-leur : "À ATD, on n'est pas des mendiants" », « On a sa dignité », « Plutôt crever ». Cependant, on peut penser que la faim est l'une des principales raisons qui poussent les personnes à mendier.



---

## A. CIRCUIT COMMERCIAL CLASSIQUE ET STRATÉGIES ADOPTÉES POUR Y ACCÉDER

Accéder au circuit commercial classique est la **voie « normale » d’approvisionnement** et cela donne le **statut de consommateur** dans la société. Néanmoins ce **circuit est difficilement accessible** par les personnes les plus démunies et plusieurs stratégies doivent être utilisées pour l’atteindre (1) et certaines offres vont être privilégiées à d’autres (2).

### 1) Stratégies d’achats

Les **courses sont faites pour la semaine ou pour le mois suivant la composition de la famille**, cette stratégie est motivée par la volonté de payer moins cher des achats en gros et par la peur de manquer en cas d’imprévu. Les denrées privilégiées sont celles au plus bas prix.

*« On retrouve là encore le sésame “le 5 du mois”, cette date est une date fétiche, c’est le jour où on a un peu de sous dans le porte-monnaie, le jour où on se soigne s’il le faut vraiment, le jour où on achète en gros si on n’a pas de dettes... La consommation elle aussi est tributaire du 5 du mois. » (Focus group 2013)*

*« C. et son ami ont 4 enfants. Pour 6 personnes, ils ont en tout et pour tout 1 136 euros pour vivre (RMI et prestations familiales). Une fois le loyer et l’EDF payés, il reste très peu. C. : “Moi je fais les courses pour le mois parce que j’ai toujours peur. Au moins s’il y a un gros imprévu dans le mois et qu’on n’a plus d’argent, je sais que mes petites auront à manger pour le mois.” C’est une logique qu’elle a acquise parce qu’elle a connu le manque et qu’elle sait ce que c’est que de ne pas manger. » (Focus group 2009)*

*« Mais plus personne qui est en précarité ne fait les courses pour le mois, c’est pour les gens qui ont les moyens.*

*– Nous, on fait pour la semaine.*

*– Voire des fois au jour le jour.*

*– Au ben non, encore pire ! Ça, c’est contradictoire parce que faire des courses au jour le jour ça coûte plus cher. Avant, quand on était en précarité, on faisait les courses pour le mois pour faire des économies ou acheter en gros. Faire les courses au discount machin et garder, que ça coûte moins cher et qu’on en a de réserve au cas où, c’est vrai. Mais maintenant c’est plus possible hein, sauf peut-être le cinq du mois quand le RSA tombe...*

*– Tout dépend de la constitution de la famille, si on est seul, s’il y a des bébés, s’il y a des enfants, s’il y a un mari, s’il n’y a pas de mari, si t’as des animaux aussi...*

*– Oui c’est quand la CAF tombe, c’est ça !*

*– Moi, je paie déjà mes factures et après les courses, c’est tous les quinze jours.*

*– Maintenant, c’est mission impossible !*

*– Moi, je sais que ma belle-sœur elle fait ça, des courses tous les cinq du mois avec la paye du mari. » (Focus group 2012)*

*« Avec 5 euros par jour pour se nourrir et s’habiller, on se débrouille avec les moyens du bord. Au début du mois les gens ont les allocations familiales, on fait les courses en gros. Et puis après on fait avec ce qu’on a, très peu. On va dans les magasins, dans les Match, dans les Lidl, là où il y a des coins réservés aux pauvres, 30 % en moins et donc là, on achète. Et puis après, ben c’est pareil, on a des recettes à droite à gauche. Mais je dis que bon, normalement, tout le monde devrait manger à sa faim. » (Focus group 2011)*

Les courses sont **chronophages et fatigantes**. Les familles font souvent leur plein en répartissant leurs achats entre plusieurs magasins pour bénéficier des promotions et accéder

---

aux produits les moins chers – si le gain est supérieur aux dépenses supplémentaires de transport... (cf. ci-dessus *Les barrières d'ordre matériel - La proximité territoriale*).

Une **grande vigilance** est demandée lors des achats pour ne pas dépasser le budget disponible pour l'approvisionnement. Les participants à l'étude ont évoqué à plusieurs reprises la difficulté de suivre scrupuleusement la **liste préétablie** et de **ne pas se laisser tenter par les autres produits**, surtout lorsque les courses sont faites en présence des enfants. Certains utilisent également une **calculatrice** pour contrôler leurs achats.

*« Pour aller faire des courses faut prendre trois bus, c'est compliqué. C'est sûr que pour les commissions, moi au niveau financier, je trouve que je dépense plus d'argent puisque quand je vais dans un magasin, même si je n'ai pas beaucoup, on est tenté par des choses qu'on n'a pas l'habitude d'avoir. Et comme il faut faire cinq ou six magasins pour essayer d'avoir encore moins cher possible, ben on achète un truc qui n'est pas prévu au programme et puis... » (Focus group 2011)*

*« Mais après les enfants ils me disent : "Tiens maman, est-ce que tu peux prendre ça, ou est-ce que tu peux prendre ci ?" Pis ça fait boule de neige, hein ! Et pis c'est tout, on est... On est pas non plus euh... On essaye de faire attention mais euh... [...] Ou alors, tu prends jamais tes gosses avec toi parce que comme tous les gosses d'aujourd'hui, d'hier ou avant-hier ou ceux d'avant, eh ben ils sont dans le magasin : "Oh ben !", "Tiens !", "Ah maman !" ... » (Focus group 2012)*

*« Moi, je calcule tout au centime près ce que je dépense. Là, j'ai dépensé ça là, ça, ça, ça. Là, je marque tout, j'ai toujours ma calculatrice avec moi. Ben des fois, tu mets trois heures, la calculatrice s'éteint, faut tout recommencer parce que voilà, c'est le système... Vraiment, on perd un temps fou ! Moi, je perds un temps fou dans les courses, en plus, c'est jamais au même endroit ! Alors tu trouves un truc dans un endroit, [...] la semaine d'après, tu retournes, ils ont tout changé de place ! Ils ont tout mélangé... » (Focus group 2012)*

*« Moi je fais ma liste, bon ben voilà, et je m'en tiens à ma liste, et pis hop ! Non mais je suis sérieuse, je me dis j'ai tant dans mon porte-monnaie, je fais très attention. » (Focus group 2012)*

Enfin, **l'entraide et la solidarité** permettent d'accéder au circuit d'approvisionnement classique en faisant des **achats groupés** entre les familles ou à l'intérieur de la famille et de les redistribuer par la suite, les gros volumes pouvant être moins chers.

*« Il y a aussi l'avantage là, c'est-à-dire que quand on est des familles, moi je pense qu'il y a des avantages et des inconvénients. Quand on n'est pas trop, ben on prendrait un gros volume et on s' partagerait en trois ou quatre. Eh ben voilà aussi pour nous, ben il n'y en aurait qu'une qui irait faire les courses, enfin, on prend des trucs, la lessive, les machins et pis après, on monnaie le prix. Nous, on avait réfléchi à ça à un moment donné, on s'est dit que quand on ne peut pas faire les courses... J'trouve que c'était intéressant aussi d'avoir quelqu'un, et puis après on se partage à trois ou quatre, et puis on voit comment on peut faire, et puis voilà.*

*– Chacun met, heu... mais bon après c'est pas évident parce qu'après faut être sûr que la personne paie quoi. »*

*« Faut faire attention quoi, je veux dire qu'il y a un gros machin, tout le monde se précipite dessus, parce qu'on a l'impression d'avoir. On se dit on va être tranquille pendant un moment, puis total on ne calcule pas vraiment le prix, on voit le gros paquet.*

---

*Bon moi j'ai des enfants, je me dis des fois : "Ben hop, je prends des gros paquets". Et après, ben je les donne à mes deux filles, bon voilà, bon c'est partagé en trois. »*

## 2) Offres privilégiées

Face à la barrière financière à laquelle sont confrontées les personnes pour leur approvisionnement, les situations adéquates de l'offre dans le circuit commercial classique semblent être la vente au détail, les offres peu chères pour les fruits et légumes ou les préparations pour cuisiner soit même. Les produits laitiers sont, a priori, facilement accessibles pour les familles. Les prospectus sur les promotions permettent d'orienter les achats. Enfin, le choix et la non-discrimination apparaissent comme des éléments essentiels de l'offre commerciale.

### • *Fruits et légumes peu chers*

Pour pouvoir répondre aux préoccupations des familles de manger de façon équilibrée, en particulier de suivre le message préconisant de prendre cinq fruits et légumes par jour, la solution est de trouver des offres peu chères.

Une des stratégies est de chercher **des alternatives au frais** et de se fournir en légumes **surgelés** ou dans des **boîtes de conserve** car ils ne sont pas trop chers et demandent moins d'effort que d'aller faire les fins de marché. Ils présentent également l'avantage d'être plus économiques pour le temps de cuisson (cf. *La barrière d'accessibilité financière - La barrière du prix de l'eau et de l'énergie*). Les légumes surgelés présentent en plus l'avantage, pour une personne seule, de pouvoir **se conserver longtemps**.

*« Ben moi, je ne mange que des surgelés hein, je ne mange rien de frais.*

*– Les barquettes pour une personne. Faut en préparer cinq ou six.*

*– Oui mais S., elle disait, par exemple, les boîtes de conserve, c'est moins cher que les surgelés.*

*– Non moi, personnellement, je suis toute seule. Je prends beaucoup de légumes surgelés parce que c'est plus pratique pour moi. Et puis, comme ça, je peux m'en préparer que des petites parts. Alors que si j'achète des légumes frais, ben ce n'est pas à ma portée déjà, puis ils sont chers donc, ben, je vais en manger qu'une fois. » (Focus group 2012)*

Par ailleurs, **l'offre de légumes frais peu chers** comme celle d'Auchan où ils sont vendus à 1 euro, est présentée comme une avancée intéressante pour les familles. Une des stratégies est également de **jardiner** et d'avoir des produits frais et sains à un moindre coût (cf. *L'autoproduction*).

*« Tu vas à Auchan, il y a un rayon spécial maintenant.*

*– Maintenant oui, à un euro.*

*– Mais dans le temps, nous, on avait nos gosses...*

*– Avant, c'était encore plus facile.*

*– Non, mais tu te souviens, quand on faisait nos courses ensemble, on peut pas dire qu'on allait acheter des légumes, acheter à un euro les légumes, il n'y en avait pas.*

*– Attends M., on allait au marché.*

*– Non ça n'existait pas, mais maintenant ça facilite quand même la vie de ceux qui ont des petits gosses.*

*– Bon maintenant, je jardine parce que j'ai le jardin de mon fils, de mon frère, bon ben c'est sûr que j'ai des légumes frais, je sais ce qu'on mange comme légumes.*

*– C'est nous qui les semons, qui les plantons et puis tout, donc je sais ce qu'on mange. » (Focus group 2012)*

---

- **Vente au détail**

La vente au détail est une proposition qui transparait dans les barrières d'achat liées au packaging (cf. *Les barrières liées à l'offre*). En effet, ce mode de vente permet aux personnes d'acheter seulement ce dont elles ont besoin au niveau des quantités et d'accéder à des produits inaccessibles financièrement lorsqu'ils sont vendus par lot. De façon évidente, cette proposition n'est intéressante que si le prix du produit à l'unité n'est pas plus cher que celui vendu par lot.

« Tu peux t'acheter que deux abricots au lieu de t'acheter une barquette qui te sert à rien, parce que de toute façon, avant que tu arrives à la fin de la barquette, si t'es tout seul, t'en gâches. » (Focus group 2011)

« Je regardais le prix des cerises et c'est vrai qu'on en aurait bien mangé mais qu'au prix où c'était... Elle me dit : "Oh mais on peut choisir le poids qu'on veut !" , je lui ai dit : "Je veux douze cerises". Et douze cerises, ça nous en a fait quatre chacun. On a mangé quatre cerises, moi ça m'a fait pas trop cher. » (Focus group 2012)

La vente de produits en vrac, déjà proposée par exemple par Auchan, ainsi que la vente des gros conditionnements dans des chapiteaux ou bâtiments extérieurs sont utilisées par les militants. Ils ont même constaté que, souvent, les prix au litre ou au kilo revenaient moins cher que dans les rayons.

« Mais par contre, j'ai été aux gros volumes samedi, j'ai fait un tour, j'ai regardé, je suis rentrée dans Auchan j'ai été voir au détail, et L. : "Ouais j'achète !"

– Elle voulait des Kellog's, elle voulait du chocolat, elle voulait ci ou ça. Je lui ai dit : "Viens, on va rentrer à Auchan faire les courses", ce qu'on avait besoin. Je lui ai dit : "Regarde !", "Ah !". Eh ben du coup, elle a pris tout au détail, hein !

– Sauf les patates, elles n'étaient pas chères. » (Focus group 2012)

- **Offres de produits à cuisiner soi-même**

Les offres d'entremets à **cuisiner soi-même** sont également privilégiées pour des grandes quantités. En effet, elles reviennent moins cher, sachant que le prix additionnel de l'énergie pour la cuisson est toujours dans l'esprit des familles lorsqu'elles font leurs choix.

« C'est moins cher de cuisiner soi-même, les entremets.

– Oui, mais tu payes ton électricité pour le four, il faut voir si ça se vaut de faire ou d'acheter.

– Tout dépend de la quantité que tu fais.

– C'est sûr que de faire ses flans ou ses yaourts soi-même ça revient moins cher.

– C'est sûr, y'a pas d'intermédiaire, pas de transport, y'a pas de pourcentage...

– Là, ce soir, je vais faire une crème brûlée.

– Mais c'est sûr qu'il ne faut pas faire pour une fois. » (Focus group 2012)

- **Absence de difficulté pour se procurer des produits laitiers**

L'approvisionnement en produits laitiers ne pose pas de problème pour les familles précaires. Ce sont des **produits de base qui sont facilement accessibles**, en particulier quand ce ne sont pas des marques.

« Ce n'est pas les produits laitiers qui posent le plus de problèmes dans l'alimentation.

– Non, parce qu'en plus, c'est un produit de base qui nous permet de faire d'autres choses avec.

– Finalement, c'est assez facile de s'en procurer et c'est au niveau des marques par contre euh...

- Ça freine.
- Ça freine, mais est-ce qu'il y a tant de différences au niveau des marques ? Il y a moyen de trouver quelque chose...
- D'équivalent qui est abordable au niveau des prix ? Oui je pense.
- Il vaut mieux prendre la marque éco, mettons, que la marque Auchan.
- Quelques fois, c'est avantageux, parce que ce sera en promo, ou ce sera marqué série limitée, ou il y a un produit de lancement, ou quelque chose comme ça. Il faut vraiment être attentif dans une grande surface !
- Moi ce serait ouais, même si ce n'est pas de la marque, tant qu'on se nourrit et qu'on a des produits laitiers...
- C'est le plus important. » (Focus group 2012)

Cependant, même les produits laitiers de marque restent accessibles pour les familles. La stratégie des familles est **d'acheter des yaourts nature** qui sont moins chers et de les personnaliser elles-mêmes.

*« En fin de compte, les produits laitiers ce n'est pas tellement cher... Pour moi, ils sont accessibles à tous. Que ce soit les Danone, les Gervais, les n'importe lesquels. Moi, je sais qu'on n'était pas riche mais mes gosses avaient des produits laitiers. On avait beaucoup de yaourts. Ils disaient à l'école que ça permettait, en tombant, de ne pas se casser les mains. Voilà ce qu'ils leur disaient, aux petits. » (Focus group 2012)*

- « Voilà, et toi tu disais que c'était pas trop cher les laitages, pourvu que ce soit naturel.
- Voilà, oui je suis d'accord avec G.
- Est-ce que toi tu trouves que c'est pas trop cher les laitages ?
- Ça va.
- Quand c'est nature, s'il commence à y avoir les fruits, le chocolat, les paillettes, c'est très cher.
- On prend des produits naturels : on achète un yaourt nature et on ajoute la confiture, on le personnalise. »

Enfin, les **magasins d'usine pour les laiteries** permettent également de se fournir en produits laitiers à des prix très intéressants.

*« Toutes les semaines, je vais à l'usine. Je ramène des lots pour moi, pour les enfants et pour M.. Dans un lot, y'a tout déjà, et puis moi, j'en prends pas qu'un lot, j'en prends 36 lots, j'en ai pour 42 euros par semaine. »*

#### • **Importance de la publicité et des prospectus sur les promotions**

Les conversations entre les personnes lors des *focus groups* font souvent état de leurs recherches d'information à la fois objective sur la qualité et la composition mais aussi sur les prix. Les prospectus sur les promotions et les publicités sur les produits sont étudiés avec attention et permettent souvent de choisir les lieux d'approvisionnement (*cf. La proximité territoriale*).

- « Quelle est l'importance des publicités et des prospectus sur les promos ?
- Pff je les lis même pas...
- Moi, je les lis et je les trie. Bah oui, je fais les courses en fonction de ce qui est mis.
- Ouais, moi aussi.
- C'est des promos, donc on profite !
- Surtout au moment des fêtes !
- Vous faites plusieurs magasins ?

---

– Bah oui.

– À partir du moment où tu ne payes pas de transport, oui.

– Moi, ça dépend des conditions de ma tête, si j'ai envie de marcher je vais faire plusieurs magasins parce que j'aurai vu un truc intéressant surtout au moment des fêtes. Par contre, si j'ai pas envie, on fonce au discount ou au Lidl ou au Auchan. C'est quand même grand et on prend tout dedans. On prendra la promo qui est dans le magasin mais on ira pas faire 5 km de plus parce qu'on a vu la salade qui était moins chère que chez Lidl. Voilà comment je fonctionne. » (Focus group 2012)

• **Importance des offres non discriminantes et du choix**

Enfin, les offres correspondant aux attentes des personnes en situation de précarité semblent être des offres peu chères mais non discriminantes qui sont ouvertes à tous comme les rayons discount et qui leur laisse le choix dans les achats en fonction de leurs besoins.

« Les rayons discount, c'est pas des rayons pour pauvres hein, ça dépend des familles et des choix de chacun, les magasins sont ouverts pour tout le monde.

– C'est ce qu'ils avaient dit que c'était pour les personnes en précarité, mais c'est pour tout le monde, hein !

– Ils avaient dit aussi, des filets qu'ils voulaient faire pour les pauvres. Des filets à la semaine qu'ils vendraient à peu près 25 euros et dedans tu as ton repas de la semaine. Ils devaient le faire à côté de Discount à Auchan, ils en avaient parlé sur France 5 à une émission télévisée. C'était en expérimentation pour voir si ça allait marcher. Mais personne n'a été tenté hein... Un truc comme ça, un filet, on ne sait pas trop ce qu'il y a dedans... Et c'est abîmé des fois...

– Y'a plus le choix, est ce que c'est important le choix pour vous ?

– Bah oui, quand même, faut savoir ce qu'on mange quoi.

– Bah, c'est en fonction de ce que notre estomac demande, alors si notre estomac demande un petit truc et qu'ils nous ont mis une grosse assiette de... Non c'est important le choix aussi ! » (Focus group 2012)

## B. CIRCUITS DE DISTRIBUTION ALTERNATIFS OUVERTS À TOUS

Les personnes les plus démunies se fournissent également dans des **circuits alternatifs de distribution, souvent en réduisant la distance entre le producteur et le consommateur**, qui sont ouverts à tous mais qui sont **plus économiques** que dans le circuit de la grande distribution. Ainsi, certains vont se fournir directement à la **ferme** en viande ou vont faire la cueillette eux-mêmes des fruits ou légumes. Ou encore, ils se rendent à des **magasins d'usine**, comme une laiterie qui propose des prix biens plus accessibles. Enfin, les familles font également les **fins de marchés** pour bénéficier de légumes à des prix plus avantageux.

La vente directe à la ferme :

« Et on achetait un porc complet et après on se démerdait pour couper.

– Mais quelqu'un avait les compétences ?

– C'était dans une ferme qu'on allait l'acheter.

– Mais elle le vendait déjà plus ou moins comme ça, parce qu'elle laissait des morceaux. On faisait notre saindoux, le boudin, les saucisses, le fromage de tête, les saucisses on faisait tout.

– Moi, il n'y a pas longtemps qu'on a été en chercher, ils les tuent devant toi.

– Mais là, comment vous conserviez après ?

– Ben congel' ! »

---

La cueillette à la ferme :

« À L., on peut cueillir ses légumes soi-même dans un grand champ. On cueille des haricots, tout, et c'est beaucoup moins cher.

– Alors pour les gens qui n'ont pas de voiture, comment vous faites ?

– Il y a un bus. Tu prends les Rapides de Lorraine. À L. il y a une ferme où il y a une vente de légumes de fruits, soit tu les achètes, ils sont déjà cueillis, soit tu peux aller les cueillir toi-même et ils sont moins chers.

– Et le bus ça te vaut le voyage ?

– Ça dépend si tu dois ramasser ou si tu cueilles quoi.

– Parce que ça prend plus de temps quand tu ramasses mais c'est moins cher.

– Vendredi, on va ramasser des fraises nous, et confitures après !

– Les fermes-relais, on y a va toutes ensemble. »

Les magasins d'usine (exemple de la laiterie) :

« Regarde M., avant, quand elle était sur le quartier, elle allait chez S. avec nous pour acheter les yaourts.

– S., c'est une usine de yaourt et vous avez pour 8 euros, 52 yaourts.

– Oui et des fois M., c'était l'usine dans le coffre, mais elle nous ramenait les yaourts, les fromages blancs, y a tout dedans !

– Ça dépend des frais, c'est varié.

– Et aussi crème fraîche.

– On n'y va pas que pour une seule personne, sinon ce n'est pas rentable : on est peut-être huit.

– D'accord, ça aussi, c'est une organisation, comment on fait pour se débrouiller. Et alors c'est des fins de série ?

– Non, non, ce n'est pas des fins de série. En plus c'est des longues conservations.

– C'est une usine, ils ont une vente à leur personnel tous les vendredis matin et tous les vendredis après-midi, c'est le public.

– C'est de l'usine au client, comme à Troyes, du côté de Troyes, t'as des habits, c'est pareil, c'est de l'usine au client, même si tu fais une commande, c'est de l'usine au client. »

## C. AUTOPRODUCTION

L'autoproduction est un autre moyen pour se fournir en denrées alimentaires de qualité à des prix bien moins chers que la grande distribution. Les familles y ont recours **soit de façon organisée par les jardins partagés, soit de façon spontanée** par la culture en balcon ou la pêche.

« Moi, j'ai été élevée comme ça, quand mon grand-père il était du monde, il avait son jardin.

– Moi, j'ai appris toute seule avec ma mère. »

Le jardin partagé :

« Des légumes du jardin, nous c'est ce qu'on est en train de faire en ce moment, au jardin partagé. On est 5 familles et on a voulu un jardin partagé. On est allés à la mairie et on a demandé...

– C'est le fameux jardin expérimental !

– On est en train de manger les radis, les navets, les salades, on mange déjà ça et quand on voit le prix qu'on a acheté les semences et des graines au LIDL ! On mange les radis du LIDL, ils sont excellents. On a été prendre les pieds de tomates, courgettes, potirons dans la jardinerie à Décor Jardin. Regarde le sachet de radis, tu sais les petits radis roses là, 25 centimes au LIDL. C'est combien une botte ? Ben là t'as au moins 3 bottes.

- 
- Est-ce que vous faites avec les feuilles de radis une soupe ?  
– Mais bien sûr ! Si c'est tout frais, c'est bon. »

La culture en balcon :

« Nous, on a repiqué des fraises sur notre balcon. Là, on les a cueillies parce qu'elles étaient bien rouges, on les a lavées, après on les a essuyées un peu pour pas mettre de l'eau, après on les a mis dans une boîte exprès et au congel' ! Et à mesure, on les met dans le congel' pour l'hiver. »

La pêche :

« Moi je gardais les croûtons pour aller à la pêche, comme ça on faisait l'amorce. On a mangé de la friture. On aimait bien, quand c'était les perches. On faisait des perches, on les ouvrait, on les nettoyait et puis on se les tapait avec des petites carottes !

- Je vais plus à la pêche.  
– Mais il fallait une licence aussi.  
– Une carte, je la prenais à l'année.  
– Et c'était le plaisir aussi de faire la pêche !  
– Faut se détendre.  
– Oui mais, quand ils en ramenaient, attention les yeux : il fallait nettoyer, on passait des heures et des heures à nettoyer. »

## D. CHAPARDAGE

Certains sont contraints de basculer dans l'illégalité faute de moyens pour se nourrir...

- « Sinon on allait à la rapine avec R.  
– Des fois je faisais pareil, moi aussi.  
– Et toi G. ?  
– Moi j'allais dans les champs. J'arrachais les patates. »

## E. GLANAGE

D'autres sont contraints de **faire les poubelles** et de récupérer ce qui n'a pas été pris par d'autres pour satisfaire leurs besoins vitaux.

- « Moi, je peux dire que j'en ai ramassé dans les poubelles, je l'ai fait.  
– Moi aussi.  
– Quand le marché est fermé, tu vas avec ton sac, tu tries dans les détritiques, je l'ai fait aussi.  
– Mais j'en ai vu, à la cantine de la mairie, des gens qui font la manche. Ils prenaient du riz dans le container, ils attrapaient le riz, ils le mangeaient comme ça... »

« C'est horrible, il y a beaucoup de gaspillage. Et c'est tous les jours que je vois des gens qui récupèrent dans les poubelles. »

De véritables **techniques de récupération** sont mises au point pour glaner les restes et les conserver. Il y a des cas où il n'y a pas tellement d'autres possibilités mais ce n'est certainement pas la meilleure solution...



« Bah non ! On n'avait pas le moisi hein ! On le ramenait et puis quand ça sentait, ben on le mettait dans le vinaigre. On le mettait dans le petit congélateur que j'avais et puis le lendemain on le remangeait, hein.

– Ça se fait encore, hein, à Paris, ça se fait encore, ils vont chercher dans les bennes les gens.

– Mais demande à H., hein, nous, on mangeait dans les poubelles.

– Oui.

– Maintenant ça se fait de plus en plus, hein, tu rentres dedans, tu manges dedans...

– H. et N., ils allaient, ils avaient une technique de récup' de nourriture qui était...

– Super.

– Au point.

– Et puis j'en suis pas morte hein ! Parce qu'ils étaient une journée ou deux ou une journée... Ben on ramassait ça, et puis on se dépêchait comme j'avais un congélateur, un frigidaire/congélateur – tu sais G., les premiers frigidaires/congélateurs ? – je regardais, dans du plastique, je mets dans un bout de machin en Tupperware ou un zip... et puis on mettait ça dans le congélateur ! Et puis on mangeait avec, hein !

– On allait dans les machins friqués.

– Et puis on n'en est pas mort, hein !

– Chez F., vous alliez, chez P. à côté, vous allez...

– Un peu partout hein !

– Le mec, il mettait dans la poubelle, on attendait que le magasin soit fermé, on avait nos deux sacs chacun avec le H. : "Moi je fais ça, toi tu fais ça". Bon, et on ramenait deux sacs de bouffe et puis on mangeait.

– Ben, c'est quand t'as pas trop d'autres solutions, mais c'est pas la meilleure solution... » (Focus group 2012)

Cette stratégie est de moins en moins possible aujourd'hui car les **normes d'hygiène poussent les commerçants à verser de l'acide** sur les denrées jetées. Malheureusement, certaines personnes poussées par la faim, mangent quand même ces produits...

« Mais maintenant, c'est dégueulasse : le U, ça le gêne pas ! Au lieu de donner il le fout dans la poubelle et de l'eau de javel dessus.

– Mais oui, mais c'est partout maintenant.

– Ah ben partout, maintenant, ils mettent de l'eau de javel.

– Encore les marchés, à la fin, ils donnent... »

« Quand on se permet de jeter, de mettre de la javel dessus et que le mec à côté, un SDF, il crève la dalle... Moi, je serais lui, je ne dormirais pas la nuit. Moi, je l'ai vu jeter sur la viande, sur le pain, de l'eau de javel et le gars qui était à côté, il a été le récupérer et le mec il l'a mangé... Il l'a mangé le mec, il s'est dépêché de tirer pour que l'eau de javel coule... Ça te révolte pas ça ? » (Focus group 2011)

## F. RÉCUPÉRATION DANS LES MAGASINS

Une autre stratégie pour les personnes consiste à faire le tour des magasins pour récupérer les invendus auprès des commerçants connus.

« Les SDF, ils s'arrangent avec certaines boulangeries, le soir au lieu de jeter et tout ça...

– Voilà ils donnent volontiers plutôt que de jeter, il peut y avoir des sandwiches, du sucré, des trucs et ça leur fait des repas. [...]

– Normalement, les nouvelles normes d'hygiène et tout, ils sont obligés de broyer ou...

– De passer l'eau de javel.

---

– Mais aux fermetures de certains commerçants, ils ne jettent pas. On y allait avec les personnes du 156, quand on ne pouvait pas rentrer parce qu’il y a le repas à telle heure. Si tu le ratais puis qu’on te le met pas de côté, bon ben du coup, il y en a qui restaient dehors et ils s’arrangeaient pour manger là. »

« Nous pendant un temps on allait récupérer du pain dans une boulangerie à Nancy, et c’était bien parce que les gens rachetaient le pain au lieu de le jeter. Moi je dis, bon il y a beaucoup de magasins qui le font déjà à moitié prix, dans les Match, dans les tout ça, ils vendent à 30 % en moins. Bon, mais quand même, il y a quand même du travail à faire, beaucoup de travail à faire. » (Focus group 2011)

« On connaissait un primeur, parce que mon père travaillait chez un primeur, on récupérait les fruits et légumes de saison qui n’étaient pas vendus et on les mettait au congel’. Comme ça, on avait toujours des légumes de saison frais, légumes et fruits hein ! [...] – Ben nous, on faisait comme ça hein M., il n’y a pas de honte, hein ! Y’en a encore plein qui le font ! Ils vont à l’ouverture du marché ou à la fermeture. Que ce soit à V., N., nous, on le faisait. Rue S. parce que R., comme il travaillait dans le bâtiment, il connaissait plusieurs commerçants. Il se levait de bonne heure, tout ce qui n’était pas bon, une pêche qui était pourrie là machin, on faisait des compotes. Et mon fils a mangé comme ça et il n’est pas mort, là, à c’t’heure-ci ! »

Là encore, la **solidarité** entre les personnes en difficulté est très présente, elles se souviennent encore, même plus de vingt ans après, des gestes de partage et d’entraide de chacun et chacune.

« Et on allait encore derrière le machin de friqués et puis un jour le friqué nous a dit, du P., “Rentrez, je vais vous donner autre chose”. Il nous avait donné des mirabelles et puis des prunes ou je sais plus quoi qu’on a emporté. – Dans le quartier, vous aviez distribué, ça je m’en rappelle, le tour qu’ils avaient fait ! – On en avait, j’en avais tout plein ! J’en avais mis pour moi dans le congélateur, pour moi dans des bocaux, et puis H. : “On va passer hein ? On va passer ça à la J. et puis à la mère T.” – Ah ben oui vous aviez fait le bloc ce jour-là ! – Alors bon et puis ils étaient heureux comme tout ! »

## G. DISTRIBUTION ALIMENTAIRE

Cette collecte pour la redistribution s’est organisée et les associations caritatives, bénéficiant du soutien des organismes d’État, s’organisent avec des commerçants pour permettre aux personnes les plus démunies l’accès à des denrées alimentaires. Face à l’urgence dans laquelle se trouvent les personnes qui doivent trouver de quoi s’approvisionner, ces aides associatives sont nécessaires mais ce sont des circuits d’approvisionnement réservés à des personnes à bas revenus ; ce sont des circuits d’approvisionnement parallèles dans lesquels les bénéficiaires entrent dans une relation de dépendance et perdent une partie de leur autonomie.

« Je pense que c’est bien, mais il faudrait trouver une autre solution. Aller aux restos du cœur, c’est comme mendier quelque part. »

« Il y a ceux qui s’y rendent la tête baissée, ceux qui se cachent, ceux qui disent ne pas y aller. Il n’y a pas de valorisation à se rendre à ces distributions. » (Focus group 2009)

---

## II. Préparer et consommer les repas

Préparer les repas avec peu et accommoder les restes relèvent aussi d'un défi pour les familles. **Des recettes sont trouvées pour réussir à faire malgré tout des repas nourrissants pour toute la famille.**

« Ben, au niveau des ingrédients, tu fais le plat suivant ce que t'as dans ton frigo.

– R., il faisait comme ça, il prenait ce qu'il y avait dans le frigo et avec ça on créait, on inventait un gâteau, et des fois on adorait et puis des fois, bof ! » (Focus group 2012)

« Moi, le soir, je faisais des trucs à base de farine, de lait, d'œuf, qui coûtent pas cher et qui remplissent le ventre. C'est pas très équilibré, mais tu vas au lit, t'as le ventre plein. »

« Et c'est surtout si t'as les gamins ou pas.

– Souvent, si t'as les gamins, il faut faire plus à manger.

– La panade.

– La panade, c'est quoi ça ?

– T'as du pain dur pour pas le jeter.

– Eh ben, c'est du pain perdu.

– Non, tu mets ton lait, ton pain, tu mets un morceau de beurre, de la crème des œufs, tu fais cuire.

– Eh ben moi, j'appelle ça du pain perdu.

– Non, tu fais le pain perdu que tu fais dans la poêle, mais là, tu mets tout ensemble. » (Focus group 2012)

Enfin, comme cela a été développé précédemment, la **priorité est donnée à l'alimentation des enfants**, les parents mangent après eux (cf. *Peur, culpabilité vis-à-vis des enfants*).

« Chez les pauvres, c'est souvent eux qui regardent les gosses manger et qui ne mangent pas, et t'espères qu'il y en a un sur la meute, comme je dis, qui veut pas finir son assiette pour que toi tu manges. » (Focus group 2011)

## III. Gérer les restes

Les familles ne se sentent pas concernées par les messages de lutte contre le gaspillage, chez elles, il n'y a que très peu de choses jetées. **La préoccupation est plutôt de remplir et de réutiliser les restes que de savoir comment jeter.**

« Y'a pas de gaspillage, hein ! Ben moi, j'essaie de gaspiller le moins possible, mes poubelles, elles ne sont presque jamais pleines. »

« Quand on est mère et qu'on est toute seule avec ses gamins, ben le développement durable... Ce qu'on pense, c'est pas jeter, c'est comment remplir. »

« On n'a rien à jeter, parce qu'on ne jette pas, rien. » (Focus group 2011)

---

Pour conserver les denrées et qu'elles ne périssent pas, le **congélateur** est un des outils très utilisé par les familles.

*« Depuis l'orage j'ai plus de congélateur, le congélateur a sauté, mais avant je congelais. Quand je trouvais une bonne occas' de champignons par exemple, au HDL si tu connais les gars, tu peux avoir la cagette complète à 2 ou 3 euros : congel ! »*

---

## 2.2. PISTES D'ATTENTES DES PERSONNES FACE À L'ALIMENTATION

---

Les pistes des attentes des personnes en situation de précarité face à la nourriture reposent sur l'analyse de leurs comportements alimentaires et sur les contraintes et les difficultés développées dans la première partie. Elles portent sur l'importance pour les parents d'être en mesure de pouvoir bien nourrir leurs enfants (I), la volonté de manger de façon saine et équilibrée (II) et la recherche d'information sur la nourriture (III).

### I. Être en mesure de nourrir ses enfants et de pouvoir bien les nourrir

Du fait de barrières économiques, le rôle nourricier des parents pour leurs enfants est menacé et devient une préoccupation de tous les jours. Leur assurer ce besoin vital et leur assurer une bonne alimentation est une priorité pour les parents (A) et les prises alimentaires à l'école sont de véritables soutiens dans cette préoccupation (B).

#### A. ATTENTION PARTICULIÈRE PORTÉE À L'ALIMENTATION DE L'ENFANT : « NOTRE FUTUR, C'EST NOS ENFANTS »

Cela a déjà été évoqué précédemment, s'il est très difficile de se projeter dans l'avenir pour une personne en situation de précarité lorsque les impératifs du quotidien tel que se nourrir ou se loger ne sont pas assurés, en revanche, les parents se projettent dans le futur de leurs enfants et ont pour priorité de **leur assurer un meilleur avenir qu'eux**.

*« Le développement durable c'est aussi bien nourrir les enfants pour qu'ils aient plus de chances que nous dans la vie. »*

*« On veut tous que nos enfants ne passent pas par où on est passés. » (Focus group 2011)*

Et pour assurer à leurs enfants une alimentation suffisante, les **parents n'hésiteront pas à sauter des repas ou à ne prendre que des restes**.

---

*« Enfin, ta vie se résume aux gamins alors, de toute façon, t'iras pas loin. C'est ça, je m'en rappellerai toujours ça, à l'Unesco, quand le Sénégalais a dit : "Il faut comprendre que notre seule richesse, c'est nos enfants" et cette phrase elle me... Il parlait du placement et il disait : "L'Europe n'a pas encore compris que notre seule richesse c'était nos enfants". Et c'est vrai que quand t'es dans la précarité, tu peux demander à n'importe qui, les gamins, faut pas qu'ils soient comme nous, faut pas qu'ils meurent de faim. Même si tu peux rester une semaine sans manger à les regarder manger, la santé, pareil, y a qu'eux. Il faut qu'ils aient des bonnes dents, dès qu'ils ont un petit rhume on court et tout ça. Mais pour toi, t'as pas le temps.*

*– Non, t'as pas le temps de prendre le temps de te soigner.*

*– Oui, parce qu'il y a plein de barrières à côté de ça. »*

## **B. IMPORTANCE DE L'ALIMENTATION À L'ÉCOLE**

La prise de repas à l'école, que ce soit la distribution de petits-déjeuners, de goûters (1), ou la cantine (2), est très importante pour les parents précaires qui savent que leurs enfants auront quelque chose à manger et qu'ils pourront manger un repas équilibré cinq jours par semaine.

### **1) Distribution de petits-déjeuners ou de goûters à l'école**

La distribution de petits-déjeuners aux goûters du matin permet aux parents de savoir que leurs enfants auront quelque chose à manger le matin. De plus, la distribution de goûters permet de **gommer les disparités** entre les enfants qui ont alors tous la même chose à manger à la pause.

Cependant, **il ne s'agit pas de faire la morale, ni de culpabiliser les parents en « normant » le repas offert**. Une expérience de dons de petits-déjeuners gratuits dans un quartier a dû être arrêtée à cause des effets négatifs constatés de cette pratique sur l'équilibre familial. Les enfants revenaient chez eux demandant d'avoir les mêmes choses chez eux alors que les parents n'étaient pas en mesure de les acheter.

*« Dans un quartier on donnait des petits-déjeuners gratuits aux enfants à 10 heures pour être sûr qu'ils avaient quelque chose dans le ventre. Mais on a dû arrêter parce que les enfants revenaient à la maison et disaient à leur mère qu'elle n'était pas bonne, elle ne leur donnait pas ce qu'il fallait (céréales, fruits, etc.). Ils leur demandaient de faire autrement mais elles n'avaient pas les moyens pour certaines. » (Réseau santé Wresinski, 25 mars 2007)*

Néanmoins, une distribution de petits-déjeuners aux enfants dans le cadre scolaire peut aussi **rassurer les parents qui savent que leur enfant sera bien nourri, l'école est alors dans son rôle d'« éducation à la santé »**.

*« Sur l'école et la distribution de goûters et de petits-déjeuners gratuits, c'est bien ou c'est culpabilisant ?*

*– Bah non, c'est bien parce que moi, elle déjeune pas le matin, elle a juste le chocolat mais elle veut pas manger, alors je sais qu'à 10 heures ils lui redonnent quelque chose pour tenir jusqu'à midi.*

*– Et puis les enfants, ils ont tous la même chose, ils n'ont pas un Kinder d'un côté, un bout de pain de l'autre... On ne voit pas celui qui n'a pas les moyens avec son papa et sa maman. Et moi je trouve que c'est bien.*

---

– Ça, ça peut être une grande frustration pour ces enfants, ça, je trouve que c'est bien. Et il y a même des maîtresses elles font le petit goûter avec les enfants, il y a des choses supers. » (Focus group 2012)

« Moi, j'ai eu ça en 3<sup>e</sup>, ils le faisaient déjà, une femme qui expliquait comment prendre un petit-déjeuner équilibré. Mais tout petit, on peut faire des démonstrations !

– Moi, je suis d'accord pour qu'il y ait des animations pour les petits, tout petits sur la nourriture.

– Ça ne vous fait pas peur qu'ils vous culpabilisent à la maison ?

– Ben, au contraire, ils verront qu'il y a des choses différentes ailleurs, pas comme chez Papa et Maman. Je trouve que c'est bien que l'enfant apprenne aussi. Je trouve que ça peut être intéressant pour l'enfant, pour son développement, après peut-être qu'il y a des parents qui peuvent se culpabiliser... En disant : "Ouais ben à l'école ils peuvent avoir ça alors que nous on peut pas lui acheter". Mais je pense que s'ils voient que leur enfant est content peut-être qu'ils vont adhérer après. Faut voir pour l'ensemble, c'est pas que pour un enfant musulman ou un enfant qui doit pas manger de cacahuète.

– Même les maîtresses, elles disent aux enfants ce qu'ils peuvent manger à la maison.

– Voilà, il faut développer tout ça. » (Focus group 2012)

Par contre, les récompenses individuelles des professeurs des écoles par des bonbons ou des sucreries est très difficile à vivre pour les enfants qui n'en ont pas. **Les parents** y sont hostiles car non seulement ils **ne cautionnent pas les récompenses par les douceurs**, qu'ils ont déjà du mal à refuser à leurs enfants (cf. *Manger pour compenser*) mais également, leurs enfants ayant des difficultés scolaires, ils subissent la double peine en ne bénéficiant pas des récompenses distribuées à l'école.

« Moi, par contre, à l'école je trouve qu'il y a des inégalités : quand un enfant a un dessin à faire, si le dessin est bien fait et qu'il a pas trop dépassé, l'enfant a droit à un bonbon et celui qui a tout dépassé, qui a fait n'importe quoi, il n'a pas le droit. Moi, je trouve que ce n'est pas normal parce que ma fille quand elle rentre, elle est en pleurs parce qu'elle n'a pas eu son bonbon. Ce n'est pas normal, quoi, soit elle donne des bonbons à tout le monde soit elle en donne pas quoi...

– Il y a d'autres choses pour les motiver que de la bouffe en plus... Surtout qu'on sait que c'est des cochonneries... » (Focus group 2012)

## 2) Repas à la cantine

Une façon d'assurer à l'enfant **une bonne alimentation journalière est de l'inscrire à la cantine**. Cela permet aux parents de ne pas culpabiliser s'ils font un repas moins équilibré le soir, plus pour remplir les ventres, puisque les enfants ont un repas complet à midi. Par la même occasion, la cantine permet aussi une **socialisation de l'enfant** qui déjeune avec ses amis.

« Je vais l'inscrire à la cantine parce que, à la maison, c'est pas facile quoi, elle mange pas de tout, donc je la mets 2 fois par semaine à la cantine pour qu'elle puisse manger correctement aussi.

– Pour toi, c'est un choix.

– C'est souvent la maman, je peux vous le dire, oui, et puis aussi le fait qu'on peut se culpabiliser. À la cantine, elle va avoir des copains et des copines, elle va avoir un repas plus équilibré qu'à la maison parce qu'on n'arrive plus à faire à manger, donc... » (Focus group 2012)

---

« La cantine, c'est par rapport au quotient familial de la CAF, donc je paye 1,22 euro le repas.

– On l'a tous fait, moi, les miens, tant que je n'avais pas de sous, ils ont tous mangé à la cantine. Au moins ils avaient un repas complet une fois par jour. » (Focus group 2012)

« Moi, le soir, je faisais des trucs à base de farine, de lait, d'œuf, qui coûtent pas cher, qui remplissent le ventre, tu vas au lit t'as le ventre plein. C'est pas très équilibré mais comme ils avaient déjà la viande, les légumes le midi à la cantine, tu savais que le soir ça allait. » (Focus group 2011)

**Pouvoir mettre son enfant à la cantine, même si les parents ne travaillent pas**, est donc très important pour une bonne alimentation de l'enfant.

L'interdiction de l'accès aux cantines scolaires aux enfants dont l'un des parents au moins est au chômage a été appliquée dans certaines communes mais fait l'objet de nombreuses polémiques.

« Quand t'étais au RMI, t'avais le droit de mettre ton enfant à la cantine, donc t'étais déjà assuré qu'il avait au moins un repas équilibré par jour ce qui fait que le soir tu faisais des bricoles.

Maintenant, si les deux parents ne travaillent pas, les gamins ils n'ont plus le droit d'aller à la cantine, ce qui veut dire que ce repas équilibré que, moi, les miens avaient quand ils étaient petits, les suivants ils l'ont pas. Ceux de maintenant, ils les ont pas, ces repas. » (Focus group 2010)

Enfin, face à l'importance pour les parents précaires de pouvoir mettre son enfant à la cantine, se pose le **problème de la qualité et de la diversité des plats proposés à la restauration scolaire**.

« Les cantines de maternelle, ce n'est pas triste : ils ne mangent que les pâtes et le pain... » (Focus group 2011)

## II. Manger de façon saine et équilibrée

Accéder à une nourriture saine et équilibrée, comme le recommandent les messages d'éducation à la santé, fait partie des préoccupations importantes des personnes en situation de précarité, en particulier pour leurs enfants. Des stratégies vont donc être trouvées dans ce sens (A), par exemple pour accéder à des fruits et légumes. Pour cela, elles doivent réussir à trouver le bon équilibre entre le choix de produits de qualité et les prix (B). Enfin, manger de façon saine et équilibrée repose aussi sur la valorisation du plaisir et de la convivialité autour du repas (C).

### A. VOLONTÉ DE MANGER DE FAÇON Saine ET ÉQUILIBRÉE ET MISE AU POINT DE STRATÉGIES POUR Y ACCÉDER

Malgré les difficultés pour y arriver, accéder à une nourriture saine et diversifiée est important et fait partie des préoccupations des personnes les plus démunies. Ainsi, comme cela a été évoqué précédemment, même avec de petits budgets, les personnes arrivent à trouver des **solutions pour se fournir en fruits ou légumes** telles



---

que la recherche de produits peu chers, la prise de surgelés ou de boîtes de conserve ou encore l'autoproduction.

*« Ma mère, n'empêche, elle a toujours privilégié les légumes aux gâteaux. Elle privilégie beaucoup plus les légumes, pour les bonbons, il y a une boulangerie à côté de chez nous.*

*– Comment elle fait ?*

*– En fait, elle gère, je ne sais pas comment elle fait. Même moi, quand je la vois sortir du magasin, elle a un caddie rempli et elle en a pour pas cher. Il y a des jours et je lui demande : "Comment tu fais ?" Je ne sais pas comment elle fait pour avoir toujours tout ce qu'il faut, tout bien, avec le peu d'argent qu'on a. À chaque fois elle m'étonne. N'empêche, l'autre jour elle est arrivée, elle avait des poivrons, des poireaux je me suis dit : "Des légumes !" Je sais pas comment elle fait, sérieusement je sais pas. » (Focus group 2004)*

Le message d'éducation à la santé « **Manger cinq fruits et légumes par jour** » a été abordé de nombreuses fois par les militants lors des *focus groups* sur la santé. Ils cherchent des solutions pour y arriver et échangent sur leurs stratégies. Cela peut être de prendre des desserts, des multifruits ou prendre des soupes de légumes pour avoir l'apport voulu en fruits et légumes tout en minimisant les coûts. Mais ils cherchent des informations sur leur teneur réelle en fruits ou légumes...

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

*– Ah ils ne comptaient qu'un légume ?*

*– Mais pourquoi, alors, y en a combien dans une soupe de légumes ?*

*– Y en a 5, 6 déjà.*

*– Alors pourquoi qu'ils en comptent qu'un ? »*

Et là encore, une **attention particulière va être portée à l'alimentation de l'enfant.**

*« On fait attention à l'alimentation ; on ne mange pas n'importe quoi, car si nous écoutions nos enfants, ils mangeraient n'importe quoi. Par exemple, on autorise un verre de coca trois fois par semaine. » (Focus group 2009)*

## **B. ARBITRAGE ENTRE LES PRIX ET LA RECHERCHE DE PRODUITS SAINS ET NON TRAFIQUÉS**

Dans le choix des produits, on pourrait considérer que la marque n'est que peu importante et que le principal déterminant du choix des personnes est le prix. Cependant, il faut relativiser ce propos : les personnes semblent plutôt **rechercher de bons produits au meilleur prix**. Ainsi, ce sera parfois une marque qui sera privilégiée, d'autres fois une sous-marque en fonction de la qualité et du prix.

*« Mais qu'est-ce qu'il y a dedans, de plus chez Danone ?*

*– Ils ont la même composition.*

*– Si on achète des yaourts Top Budget, ils sont moins chers mais ils sont moins bons que ceux de marque. Ils n'ont pas le même goût...*

*– Que les Danone ou les Yoplait, en tout cas.*

*– Ben moi, je ne vois pas la différence, hein.*

---

– Ça dépend, quelques fois c'est meilleur la sous-marque, par exemple de la glace au Lidl, à la vanille, on la trouve excellente. Et alors qu'il y a des choses qu'on va acheter à Auchan et qui seront la marque je ne sais pas, eh ben ils mettent tellement de trucs dedans que des fois c'est beurk. On n'a pas le vrai goût de la vanille.

– La marque Auchan, elle est meilleure que la sous-marque quand même, dans des petits-suisseuses de bébés, par exemple au discount, il y a plein d'eau et si on prend ceux de Auchan, ben des fois ils sont de meilleure qualité et guère plus chers. » (Focus group 2012)

« Mais en plus ce n'est pas toujours la même chose, tu peux prendre une marque un jour, elle est bien, elle est moins chère, et puis un autre jour, celle-là, elle sera plus chère qu'une autre !

– Il ne faut pas être fidèle avec les articles, hein ! » (Focus group 2012)

Les conversations lors des *focus groups* témoignent d'une **bonne information sur la nourriture**, et de la peur de la présence des produits nocifs pour l'organisme dans les denrées peu chères (cf. *Les barrières liées à l'offre - La peur de manger des produits industrialisés peu chers*).

« Et c'est mieux de lui faire nous-même au lieu de lui donner industriellement, parce que quand tu regardes ce qu'il y a dessus, quand ils disent sans gluten c'est pas toujours... Des fois du gluten, des huiles de palme, tout ça, enfin tout ça... Tout ça, c'est des mots qu'on ne connaît pas trop mais si on explique bien les choses, c'est très mauvais pour la santé et plus pour le bébé. Et ils figurent encore sur certains produits industriels. Donc si les parents sont attentifs, ben on achète sans et on fait à la maison. Par exemple du flan, au lieu d'acheter au caramel, on le fait à la maison. Comme ça, c'est pour toute la famille et le bébé peut en profiter. Moi je déteste le lait, alors c'est pas moi qui vais vous donner des conseils, mais pour les bébés oui ! » (Focus group 2012)

« Alors, vous étiez au courant de tout ce qui est nocif dans les produits ?

– Ben attends, ça fait longtemps, hein, mes gosses, le premier il a 42 ans. Il n'y avait pas toutes ces saletés-là, c'était nature. Ils ne connaissaient pas tout ce qu'il y a maintenant. Maintenant, c'est débile, hein. » (Focus group 2012)

Le choix de produits sains pour cuisiner permet de préserver sa santé. Les personnes les plus démunies y sont sensibles et font attention à la façon dont elles cuisinent et au choix des produits utilisés comme le montrent ces conversations sur la **préférence de produits non trafiqués et naturels**, que ce soit pour les laitages ou encore l'utilisation du sel ou du sucre. Mais là encore, cette **préoccupation est contrainte par les prix** des produits. Les familles expriment également une préférence pour le fait de **cuisiner soi-même** les plats, ce qui permet de savoir ce que l'on mange.

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

« Faut prendre du lait rouge.

– Du label rouge ?

– Des capsules rouges c'est du lait entier.

– C'est mieux du lait entier, tu penses ?

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

– Donc ce qui est important pour toi, aussi, c'est de la ferme au consommateur.

– Oui, il faut prendre, ceux qui ne savent pas, le lait entier c'est les capsules rouges. » (Focus group 2012)

---

« Ah oui, sur le fromage, les laitages, les yaourts. Ils conseillent quand même du nature, tout ce qui est yaourt au fruit, velouté et tout ça, il vaut mieux acheter du nature et nous après à la maison rajouter un fruit ou une banane dedans. Ce qui est fait maison, c'est quand même plus bénéfique à l'organisme. » (Focus group 2012)

« De toute façon, moi, je prends plus de sel blanc qu'ils vendent dans le commerce, je prends du sel de l'Himalaya, le sel naturel, ça coûte un peu plus cher mais on en met beaucoup moins et c'est beaucoup plus sain pour le corps. [...]

– Je me suis renseignée pour le sel, pour avoir du sel sans sodium, je suis allée en pharmacie.

– Oui, y en a.

– Mais j'ai dit : "C'est trop cher, un tout petit machin comme ça." Je suis pas trop sel non plus, mais c'est vrai qu'on a tendance, alors j'ai dit : "Tiens, je vais me renseigner, je sais que ça existe", puis j'ai dit : "C'est trop cher".

– Vaut mieux mettre des herbes. [...]

– Le problème du sel blanc c'est qu'il est traité, c'est qu'il est raffiné, il est pas naturel.

– Moi, je prends du sel La baleine bleue.

– Il est raffiné. [...]

– Le sel naturel, il l'est moins.

– Ce qui est meilleur encore c'est la fleur de sel.

– Ça, c'est très cher par contre, là je me lance pas là-dedans parce que c'est trop cher...

– C'est comme le sucre, le sucre ils en parlent, il y a différents trucs de sucre.

– Non, il y a qu'une sorte, il faut prendre le sucre de canne brun.

– Y a du sucre partout.

– Oui, mais le sucre brun, il est pas raffiné, alors que le sucre blanc il est raffiné. »

C'est pour cette raison également que les **produits congelés** vont pouvoir être privilégiés : ils ne sont pas très chers et ne contiennent pas de conservateurs.

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

– Exactement.

– Y a pas de conservateurs. »

Enfin, quand elles peuvent, les familles acceptent de **payer un peu plus cher si c'est pour accéder à un produit sain**, comme de la viande en boucherie.

« Tout ce que je peux, je retourne à la boucherie, même si ça coûte un peu plus cher, quitte à dépenser un peu plus, au moins je sais que le produit est pas traité. »

## C. VALORISATION DU CONVIVIAL ET DU PLAISIR AUTOUR DU REPAS

Comme cela a déjà été développé dans cette étude, une nourriture saine et équilibrée ne se limite pas aux seuls besoins nutritionnels, la valorisation de la dimension sociale et du plaisir autour du repas est également fondamentale.

Les propositions allant dans ce but sont extrêmement variées. Cela passe en partie par la **présentation et les couleurs des plats** qui contribuent au plaisir du repas et donnent l'appétit...

« C'est vrai, à l'hôpital, quand ils apportent le plateau tout avec du papier film dessus, dans tes petites assiettes plastiques, c'est quand même pas... Les gens qui n'ont pas faim, qui n'ont pas le moral, c'est quand même pas... Tout est mis en même temps, sous vide, je trouve que c'est pas ça... » (Focus group 2012)

---

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

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

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

– Eh ben, ça te donne de l'appétit les couleurs.

– La présentation est importante aussi. » (Focus group 2012)

C'est également le sens **d'initiatives favorisant la convivialité et des repas partagés.**

« On fait comme sur internet, on fait des bons plats et après on se passe des petits SMS, on dit : "Viens goûter ma tarte !" Et ça se fait de plus en plus maintenant.

– Pour revenir à la convivialité.

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

– Faut avoir les moyens d'inviter, déjà toi si t'as rien à manger...

– Non mais l'été, pour l'été, je dis. On va avoir les pique-niques dehors l'été, tout ça, l'été on peut manger dehors.

– C'est comme nous, on avait commencé les jardins.

– Donc ils ne viennent pas chez toi, tu ramènes juste le gâteau.

– Les jardins partagés au HDL.

– Voilà, comme ça, dans les trucs des quartiers.

– Parce que l'été on peut faire des pique-niques partagés [...]

– On emmène un petit truc, ça, c'est trop bien, l'été. »

Là encore, les **enfants sont un élément moteur** pour susciter la convivialité, le plaisir et la diversité autour de la prise des repas.

« Avec nos enfants, c'est sans condition : ça peut être à la bonne franquette, comme un plateau télé, comme ça peut être avec la famille, un pique-nique dans le salon, un pique-nique dehors. C'est très varié avec les enfants. » (Focus group 2012)

### III. S'informer sur la nourriture

Les échanges lors des *focus groups* ont montré l'importance, pour les militants Quart Monde, de la recherche d'informations sur la nourriture et sur la santé (A) et de la possibilité d'échanger, de s'informer et de prendre des conseils sur les stratégies de chacun face à la nourriture (B).

#### A. IMPORTANCE DE LA RECHERCHE D'INFORMATIONS SUR LA NOURRITURE ET LA SANTÉ

Les conversations lors de *focus groups* témoignent d'une **recherche d'informations** sur les incidences de la nourriture sur la santé par les personnes en situation de précarité.

---

« Mais aussi être informé correctement, parce que, des fois, on a l'impression que c'est de la publicité, alors que ça a une relation avec la santé de chacun. »

Ainsi, **les personnes s'interrogent sur ce qu'elles ont pu entendre sur les bienfaits des laitages**, notamment industriels, sur leurs effets sur les maladies ORL, les allergies ou sur leurs apports en calcium. Là encore, ces préoccupations sont surtout centrées autour de la santé de l'enfant.

« Après-guerre, on en parlait beaucoup des laitages pour les enfants.

– Maintenant, c'est un peu contredit.

– C'est vrai ?

– Il paraît qu'il y a eu une émission, je ne sais pas si certains de vous l'ont vu sur France 5, c'était "le lait, bienfait ou poison".

– Elle disait, cette émission, que l'homme était le seul animal à boire du lait encore à l'âge adulte.

– Oui, voilà.

– Oui, après aussi, il faut du lait, du lait qui n'est pas du lait maternel, hein ! Y'a beaucoup d'allergie aussi, hein. [...]

– Mais je sais pas, hein. On disait que ça apportait du calcium mais, actuellement, je sais pas si le lait est aussi bon qu'il ne l'était... mais je sais pas, hein. » (Focus group 2012)

« Ou moi, ce que j'ai entendu, parce que c'est une personne qui me l'a dit, c'est que pour toutes les infections ORL faut pas, non mais apparemment, le lait augmenterait le...

– Quand t'as de la fièvre, il paraît qu'il faut pas donner du lait aux enfants.

– Ben je vois L., qui va avoir 15 mois, le pédiatre, il a dit de compenser par du fromage, des petits bouts de fromage qui soient durs ou pâte molle.

– De la crème de gruyère, du gruyère, et éviter le lait quand même à quatre heures, le biberon de lait et tout ça. Il diminue progressivement quand même le lait, surtout si la maman, elle allaite plus. Parce que leur lait industriel, effectivement, ça peut donner des maladies ORL et ça, c'est le pédiatre qui l'avait expliqué directement aux parents du bébé... » (Focus group 2012)

De même, plusieurs conseils sont échangés sur la **nourriture qui serait adaptée à telle ou telle maladie ou celle conseillée pour diminuer les risques de maladies**. Cela conduit le plus souvent à guider les familles vers du fait maison plutôt que de l'industriel.

Cette information sur les liens entre la nourriture et la santé peut être donnée par les médecins qui vont conseiller les personnes ou les tracts d'informations disponibles dans les salles d'attente des hôpitaux.

« Même quand on est malade, les médecins, des fois, ils nous conseillent de nous changer notre alimentation. Ils savent que certains aliments vont favoriser le virus ou la bactérie, donc ils nous disent d'ôter certains et on transforme notre alimentation et souvent ils nous guident vers du fait maison. Parce que dans l'industriel, il y a trop de choses qui sont inconnues pour le consommateur mais que si on est attentif, ben, au dernier... Quand on va à l'hôpital, il y a toujours des petits, des fois, des petits tracts. Des fois, c'est écrit en petit en salle d'attente. Ben c'est comme ça que je m'informe. Voilà. Et c'est dramatique quand même la bouffe, hein ! » (Focus group 2012)

Mais l'alimentation « remède » est également une affaire de **transmission**.

« Des panais.

– Le navet, quand vous tousssez, vous faites du sirop de navet : c'est super.

- Le rutabaga aussi, c'est le cousin du navet plus jaune.
- Un seul navet, tu le coupes en carré d'un centimètre et demi, dans la poêle, tu mets du sucre Candy dessus, et ça fond et ça fait du jus, tu prends une cuillère de jus de temps en temps quand tu tousses et c'est bon !
- Les topinambours aussi, c'est bon.
- J'ai mis trois graines dedans pour voir si ça prenait, eh ben c'est incroyable.
- Si vous avez plus de tension, les navets crus vous les faites en salade, vous en mangez pendant 10 jours. Eh ben, rien de tel pour la tension. » (Focus group 2011)

## B. ÉCHANGES DE CONSEILS, D'ASTUCES ET DE RECETTES

Les échanges lors des *focus groups* montrent l'importance de pouvoir échanger, s'informer et prendre des conseils sur les stratégies de chacun face à la nourriture. Cela peut être pour savoir jusqu'à quand il est possible de manger un yaourt périmé, comment faire ses propres yaourts, des échanges de recettes à partir des fruits et légumes donnés au jardin partagé ou encore des astuces et des recettes pour cuisiner pour plusieurs avec un petit budget en réduisant les doses de viande par personnes.

Ces astuces passent souvent par la nécessité de cuisiner ses repas, avec toutes les limites qui ont été énoncées précédemment sur l'absence d'un lieu pour cuisiner, la perte de l'habitude de cuisiner ou encore le prix de l'énergie.

Des échanges de recettes à partir des fruits du jardin partagé :

« Non mais moi, je fais des tartes pomme et rhubarbe.

– Banane aussi, ça va.

– Moi, j'ai fait pomme aussi.

– J'ai fait de la confiture.

– Des compotes, tout ça ! » (Focus group 2012)

Partage de stratégies trouvées pour nourrir toute la famille avec un petit budget en cuisinant soi-même :

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

– Ça veut dire que pour 7, t'en fais 4, quoi.

– Ou 5, je dis 4 parce que c'est comme ça, mais tu fais ça et au moins y a de la viande, tu fais un hachis.

– Ou bien t'achètes un rôti, et moi je faisais comme ça aussi.

– Voilà, si vous voulez des trucs, allez-y, on vous en donne plein ! [...]

– Voilà, c'est ce que j'allais te dire, la soupe, tu la mixes un peu parce que celui-là, il l'aime bien mixée, tu la mixes un peu moins parce que celui-là la veut un peu plus épaisse et c'est bon ! Ton yaourt, tu le fais toi-même, t'as gagné 10 yaourts. Tu fais ton pain...

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

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

– Si, bien sûr !

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

---

– *Eh ben, tu le fais à la poêle parce que ça se cuit à la poêle, aussi. Je te donnerai la recette, t'inquiète pas, moi aussi je le cuis à la poêle.* » (Focus group 2012)

Recette des yaourts faits maison :

« *Il faut un appareil pour faire ses yaourts, non ?*

– *Non, il faut une cocotte-minute.*

– *J'en ai pas...*

– *Ou même pas un récipient qui permet de faire un... enfin deux récipients, un où tu mets de l'eau chaude et l'autre où tu mets tes petits pots.*

– *Et bien fermer. Tu fais bouillir ton lait avec un yaourt dedans.*

– *Pas bouillir hein !*

– *Non, tu prends ton lait, tu mets un yaourt dedans et tu mélanges bien, hein, après tu prends des petits verres et tu remplis tes verres...*

– *Faut prendre des yaourts laitière, c'est trop liquide autrement...*

– *Oui tu prends des verres et tu remplis tes verres. Alors moi, je prends une cocotte-minute, je fais chauffer un peu d'eau dans la cocotte-minute, après je verse l'eau, je garde la cocotte, je mets les verres dedans, je ferme la cocotte et puis je laisse comme ça la nuit. Le lendemain matin, j'ai des yaourts.* » (Focus group 2012)

Jusqu'à quand peut-on manger un yaourt dont la date de péremption est dépassée ?  
« *Ben après, je sais que quand j'ai des yaourts périmés, pour moi je m'en fiche mais pour la petite...*

– *Ben, les yaourts périmés justement, vous les gardez combien de temps ?*

– *Ben moi, je sais que je peux les manger 8 jours après, hein !*

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

– *C'est pour ça que nous, on rigole avec le H., quand on voit ça ! comme nous hein !*

*Et puis on est pas crevé, on est encore là ! J'ai 63 ans. [...]*

– *Ah ben moi, je les jetais parce que je savais pas !*

– *Et puis pour un bébé ou un enfant, c'est pas recommandé !*

– *Non, ben non !*

– *De toute façon, ça se sent, hein, quand il est pas bon...*

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

– *Un adulte comme nous, il peut le manger, hein !*

– *Ben tu goûtes de toute façon, un yaourt, s'il pique... dès qu'il commence à tourner, il pique.* » (Focus group 2012)

Par ailleurs, les **conseils et des exemples de gestes à faire au quotidien donnés lors d'ateliers organisés par la ville**, dans cet exemple sur l'eau et l'alimentation biologique, sont aussi appréciés et permettent de mieux s'informer sur la nourriture. C'est également l'occasion de s'interroger et de partager les renseignements que chacun a sur ces thèmes.

« *Sinon moi, j'ai été à l'Atelier Santé Ville et ils ont parlé de l'eau et de l'alimentation bio. [...]*

– *L'eau du robinet, tu parles ?*

– *Oui, il y avait 2 ou 3 trucs qu'ils ont donnés : par exemple, de prendre le matin de l'eau, mettre dans une cruche ou une bouteille et puis de mettre au frigo. [...]*

– *Pour que l'odeur, elle parte, et puis sinon, elle était, mais il faut l'eau, elle était bonne.*

– *Oui, elle est bonne, mais il faut pas la boire comme ça, parce que rien que l'odeur...*

- 
- *Oui il faut la laisser s'évaporer un peu. [...]*
- *Et au niveau bio, qu'est-ce qu'ils disent ?*
- *Eh ben, elle avait fait un petit historique, c'était M<sup>me</sup> D., tu sais, la diététicienne, et donc elle a parlé de ce qui n'était pas bon : les pesticides, et attends... Ah oui, que l'agriculture bio, ça excluait tous les engrais chimiques de synthèse, les pesticides de synthèse.*
- *Les insecticides.*
- *Les herbicides, oui voilà, et les OGM. Alors bon, elle expliquait comment on faisait pour prendre des trucs naturels, quoi. Et puis elle a expliqué les 2 sigles, le sigle vert là celui-là, c'est AB, c'est le truc Agriculture Bio de France et l'autre c'est aussi vert c'était de l'Europe, qui est moins strict que celui de la France. Mais que bon, ben, les produits bios se retrouvaient surtout dans les supermarchés bios comme Naturalia et que les autres supermarchés ils se fournissent à l'étranger. [...]*
- *Et l'agriculture raisonnée, qu'est-ce qu'ils disent ?*
- *Alors il y a maintenant l'agriculture intégrée, ils disaient, c'est encore autre chose parce que l'agriculture raisonnée, bon, c'est toujours très subjectif, on peut dire raisonnable mais qu'est-ce que c'est, le seuil...*
- *Et intégrée, alors ?*
- *Intégrée, c'est on intègre à la fois les pesticides et autres qu'on a, mais à doses réduites. Oui, parce que c'est un compromis avec la quantité, puisqu'il y a pas assez pour nourrir tout le monde avec l'agriculture bio, l'agriculture intégrée permet quand même de fournir encore suffisamment d'aliments. Voilà, c'est à peu près tout ce que je pense qu'on a dit là-dessus. Sinon donc, sur l'eau, ils faisaient beaucoup d'analyses, ils ont tout expliqué les différentes analyses. L'eau, elle était très, très surveillée, plus surveillée que les bouteilles. Ah oui, alors un truc pour enlever un peu les pesticides des aliments qui sont pas bios : une goutte de liquide vaisselle pour faire partir le traitement post récolte ou du vrai savon de Marseille.*
- *Tu les laves avec ça ?*
- *Oui, parce qu'ils les enduisent après d'un truc un peu gras, et il faut l'enlever ce truc gras et ça s'enlève avec un peu de détergent, enfin du savon de Marseille, c'est naturel. [...]*
- *Alors ce qu'il faut faire dans tous les cas, c'est favoriser les producteurs locaux, les circuits courts.*
- *Oui, manger au rythme des saisons.*
- *Voilà.*
- *Pas manger des fraises au mois de novembre.*
- *Pourquoi ?*
- *Parce que c'est pas le rythme des saisons, les fraises c'est en mai juin.*
- *Oui ben...*
- *Non, mais c'est ce qu'ils disent !*
- *Moi, j'en achète pas, là.*
- *Oui, mais il y en a dans tous les magasins et y en a qui les achètent.*
- *Ben oui... » (Focus group 2011)*



---

## 2.3. DES PISTES D'ACTION

---

**D**es pistes d'action ont été proposées lors des échanges, elles ont pour point commun de permettre d'accéder à la nourriture et à l'information autour de la valorisation du rôle social de la nourriture (I). L'importance du rôle de l'école autour de l'information a aussi été développée (II). Enfin, des propositions ont été faites pour améliorer les messages d'information nutritionnelle et l'action des professionnels pour qu'ils soient moins culpabilisants (III).

### I. L'accès à la nourriture et à l'information en valorisant le rôle social de l'alimentation

Quelques pistes ont été évoquées, lors de *focus groups* sur la santé, sur **des moyens d'apprendre et de s'informer autour de la nourriture**. Elles ont pour point commun de **permettre une transmission par la pratique des personnes elles-mêmes et la valorisation du rôle social de la nourriture**.

Il en est ainsi pour les **expériences des jardins partagés**. La participation à la production est l'occasion de la valorisation de moments conviviaux autour de la nourriture tout en permettant aux personnes de manger des produits sains, de connaître de nouveaux légumes et d'apprendre à les cuisiner.

*« Nous, sur le quartier, on a des jardins partagés, ça existe déjà. Il y a des jardins partagés pour les habitants donc les habitants peuvent venir faire du jardin, et puis se servir. Mais le problème qu'il y a, c'est qu'il y a beaucoup de gens qui ne connaissent pas, qui ne connaissent pas les légumes. Beaucoup de gens qui viennent voir mais ils connaissent pas donc ils ne prennent pas. Ils ne prennent pas les légumes donc c'est tout un apprentissage. Mais nous, si vous voulez, les jardins, on les fait venir les gens, parce que c'est des liens qu'il y a : on échange des recettes, tout ça. Mais il y a une dame qui est venue l'autre jour, elle a cueilli des feuilles de betteraves, nous on ne savait pas qu'on pouvait faire à manger avec les feuilles de betteraves, donc c'est un échange de savoir-faire avec les gens.*

*Des fois ils se promènent, ils se promènent et ils disent : "Ah ben nous... Ah ben c'est pour nous ça ? On peut prendre ? C'est pas du vol ?" Ben non on leur dit : "Non,*

---

prenez !". Donc voilà ! C'est du lien entre nous, c'est pour ça, c'est de la convivialité. »  
(Focus group 2011)

« Mais ça, c'était bien, c'était pas mal l'histoire des jardins partagés. Déjà tu cultivais, déjà, ça te passait le temps, ça te faisait faire du sport, baisser, monter, baisser, monter. Et puis, au moins, tu mangeais naturel, c'est vrai, mais il faut qu'ils l'entendent. Puis ça, c'est une bonne idée le jardin.

– C'est un travail d'équipe.

– Oui, parce que je me souviens que, quand on en avait parlé, vous étiez très enthousiastes. » (Focus group 2012)

De même, des **expériences d'ateliers cuisine** ont été très appréciées et elles intéresseraient beaucoup de personnes. Ces ateliers permettent aux personnes, par la valorisation de la **convivialité** autour de la préparation des aliments, de faire elles-mêmes et de rapporter des choses chez elles ; d'autant plus que les personnes participent et s'organisent entre elles pour se procurer les aliments nécessaires, par exemple, aux bocaux ou aux confitures. C'est également l'occasion d'une **transmission** de recettes, de conseils et de tuyaux pour cuisiner ou économiser ainsi que d'informations nutritionnelles par une action collective et générale qui n'empiète pas sur la vie personnelle des participants.

En outre, aller négocier les prix de gros directement auprès du maraîcher ou aller ramasser soi-même ses fruits et légumes permet de concilier la recherche d'une **nourriture à la fois plus saine et plus économique**.

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

– Des confitures.

– Non mais tu vois, j'aimerais bien, tu vois. Revenir à se réunir, on irait acheter des bocaux, je sais pas quoi, eh ben on ferait des bocaux ensemble, haricots verts, la sauce tomate, les confitures ou je ne sais pas quoi. Et en achetant à plusieurs, en faisant ça à plusieurs, c'est plus sympa. On bosse bien et puis après on emmène ses bocaux. Ben là, on sait que c'est nous qui l'avons fait, on sait ce qu'on a mis dedans. Enfin après, comment on peut faire, comment s'organiser, est-ce que c'est possible, est-ce que c'est faisable ou pas ? Mais je pense que c'est faisable.

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

– C'était bien.

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

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

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

– Et puis comment aider, utiliser telle chose, tel machin. Parce que des fois, on n'a pas trop d'idées, on sait plus, on a des recettes à la maison, on a plein de trucs mais des fois, bon, on fait pas parce qu'on n'a plus l'habitude. Et ils donnaient plein de

---

*tuyaux, on a fait de la pâte à coing, des trucs comme ça. Et rien que moi, je savais même pas que on pouvait faire ça à la maison, la pâte à coing. [...]*

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

*– Et pourquoi ça s'est perdu ?*

*– Parce que comme tout.*

*– Les personnes qui s'en occupaient sont parties. » (Focus group 2012)*

*« Oui, un atelier cuisine comme ils avaient fait dans le passé pourrait être bénéfique pour ceux qui savent pas trop se nourrir, qui ont pas appris ce que c'est d'équilibrer telle et telle chose, ou pour ceux qui n'ont pas les moyens. On financerait, je sais pas, moi, un euro ou rien du tout, j'en sais rien, et on ferait ensemble. Ça a été dit dans les réunions, je m'en souviens, l'année dernière, par certaines dames et des bénévoles, comme nous, qui étaient d'accord. Mais il fallait de l'organisation, qu'il y ait beaucoup de gens qui soient intéressés. Il faut de l'organisation parce que ça demande de l'organisation, des préparations, enfin bref, ça peut prendre place s'il y a des gens qui sont intéressés. »*

La façon de gérer le budget « nourriture » ou le rapport à la nourriture dépend de la vie personnelle des personnes, de leurs parcours de vie, de leurs goûts ou de leur confession. Pour certains dont les souffrances de la vie ont altéré ce rapport-là, une **aide psychologique** a été ressentie comme nécessaire.

*« Les ateliers cuisine, ça c'est l'information, l'éducation, ça peut être dedans. Après, pour le budget, comment bouffer, ça dépend de notre vie personnelle, c'est toujours pareil. Moi qui ai été atteinte d'anorexie et qui en souffre encore, que j'essaye de dépasser ça, la bouffe, pour moi, c'est un cauchemar. Mais si ça concerne les autres, parce que j'ai un enfant et que j'ai vécu avec certaines personnes qui m'ont appris des plats, je peux transmettre ça. Mais pour moi personnellement, il me faudrait plus que ça, plus que cet atelier, ça, c'est sûr.*

*– Et qu'est-ce que tu entends par plus ?*

*– Ben plus, ça relève du psychologique je pense, c'est-à-dire que oui, c'est quelque chose de très difficile. Comme celui qui est dans l'alcool, qui a l'obésité, la boulimie ou qui a du diabète. Oui, c'est une maladie, donc il faut savoir gérer, et des fois, il faut avoir des professionnels, mais je pense que des choses comme ça, ça pourrait aider. Moi, ça pourrait m'aider.*

*– Et une aide psychologique, t'entends que quelqu'un vienne parmi nous pour pouvoir parler de tout ça, comment tu verrais ça, toi ?*

*– Voilà, il faut passer par le soin, c'est pas uniquement pour l'anorexie, c'est aussi la personne qui a de la boulimie, quelqu'un qui a du diabète, celui qui a du cholestérol, c'est pareil, il sait pas toujours gérer, ou alors s'empiffrer je sais pas quoi.*

*– Puis même c'est comme dit J., c'est ton parcours de vie, c'est ce que tu aimes, ce que tu aimes pas, c'est suivant ta religion... » (Focus group 2012)*

---

## II. Importance du rôle de l'école pour l'information

L'école apparaît comme un lieu important d'information et de sensibilisation autour de la nourriture.

*« Pour les yaourts, comme je disais tout à l'heure, quand mes gosses étaient petits, à l'école, ils leur disaient "il faut manger beaucoup de yaourts parce que ça consolide les os".*

*– Le calcium.*

*– Oui, c'est ce que disaient les maîtresses mais elles ne disaient pas le mot calcium. Elles disaient "tu auras plus bobo aux jambes et aux bras", alors ils me racontaient, alors ils étaient tout contents !*

*– Ce sont des messages qui ne vont pas heurter ? Ce sont des messages que vous avez acceptés ?*

*– Bah, j'ai accepté venant d'une maîtresse. » (Focus group 2012)*

Cependant, l'école peut être un lieu privilégié pour la prévention nutritionnelle si elle est faite dans le souci de donner des informations et des conseils à la famille en partant des enfants. Ainsi, elle apparaît **inefficace si les parents ne sont pas présents et associés à ces programmes** puisqu'il apparaît que les enfants reproduisent les habitudes de leurs parents.

*« L'école est un lieu formidable pour faire la prévention et l'éducation à la santé sans que cela soit moralisant, mais à condition que les parents soient là. On pourra toujours faire des cours et de l'éducation nutritionnelle, on pourra toujours dire aux enfants qu'il faut boire de l'eau toute la journée mais si, dans le frigo, il y a encore des boissons sucrées, et que l'on continue, cela ne servira à rien. On la joue collectif ou on ne la joue pas. Et les grands-parents aussi : ils sont dans le coup. » (Focus group 2005)*

*« Ça joue beaucoup ; je sais bien qu'il y a des préventions à l'école, mais si les parents, à la maison, ils ont pas le réflexe, ça reste inutile, ça doit devenir un réflexe, pour les gamins c'est devenu un réflexe, je veux dire, moi, jamais ils vont partir un matin sans s'être lavé les dents, moi, c'est encore pas un réflexe !*

*Donc la prévention à l'école c'est bien, mais que si c'est suivi à la maison, ça sert à rien autrement. » (Focus group 2004)*

Par ailleurs, si l'école peut avoir un grand rôle dans la diffusion de messages d'éducation nutritionnelle, elle **ne doit pas devenir un lieu de normalisation ou de stigmatisation**. *« L'école est un lieu d'intégration pour les enfants, si là, il y a une heure au moins de sport par jour, des randonnées de l'exercice, si la nourriture est bonne et expliquée et ludique, on a déjà une bonne incitation et éducation. Si on commence à stigmatiser certains enfants, cela ne va plus. C'est vrai pour les adultes comme pour les enfants. Pour ceux qui ont un problème, on peut faire un suivi, mais tout le monde doit bouger. » (Publication du Réseau Wresinski, 3 février 2008).*

Associer les familles permettrait également de **réduire le risque de diffuser des préconisations non réalisables par les familles et de nuire à l'équilibre familial**.

---

### III. Messages d'information nutritionnelle et action des professionnels

Pour que les messages d'information nutritionnelle soient suivis d'effet, une piste pourrait être de tourner ces messages vers l'avenir des enfants et de la famille (A). Il semble également important qu'ils prennent en compte les difficultés des personnes en situation de précarité sans pour autant être stigmatisants (B) et qu'ils soient suivis de moyens pour que les personnes ciblées puissent les suivre (C). Enfin, si une aide professionnelle peut être demandée par les personnes en situation de précarité pour les aider dans leur rapport à la nourriture, il faut cependant faire attention au type d'accompagnement proposé (D).

#### A. DES MESSAGES TOURNÉS VERS L'AVENIR DES ENFANTS ET LA FAMILLE ?

La **difficulté de se projeter** vers un avenir est une constante rencontrée chez les populations en précarité et elle constitue une difficulté essentielle dans le recueil de préconisations. Ce sont principalement les **réflexions tournées vers la famille et l'avenir des enfants** qui permettent d'envisager des préconisations sur la façon de bien se nourrir. Et les parents redisent leur **recherche d'informations** sur les incidences de l'alimentation sur la santé en particulier pour ceux qui n'ont pas pu bénéficier d'une transmission intergénérationnelle d'un savoir-faire culinaire.

*« On pourrait apprendre aussi pour les enfants. Parce qu'on est tous plus ou moins des mamans et des parents, que ce soit des papas ou des mamans, savoir bien nourrir son enfant pour être sûr qu'il sera pas malade, qu'il n'aura pas des maux de ventre.*

*– Qu'il ne manque de rien.*

*– Qu'il soit équilibré pour sa croissance, c'est important d'être informé, et quand vous avez pas reçu tout ça, il faut créer, il faut s'imaginer des trucs, il faut bouquiner, il faut regarder les autres.*

*– Oui, il faut regarder les autres.*

*– Donc aussi apprendre par ses pairs.*

*– Oui, aussi, je le crois. » (Focus group 2012)*

#### B. DES INFORMATIONS QUI PRENNENT EN COMPTE LES DIFFICULTÉS DES PERSONNES EN SITUATION DE PRÉCARITÉ SANS LES STIGMATISER

Les messages d'information nutritionnelle peuvent être recherchés mais s'ils ne sont **pas stigmatisants** pour les personnes en situation de précarité, s'ils **ne donnent pas l'impression aux plus pauvres d'en être la cible particulière parce qu'ils ne sauraient pas comment se nourrir**.

*« Et puis tout le monde, pas que nous, pas que les personnes des milieux défavorisés. Parce que nous, on est plus attentifs à notre santé, on peut être, même si on n'a pas trop les moyens, on est quand même plus à notre écoute. Parce qu'on fait attention, parce qu'on a des enfants, on se dit : "Il faut quand même qu'on réussisse pour nos enfants". Mais tu vois, c'est ça qui est important. »*

Enfin, ces informations devraient prendre en compte le problème de l'**illettrisme** dans les populations précaires.

---

## C. DES PROGRAMMES D'INFORMATION ET DE SENSIBILISATION NUTRITIONNELLE SUIVIS DE MOYENS POUR QUE LES PERSONNES CIBLES PUISSENT LES ATTEINDRE

Comme cela a été développé précédemment, les programmes d'information et de sensibilisation à un mode de vie sain peuvent être mal reçus par les personnes les plus démunies qui les trouvent culpabilisants ou infantilisants et qui se sentent matraquées de messages incompatibles avec la vie en précarité. Néanmoins, la diffusion de ces **messages permet aussi de réfléchir**.

*« C'est énervant d'entendre ça, mais d'un autre côté, c'est bien qu'ils le disent tout le temps là-haut, parce que, en fin de compte, ça nous fait un peu réfléchir. »*

Mais pour cela, il faut que les **préconisations soient réalisables** par une personne en situation de précarité et que soient évalués les moyens et l'accompagnement qui lui sont nécessaires.

*« Le Programme National Nutrition Santé (PNNS) fixe des objectifs de santé ambitieux. Mais quand on demande à la population de manger cinq fruits et légumes par jour, il faut lui en donner les moyens. Or, aujourd'hui, ce n'est pas le cas. Il manque un accompagnement des pouvoirs publics. Et ce hiatus n'est pas neutre : on crée une culpabilité des plus démunis... L'effort d'éducation à la santé du milieu scolaire nuit à l'équilibre familial. Le PNNS doit s'assortir d'une réflexion culturelle et éthique. »<sup>68</sup>*

De même, concernant les messages de prévention, la **prévention primaire** « est bonne et appréciée : elle remet la personne debout », c'est-à-dire les actes destinés à réduire ou éliminer les risques avant l'apparition de leurs éventuelles conséquences néfastes sur la santé. Par contre, la **prévention secondaire**, qui contribue au dépistage des maladies et les actes destinés à diminuer la prévalence des maladies, « peut être génératrice de frustration ou d'un sentiment de honte ou de culpabilité parce que l'objectif ne peut pas être atteint et souvent les professionnels interprètent cela comme un non-intérêt. »<sup>69</sup>

*« Si tu n'amènes pas de solution... Un adjoint au Maire m'a dit : "Les médecins scolaires soignent les enfants". Je lui ai dit : "Vous voulez que je vous ramène les courriers que j'ai dans le tiroir ?" Ils me disent qu'il est mal soigné mais ils ne me le soignent pas, ils donnent des listes... à faire... et qui va chercher à manger ? » (Publication du Réseau Wresinski, 3 février 2008)*

Ainsi, les messages d'éducation nutritionnelle ne servent à rien et sont plutôt sources de culpabilité, si des moyens concrets ne sont pas mis à la disposition des personnes ciblées pour les atteindre. En particulier, **sur la question du surpoids et de sa prévention**, ne devrait-il pas y avoir également une **réflexion sur la norme véhiculée par les messages** et donner une plus grande place à la question du bien-être de la personne ?

*« Sur les Vosges, on a un réseau pour ne pas faire que du dépistage, avec toute une prise en charge. Même si on met en place les moyens, c'est très lourd, et cela ne suffit pas pour que les gens y aillent. Les gens ne sont pas tous détectés, et ensuite, il faut leur donner les moyens pour évoluer. Il y a un boulot énorme au niveau des diététiciens, du sport, des médecins... Ce problème du surpoids est pas facile. » (Publication du Réseau Wresinski, 3 février 2008)*

68. Huguette Boissonnat Pelsy, « L'équilibre alimentaire, une question de pouvoir d'achat ? », *op.cit.*

69. Compte rendu de la journée Wresinski du 3 février 2008.

---

« *Problème éthique : il faut dire la vérité concrète et cesser de culpabiliser, puis il faut donner les moyens de donner l'accès aux soins et à la santé après le dépistage. On ne peut pas se contenter de donner la mesure des écarts sans donner les moyens de faire face. Quelle est la norme ? Quels sont les écarts ? Le dépistage ne doit pas montrer les écarts sans donner les moyens de les atténuer. La norme ne devrait-elle pas être de se sentir bien, même à 120 kg ?* » (Publication du Réseau Wresinski, 3 février 2008)

## D. QUEL ACCOMPAGNEMENT ?

Il faut faire attention à l'emploi du mot « accompagnement », qui est galvaudé, il faut désormais inventer de nouveaux mots : compagnonnage, partage, échange d'expériences... **Ce mot fait référence pour les familles à l'accompagnement social et il leur fait peur.** En effet, c'est l'assistante sociale qui peut initier une procédure pour le placement des enfants, et la nourriture est l'une des raisons qui peut motiver une telle décision.

Cependant, un accompagnement au sens premier du terme (« action de se joindre à (quelqu'un) pour aller où il va en même temps que lui, aller de compagnie avec », « action de soutenir »<sup>70</sup>), peut être une demande des personnes en situation de précarité pour les aider dans leur rapport à la nourriture.

« *Sur l'accompagnement, tout le monde n'en a pas besoin, mais là, oui, quelques-uns. Je pense qu'il faut un accompagnement, mais il faut que ça se fasse selon les besoins et les demandes des personnes.*

– *Mais la demande, elle se fera jamais parce que tu sais bien qu'un accompagnement social tu sais comment ça finit, arrête ! L'accompagnement social, pour moi, c'est de la connerie.*

– *Non, mais je ne parle pas d'accompagnement social.*

– *Tu sais bien que l'accompagnement social de la famille, budgétaire, les enfants... tu sais très bien comment ça va finir à la fin, et de quoi on a peur dans l'accompagnement social. C'est les placements des gamins, ça finit tout le temps comme ça. Oui, mais ils commencent par le logement, ils t'amadouent, après ils commencent à te dire : "Qu'est-ce que tu as acheté aujourd'hui ?", et "Pourquoi t'as acheté ça"... Non mais, on va demander une aide parce qu'on a un mois où on est coincé, on te dit "T'as une voiture, vous êtes au chômage ? Ben, vous avez qu'à la vendre..." Et si demain je trouve des ménages ? "Oui ben, vous avez des bus".*

– *Sauf que je suis allée dans une entreprise de nettoyage pour O. : "Ben oui mais vous n'avez pas le permis !"*

– *Ben oui, et nous, l'assistante sociale, elle nous dit : "Vendez la voiture". Et tu sais bien que l'assistante sociale, ça commence par le logement, ensuite ça suit avec le budget, ensuite ça fouille dans tes placards, et après ça te place tes gosses.*

– *C'est pas de l'accompagnement social dont je parle, le mot il faut faire attention. Quand on dit un accompagnement si on l'entend vraiment, c'est pas un jugement. On peut aider mais après il faut lâcher. Il faut faire attention à ce qu'on fait.* » (Publication du Réseau Wresinski 25 novembre 2012)

En particulier, pour **accompagner les changements d'habitudes alimentaires** entraînés par les messages d'éducation nutritionnelle, un suivi professionnel peut s'avérer nécessaire.

« *La prévention et l'éducation à la santé peuvent être comprises comme une frustration à court terme, comme pour l'alimentation, les régimes, les suppressions de bonbons, etc. Pour accepter cette frustration, cette contrainte d'accès aux soins, il doit exister un accompagnement professionnel pour amener à la démarche curative, et entraîner*

70. Dictionnaire de langue française Le Petit Robert 2013.

---

*la démarche préventive. Pour accepter le désagrément ou la souffrance du soin, il doit alors exister une possibilité pour le patient d'un équilibre au quotidien, d'une compensation de bien-être. » (Focus group 2005)<sup>71</sup>*

Or, les militants témoignent de la **difficulté de trouver des interlocuteurs** pour parler des problèmes qu'ils rencontrent pour se nourrir : généralement ils ne se tournent ni vers le médecin traitant ni vers l'assistant social. Et l'isolement, qu'entraîne une situation de précarité, fait que les personnes n'osent souvent pas faire les démarches et cela complique encore la possibilité de trouver des personnes à l'écoute pouvant donner des conseils.

*« Il faudrait des gens, des personnes, qui sont là, à l'écoute, et qui font la bonne démarche, parce qu'on dit : "Est-ce que votre médecin traitant ?", moi je dis : "Si je vais voir mon médecin traitant, c'est pour moi, je vais pas parler de ma fille, de mon gendre, ou..." »*

*– Oh ben non.*

*– Ben non, et puis même au médecin traitant, on va pas lui donner... Il a d'autres chats à fouetter que de lui dire : "Ben ce matin, je sais pas, j'ai rien dans mon frigo." Enfin, c'est pas qu'il en a rien à foutre, mais...*

*– Pour manger, par exemple, vous mangez équilibré ? Ben oui, ce matin, j'avais la moitié d'un verre de lait, voilà, je dis n'importe quoi, mais au médecin traitant...*

*– Mais ça existe.*

*– Non mais je sais, malheureusement, ça peut être le cas de beaucoup de gens, et on ne va pas dire ça. Et je dis les médecins traitants, les familles qui ont, moi j'ai le cas de ma copine qui va être divorcée au mois de juillet, elle ne va jamais voir le médecin. Elle va jamais voir nulle part parce qu'elle peut pas, parce que ceci, parce que cela. Et puis total, ben voilà, moi, j'essaie d'aller, on s'est vu y a pas longtemps, de lui expliquer un petit peu les démarches, etc. Bon, pour le moment, elle ne sait pas trop mais petit à petit. Parce qu'à un moment, ils n'osent même plus faire des démarches, ils n'osent même plus. Moi, je vous dis, elle n'ose pas, elle n'ose plus, elle n'ose plus, elle a tellement peur que, voilà, elle n'ose plus faire aucune démarche. Elle a tellement de trucs, des démarches, elle recherche un appartement, ben elle est bloquée là-dessus.*

*– Elle a pas d'assistante sociale pour l'aider ?*

*– C'est, euh ils sont dans une situation un peu, enfin bref, un peu compliquée, c'est pas l'assistante sociale qui va l'aider, elle ira pas la voir de toute façon, ça c'est sûr. »*

Néanmoins, en particulier pour les personnes atteintes de maladies chroniques comme l'obésité, **le suivi et les conseils d'une diététicienne apparaissent comme très importants**, comme le témoigne cette conversation sur l'initiative d'une pharmacie de proposer de l'éducation thérapeutique par une diététicienne. Mais l'accompagnement est apprécié parce qu'il respecte le choix de la personne qui vient par une démarche personnelle pour un entretien individuel, il n'est pas stigmatisant et donc non culpabilisant, il est professionnel et compétent et parce qu'il est gratuit.

Sur un suivi par une diététicienne :

*« Y a de la confiance, tout va bien s'il y a de la confiance.*

*– Tu sais pourquoi ? Elle n'est pas culpabilisante.*

*– Voilà, c'est important.*

*– Elle reçoit aussi bien ceux qui sont forts que ceux qui ont le problème inverse.*

*– Ah oui, oui, t'as la fiche, et c'est chez moi, c'est dans mon village et dans ma pharmacie, c'est génial je la vois une fois par mois, elle est pas embêtante.*

*– C'est la pharmacie qui organise de l'éducation thérapeutique, c'est ça, c'est un genre d'éducation. [...]*

71. « La prévention bucco-dentaire en milieu défavorisé : ressentis et propositions en précarité et des professionnels de terrain dans le cadre du partenariat institution, professionnels et usagers précaires », septembre 2005, ATD Quart Monde, Études et Développement avec le concours du Service municipal Nancy Ville Santé.



---

– La diététique, c'est important quand même. Parce qu'on parle beaucoup de diabète dans les maladies chroniques, c'est sûr que la diététique, c'est important. Alors c'est bien quand il y a des actions d'éducation qui sont mises en place. Toi, t'as rien du tout à payer à la pharmacie ?

– Ah rien. Je vais la voir, elle prend ce qu'elle a besoin, ça peut être une demi-heure comme ça peut être 1 h 30.

– Et t'as le droit à un certain nombre de séances ? Au bout d'un moment ça va s'arrêter ou comment ça se passe ?

– Tant qu'il y a besoin, qu'elle estime qu'il y a besoin, je viens.

– Et c'est où ?

– À la pharmacie, dans un petit bureau derrière la pharmacie.

– Donc c'est discret. [...]

– Moi, je sais pas trop comment ça marche, mais je sais ce que c'est, et puis c'est vachement bien, c'est vrai, et puis je te dis, elle est...

– Et puis, c'est pas de la diététique de bas niveau, c'est pas parce que c'est gratuit qu'elle te fait, elle prend les choses à fond, quoi ! » (Focus group 2011)

Enfin, l'accompagnement doit **se fonder sur les priorités de la personne et l'aider à y répondre**, et non consister à penser à sa place.

« C'est très important de demander l'avis de la personne.

– Demander à la personne ce qu'elle a envie, ses priorités. Qu'on nous demande quelles sont nos envies et quelles sont nos priorités. On vient en ayant pensé pour la personne, ce qui est bon pour sa santé. Ce qui est bon pour la santé de quelqu'un, c'est que ce soit lui qui décide de ce qu'il fait de sa vie.

– Et moi, je me bats en ce moment au S., je suis en guerre en ce moment parce qu'on oblige les gens à venir à des groupes. Moi je fais partie du S. depuis des années. Et depuis septembre, on oblige les gens à venir dans un groupe gnagna, en disant : "Si vous venez pas, vous aurez pas à manger". Moi, ça m'énerve. Je dis : "Stop !" Je dis : "Mais attendez, ils ont pas à manger, ils ont pas envie de participer à des machins". Ils veulent à manger, ils veulent pas gnagnagna, ras le bol quoi ! » (Réseau Wreskinsi, 25 novembre 2012)

---

## 2.4. QUELQUES PRINCIPES PERMETTANT L'ACCÈS À UNE ALIMENTATION DURABLE

---

**S**i se nourrir est une urgence et une préoccupation de tous les jours pour les personnes précaires, nous sommes convaincus que la situation de la faim et de la malnutrition en France n'est pas liée à une situation d'urgence ou à une pénurie dans l'approvisionnement comme ça peut être le cas dans d'autres régions du monde, mais bien à la pauvreté insuffisamment combattue. Ainsi, pour être effectives, globales et durables, les réponses à ces problématiques devraient être fondées sur les causes structurelles de la faim et non pas reposer sur des mesures palliatives.

À partir des éléments recueillis dans ce rapport, nous développons ici quelques principes et le sens à donner à des actions permettant le respect du droit à l'alimentation<sup>72</sup> des personnes les plus démunies. Car nous sommes convaincus que toute initiative dans le domaine de la nutrition ne devrait être qu'une composante de plus vastes stratégies en faveur de la mise en œuvre de ce droit fondamental. Nous nous appuyons pour cela en partie sur les recommandations de l'ancien Rapporteur spécial des Nations Unies sur le droit à l'alimentation, Olivier de Schutter, dans un rapport remis au Conseil des droits de l'Homme<sup>73</sup>, pour dégager les principes qui orientent les préconisations ou recommandations.

Ainsi, une démarche permettant l'accès à une alimentation durable et allant dans le sens de la réalisation du droit à l'alimentation est une démarche qui va dans le sens de l'autonomie et de respect de la dignité de la personne (I), qui se veut globale, pour tous et sans discrimination (II), qui est durable et de long terme (III), qui respecte le choix des personnes et qui les associe (IV), qui permet de revenir à un rapport à la nourriture plus sain et plus naturel (V) et qui valorise le rôle social de la nourriture (VI).

### I. Une démarche allant dans le sens de l'autonomie de la personne et du respect de sa dignité

*« Si tu veux qu'il y ait des choses qui se passent, ça commence par là. Le respect des familles, quoi, et la dignité, ça ne peut que passer par là. »<sup>74</sup>*

Les mesures de lutte contre la malnutrition sont fondamentales, car au-delà d'assurer un besoin vital et préserver la santé, elles permettent de réduire les inégalités entre les personnes (santé, travail, physique...). Mais plus encore, le rapport à l'alimentation

72. Le droit à l'alimentation et « le droit d'avoir un accès régulier, permanent et libre, soit directement soit au moyen d'achat monétaire, à une nourriture quantitativement et qualitativement adéquate et suffisante, correspondant aux traditions culturelles du peuple dont est issu le consommateur, en assurant une vie psychique et physique, individuelle et collective, libre d'angoisse, satisfaisante et digne » (Jean Ziegler, Rapporteur spécial des Nations Unies sur le droit à l'alimentation de 2000 à 2008, in Conseil économique et social des Nations Unies, Le droit à l'alimentation, E/CN.4/2001/53, 7 février 2001).

73. Olivier de Schutter, Conseil des droits de l'Homme, 19<sup>e</sup> session, « Rapport soumis par le Rapporteur spécial sur le droit à l'alimentation », (A/HCR/19/59), 26 décembre 2011. Rapport sur la teneur des obligations liées au droit à l'alimentation et sur les implications que revêt la notion d'adéquation du droit à l'alimentation pour les politiques agricoles et la refonte des systèmes alimentaires, l'accent est mis ici sur les facteurs déterminants de la situation nutritionnelle qui sont liés à la production et la transformation, à la commercialisation, à la distribution et à la consommation des aliments, et aux systèmes agricoles au sens large. (§ 2).

74. Extrait du film *Développement durable: évitons les développements séparés* par ATD Quart Monde et Ere production, septembre 2011.

---

d'une personne apparaît comme intimement lié à sa culture culinaire, son parcours de vie ou son environnement social, ainsi la nourriture ne peut se réduire à un simple apport nutritionnel puisqu'elle participe à la construction, à l'intégration et à la socialisation de toute personne.

Pour cette raison, il nous apparaît essentiel, pour toute initiative dans le domaine de l'alimentation :

- qu'elle s'inscrive dans un objectif de **valorisation de la dignité** de la personne,
- qu'elle permette l'intégration autour de l'alimentation, tout en se préoccupant des **dangers de la stigmatisation ou de la culpabilisation**,
- qu'elle aide les plus pauvres à revenir **vers le système de droit commun**,
- qu'elle soit attentive aux **risques** pervers d'enfermer les personnes les plus démunies dans une relation **de dépendance et de court terme** dont elles ont du mal à sortir.

## II. Une démarche globale

1) Cela a déjà été développé dans ce rapport, il apparaît que si les mesures d'urgence sont essentielles, les actions doivent **s'attaquer aux causes structurelles** de la nutrition. Ainsi, face au constat préoccupant de la difficulté des femmes en situation de précarité d'allaiter leurs enfants, le Rapporteur spécial sur le droit à l'alimentation estime que, « *même si elles sont essentielles, les initiatives visant à améliorer la nutrition des femmes enceintes ou allaitantes et des enfants de moins de deux ans ne sauraient remplacer le fait de s'attaquer aux causes structurelles de la dénutrition ou des régimes alimentaires inadaptés.* »<sup>75</sup>

2) De même, il recommande des **actions globales** qui prennent en compte les difficultés liées à la nourriture pour une personne **à tous les stades de la vie** et non pas uniquement des initiatives trop ciblées sur les femmes enceintes et les enfants en bas âge : « *Pour lutter contre les différents aspects de la malnutrition, il est nécessaire d'adopter une approche prenant en compte toutes les phases de la vie, et garantissant le droit à un régime alimentaire adéquat pour tous.* » Ainsi, « *les stratégies nationales devraient viser à améliorer la nutrition non seulement dans la petite enfance, mais aussi à des stades ultérieurs, en adoptant une perspective sur toute la durée de vie.* »<sup>76</sup>

3) Enfin, il estime qu'afin d'agir sur les causes structurelles de la faim et de la malnutrition, « *les systèmes agroalimentaires doivent être repensés pour s'attaquer aux problèmes de malnutrition (dénutrition, carence en micronutriments et surnutrition) d'une façon globale plutôt que fragmentée. La malnutrition sous toutes ses formes ne peut être combattue uniquement par une approche fondée sur la science des aliments, notamment par la fourniture d'aliments thérapeutiques prêts à l'emploi ou d'aliments "sains" enrichis en micronutriments pour combattre les carences en micronutriments ou les effets négatifs sur la santé des aliments à teneur élevée en graisse, sel et sucre (aliments "HFSS"). Il faut réorganiser les systèmes agroalimentaires pour garantir la disponibilité en fruits et légumes et veiller à ce que les régimes alimentaires soient suffisamment divers, équilibrés et composés des différents groupes d'aliments. Cela signifie qu'il faut **privilégier l'accès à des régimes alimentaires adéquats et viables du point de vue social et environnemental**, plutôt qu'à des calories bon marché. Toute initiative visant à s'attaquer aux diverses formes de malnutrition décrites ci-dessus doit donc tendre vers la définition de nouvelles priorités et non empêcher cette réorientation.* »<sup>77</sup>

75. Olivier de Schutter, « Rapport soumis par le Rapporteur spécial sur le droit à l'alimentation », *op.cit.*, § 18.

76. *Ibid.*, § 49 et 25.

77. *Ibid.* § 12.

---

### III. Une démarche durable, de long terme

1) Les militants expriment la **difficulté de s'investir et de se projeter dans une action lorsque de nombreuses initiatives, dont ils ont pu bénéficier, n'ont pas duré**. Il paraît donc essentiel que les personnes cibles de démarches pour la lutte contre la faim ou la malnutrition, puissent **se projeter dans le long terme et avoir confiance** dans le projet.

Car, par exemple, les militants déplorent que l'initiative très appréciée des jardins partagés n'ait pas bénéficié d'une structure plus solide et pérenne et qu'elle ait été stoppée par la seule volonté de celui qui les avait initiés.

« *Y en a plus ?*

– *Non, parce que le mec qui s'en occupe, il veut juste le partager avec lui.*

– *Il veut plus partager avec personne.*

– *Mais, tu vois, les jardins partagés, c'était un bon truc.*

– *Ben oui, vous en aviez parlé, ça avait été drôlement intéressant, ça.*

– *Oui, quand c'est bien partagé, mais quand c'est pas partagé...*

– *C'était géré, c'était autogéré ou bien ?*

– *C'était géré par un con.*

– *Ça avait été mis en route par qui ? Par la mairie ?*

– *Par toujours le même con.*

– *Pas par la mairie ? » (Focus group 2012)*

Ce constat est assez régulièrement exprimé et il peut conduire à une **attitude de méfiance** des personnes en situation de précarité **vis-à-vis des nouveaux projets à leur rencontre**.

« *Il va y avoir des sélections, après, nous, on attend voir ce que ça va donner...*

– *Exactement, on s'est fait avoir une fois, pas deux !*

– *C'est pour ça que je dis "on attend de voir venir", mais pour le moment. [...]*

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

– *Oui, c'est pas dans la durée. » (Focus group 2012)*

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

« *Les jardins partagés, mais il faut qu'ils soient à proximité parce que ça, c'est souvent en dehors des agglomérations, donc il faut avoir un moyen de transport ou prendre les bus, faut avoir la possibilité.*

– *Ça, c'est sûr que ceux qui n'ont pas de voiture, pour aller à C-S, ça pose problème...*

– *Mais oui, ce serait bien de le développer. » (Focus group 2012)*

2) Par ailleurs, au-delà de la durée de l'action, il apparaît également essentiel que les démarches de lutte contre la malnutrition aillent dans le sens des **principes du développement durable**. « *Les experts s'accordent aujourd'hui à reconnaître que les systèmes alimentaires doivent assurer l'accès de tous à des "régimes alimentaires durables", à savoir "des régimes alimentaires ayant de faibles conséquences pour l'environnement, qui contribuent à la sécurité alimentaire et nutritionnelle ainsi qu'à une vie saine pour les générations présentes et futures". Les régimes alimentaires durables contribuent à protéger et à respecter la*

---

*biodiversité et les écosystèmes, sont culturellement acceptables, économiquement équitables et accessibles, abordables, sûrs et sains sur le plan nutritif, et permettent d'optimiser les ressources naturelles et humaines. »<sup>78</sup>*

3) Cependant, s'il est fondamental d'agir pour des régimes alimentaires durables, toute action dirigée vers les plus pauvres doit **prendre en compte la difficulté de se projeter dans l'avenir et de penser en termes durables dans une situation de précarité.**

*« Avec le développement, on est un peu culpabilisé et un peu coupable parce qu'on se sent un peu largué dans tout ça. Nous, pour nous, c'est les poubelles, c'est pas plus ! Moi, je pense que le développement durable pour les gens qui sont en pauvreté, c'est pas du durable, eux, ce qu'ils veulent, c'est tous les jours : savoir ce qu'ils vont manger, savoir où ils vont coucher, savoir se soigner. C'est ça, pour eux, le développement durable. Pour eux, c'est pas durable, c'est le jour au jour. C'est ce qu'ils veulent pour leurs enfants ; après, l'avenir on verra après. » (Focus group 2011)*

*« Quand on est pauvre, on pense pas au futur, c'est l'immédiat, comment nourrir mes enfants. » (Focus group 2011)*

Et, il apparaît que ce sont les **actions tournées vers les enfants** qui permettent aux personnes les plus démunies de se projeter dans des projets durables.

*« Est-ce que le développement durable, ce n'est pas bien nourrir les enfants qui vont vivre sur la planète après nous ?*

*– Ben, de toute façon, on vit... pour arriver à ça ; faut qu'on arrête d'être dans une société de surconsommation et qu'on revienne dans une société équitable. Alors, on est aussi dans un truc durable avec un truc équitable, mais équitable dans le sens où chacun ait au moins ce qu'il faut, et ne serait-ce que les gamins. Après, quand tu es adulte, ben tu te démerdes. Mais c'est vrai que les gamins... » (Focus group 2011)*

*« Le développement durable, c'est bien pour les enfants plus tard. Le développement durable, c'est voir l'avenir, et voir l'avenir, c'est voir les enfants aussi. On a envie de voir grandir nos enfants bien, pas dans la misère, qu'ils ne connaissent la misère. Je ne voudrais pas que ma fille connaisse la misère plus tard. » (Focus group 2011)*

*« Le développement durable, c'est surtout ne pas développer la pauvreté sur la durée. » (Focus group 2011)*

## **IV. Une démarche qui respecte le choix et les besoins des personnes, et qui les associe**

78. Définition adoptée par consensus par les participants au colloque international scientifique sur la biodiversité et les régimes alimentaires durables, tenu du 3 au 5 novembre 2010 à Rome. Voir le rapport final du colloque, p. IX, disponible à l'adresse [www.fao.org/ag/humannutrition/29186\\_021e012ff2db-1b0eb6f6228e1d98c806a.pdf](http://www.fao.org/ag/humannutrition/29186_021e012ff2db-1b0eb6f6228e1d98c806a.pdf)

Un professionnel, lors d'une réunion de Réseau Wresinski, regrettait que les actions en direction des plus démunis ne se fassent pas à partir d'une **concertation permettant un bilan préalable de leurs besoins plutôt qu'une estimation extérieure de leurs besoins.**

*« Les personnes ont déjà fait un grand chemin par eux-mêmes avant de commencer un atelier, rien que d'accepter d'y participer et de venir est difficile en raison de leurs conditions de vie. C'est dommage que le respect de leur savoir ne se fasse pas. Il faut choisir ses objectifs et non pas se les faire imposer par les professionnels. »*

---

*Il serait souhaitable de choisir les objectifs avant, avec les personnes, et non de décider d'avance les freins et leviers de l'éducation thérapeutique dans ces situations. Nous pensons qu'il serait indispensable de réaliser un bilan préalable des besoins des participants. » (Publication du Réseau Wresinski 3 février 2008)*

D'autant plus que, selon l'Observatoire du droit à l'alimentation et à la nutrition 2012, il y aurait une corrélation entre la faim ainsi que la malnutrition et l'exclusion d'un groupe social : « [L]es liens [entre le pouvoir de décision et la persistance de la faim et de la malnutrition] sont divers et varient selon les contextes. Cependant, un dénominateur commun les réunit : la probabilité qu'un groupe social soit affecté par la faim et la malnutrition est déterminée par l'influence qu'il exerce sur la prise de décision à l'échelle locale, nationale et mondiale. »<sup>79</sup> Ainsi, dans le domaine de la lutte contre la faim et la malnutrition, les actions reposant sur **la participation citoyenne des personnes** et les confortant dans leur place dans la société apparaissent comme fondamentales.

De telles démarches permettent d'**associer les personnes** en situation de précarité à l'**élaboration** de projet les concernant, et donc de mieux cibler des actions et répondre à leurs attentes, elle permet également la valorisation du savoir des plus pauvres sur leur expérience de vie.

*« Ben, pour moi, le vivre ensemble, c'est super important qu'on s'échange nos connaissances avec d'autres, avec des professionnels, des non-professionnels. Parce que justement, on a des choses à apprendre mais les autres aussi ont des choses à apprendre. Tout doit être fait dans de bonnes conditions. On doit, quand les familles se rencontrent quelque part, ben, qu'il y a pas de connotations, on vit les mêmes choses, les mêmes choses. Et ça, pour les développements, c'est une connaissance importante qu'on ne doit pas perdre. Les gens les plus pauvres savent des choses. Quelques fois, on les a un peu oubliés ou occultés, on dira plus parce qu'on n'a pas l'habitude. Mais petit à petit, si on veut vraiment travailler, c'est avec ça qu'on peut travailler. Parce qu'on a des connaissances, des façons de vivre qui permettent à d'autres de voir des choses différemment. C'est-à-dire que notre façon de vivre, des familles en difficulté, elles sont toujours dans la débrouille, elles cherchent toujours des solutions pour que ce soit plus facile pour ses enfants, pour nos petits-enfants, on trouve toujours des petites solutions. On se donne des idées, on se fait des échanges, on parle entre nous... » (Focus group 2011)*

Cette posture est celle défendue et pratiquée par le Mouvement ATD Quart Monde, qui préconise la méthodologie du croisement du savoir et des pratiques pour toute action.

## V. Une démarche qui permet de revenir à une alimentation plus saine

On peut percevoir, dans ce rapport, un lien fait par les militants entre **l'évolution de la nourriture vers plus d'industriel et la dégradation de l'état de santé** des personnes (cf. *Peur de manger des produits industrialisés peu chers*), ou le sentiment qu'elle est concordante avec un rapport des personnes plus difficile à la nourriture.

*« On s'en sortait mieux à ce moment-là que maintenant, pourtant on avait des gosses. »  
« Les gosses, ils se débrouillent pas bien comme il faut. » (Focus group 2012)*

79. L'Observatoire du droit à l'alimentation et à la nutrition 2012, « Qui décide des questions d'alimentation et de nutrition à l'échelle mondiale? Les stratégies pour reprendre le contrôle », septembre 2012, 91 p. Conclusion, [en ligne]: <http://www.rtfn-watch.org/fr/home/observatoire-2012/communiqué-de-presse/>

---

La volonté des militants de revenir à une **nourriture saine et équilibrée, accessible économiquement**, s'est manifestée dans les entretiens lorsqu'ils parlent de développer l'autoproduction, de vouloir acheter des produits naturels, peu transformés, à cuisiner soi-même ou encore lorsqu'ils expriment leur peur face aux dérives des composants de la nourriture industrielle.

*« Ben, maintenant, on est plus informé. Alors les pauvres, ils n'ont plus envie de manger du gluten, de la sacharra machin-truc, enfin, de la palme et tout. Et puis, si on est bien informé, eh ben on dit : "beurk", hein ! Comme ceux qui ont des sous, on dit : "beurk" ! Et même si on est pauvre, on dit : "beurk" ! Parce que c'est mauvais pour la santé, donc c'est mauvais aussi bien pour quelqu'un qui n'a pas beaucoup de sous et quelqu'un qui a des sous.*

*– Tout à fait ! » (Focus group 2012)*

De même, le rapporteur spécial sur le droit à l'alimentation estime que **« Les pauvres sont doublement pénalisés, parce que les aliments et sodas riches en "HFSS" sont bon marché et parce que les régimes alimentaires sains sont chers. »** Ainsi, il faudrait **« remplacer l'approvisionnement en aliments "HFSS" par des aliments plus sains et éliminer progressivement l'utilisation d'acides gras dans la transformation des aliments. »**<sup>80</sup>

De ce fait, il revendique qu'il **« est grand temps de prendre conscience de la dichotomie réelle qui existe entre une stratégie qui cherche à promouvoir des aliments transformés, enrichis en nutriments, au risque de médicaliser le régime alimentaire, et une stratégie favorable à des systèmes alimentaires locaux et régionaux ainsi qu'à une transition vers des aliments moins lourdement transformés et, pourtant, plus nutritifs. »**<sup>81</sup>

Ces préoccupations semblent se traduire en une **véritable demande des personnes les plus pauvres envers l'industrie agroalimentaire.**

*« Il faut déjà que les industriels diminuent les doses... Des huiles végétales ou animales, ça existe encore dans certains produits si on regarde bien, parce que c'est écrit tout en petit, petit, petit sur la composition. Alors, même si c'est écrit en gros pour nous attirer le regard, ça peut être écrit sans gluten ou plus de ci, plus de calcium ou trois en un ! Et on regarde la composition, eh ben là, on tombe, quoi ! Si, c'est vrai, moi je m'en rends compte maintenant que je suis grand-maman et que j'ai un petit-fils et que je suis attentive. Mais je l'étais déjà avec mon fiston mais ça, ça a poussé à une vitesse grand V, tout ce qui est produit nocif, dès le départ, pour les bébés. C'est pour ça que l'on demande à la maman d'allaiter, déjà, de bien se nourrir et d'allaiter le bébé. Il sera déjà protégé.*

*– Donc éviter les produits nocifs, éviter de rajouter des choses qui sont...*

*– Oui, donc plutôt des choses naturelles, et puis donner la possibilité à faire des choses soi-même.*

*– Oui, avec des produits de base. » (Focus group 2012)*

Enfin, la **valorisation de l'autoproduction** pourrait jouer un rôle dans cet objectif de permettre l'accès à une alimentation saine et accessible économiquement tout en renforçant l'équilibre du repas non pas sur les seuls critères nutritionnels mais également dans sa dimension sociale. **« Le développement de cette agriculture est essentiel car c'est un retour à la terre et au travail manuel. Notre société nous conduit à zapper d'une mode à une autre, d'un désir à un autre. Se rendre dans une grande surface peut faire peur : on ne voit plus le produit mais des "choses" découpées, épluchées, sans saveurs. L'agriculture biologique peut contribuer à une ré-humanisation de l'acte de manger. »**<sup>82</sup>

80. Olivier de Schutter « Rapport soumis pas le Rapporteur spécial sur le droit à l'alimentation », *op.cit.*, § 39 et 51.

81. Olivier de Schutter « Rapport soumis pas le Rapporteur spécial sur le droit à l'alimentation », *op.cit.*, § 43.

82. Huguette Boissonnat Pelsy, « L'équilibre alimentaire, une question de pouvoir d'achat ? », *L'Avisé*, n° 12, juillet 2010, p. 13-14.

---

## VI. Une démarche qui valorise le rôle social de l'alimentation

Puisque la nourriture est un élément structurant l'individu, les démarches valorisant le rôle social de la nourriture sont fondamentales. En favorisant l'échange, la convivialité et le plaisir autour de la nourriture, elles permettent de rompre l'isolement et l'exclusion qu'entraîne la précarité. De plus, elles contribuent à valoriser la dignité et l'estime de la personne, à lui donner un rôle et une identité dans le partage et la relation. Enfin, c'est toujours dans une vision tournée vers l'autre qu'une personne submergée par les soucis du quotidien va pouvoir se projeter dans le futur, notamment pour offrir un meilleur avenir à ses enfants. L'extrait ci-dessous illustre la force de la participation à des moments conviviaux et le partage de repas.

*« Une dame vit dans un taudis : je résiste pour pas qu'on l'enferme. Elle est allée en vacances. Quelle joie de participer à la cuisine, de partager avec d'autres. À son retour, elle exige de son tuteur de l'eau et une machine à laver. » (Focus group 2006)*

La valorisation de ce rôle social de la nourriture est également exprimée dans cette conversation qui évoque le rêve de revenir à un rapport à la nourriture convivial et familial autour des repas et de leur préparation, un rapport qui peut se construire par un retour à la terre et/ou par un projet en collectif.

*« Les gosses, ils se débrouillent pas bien comme il faut.  
– Il faut construire une maison familiale.  
– J'en ai toujours rêvé, figure-toi, de ma ferme.  
– Moi aussi, j'aimerais bien moi une ferme avec des chevaux, des poules.  
– Je te fais les plans avec une grande cuisine avec une grande table de moine.  
– On fera les confitures, les haricots, on serait tous ensemble. » (Focus group 2011)*

\*

On ne peut donc restreindre la lutte contre la faim et de la malnutrition à une approche centrée uniquement sur l'amélioration de l'accès aux denrées et l'état nutritionnel de la population. Il semble essentiel de penser la lutte contre les barrières d'accès à l'alimentation de façon durable et d'encourager la mise en œuvre du droit à l'alimentation. Cela permettrait d'agir pour un objectif de sécurité alimentaire et nutritionnelle tout en mettant au centre des stratégies le respect de la dignité de la personne, de sa vie familiale, de ses traditions culturelles, de son statut de consommateur et de son statut de citoyen, et donc d'agir en valorisant le rôle social de l'alimentation.



---

# CONCLUSION

## L'ACCÈS À UNE ALIMENTATION DURABLE, UN FACTEUR D'INCLUSION SOCIALE ?

---

« **S**e nourrir et nourrir les siens » est une préoccupation majeure et douloureuse pour les plus pauvres. Mais cette préoccupation peut se transformer en une chance lorsqu'elle débouche sur un accès durable à cette dynamique essentielle qu'est l'acte de se nourrir : un élément fondateur de l'identité individuelle, du lien social et de l'appartenance citoyenne. Si notre étude montre que l'alimentation est bien un excellent moteur d'inclusion sociale pour les individus, ce moteur présente des faiblesses lorsqu'il s'agit de personnes vivant les continuelles ruptures engendrées par la misère et la précarité. Or, s'il est légitime de plébisciter l'accès à cette dynamique d'inclusion sociale autour du « se nourrir » de concert avec les plus pauvres, redonner à cet acte fondateur de l'humain ses lettres de noblesse est plus complexe. Pourtant, c'est un acte simple, de bon sens, et structurant sur le long terme. En effet, permettre à tous d'avoir accès à une « alimentation durable » – non seulement par la qualité écologique de l'aliment mais aussi par l'accès aux produits, l'accès au choix et au statut de consommateur – c'est ne plus accepter que les barrières autour de l'aliment et les restes à vivre soient tels qu'ils ne permettent plus de fournir la nourriture soi-même aux siens mais conduisent à la recevoir de la main d'autres personnes.

C'est bien la reprise d'une autonomie alimentaire et l'accès à une alimentation durable que les plus pauvres qualifient de moteur d'inclusion sociale. Les personnes entendues dans nos différentes enquêtes militent pour une inclusion sociale dont la principale caractéristique est de transformer les tensions autour de la nourriture et leurs effets pervers en une dynamique alternative positive permettant un passage facilité et fluidifié entre le circuit de l'urgence et le droit commun pour permettre aux bénéficiaires de recouvrer le plus vite possible leur autonomie et les moyens de vivre sans assistance extérieure. Ils proposent de travailler et de définir les passerelles indispensables entre l'aide et le droit commun, ce qui représente une « alternative durable ». On cite fréquemment, à ce propos, les propos de Confucius qui conseille d'apprendre à pêcher à une personne qui a faim, plutôt que de lui donner un poisson. Et nous pouvons constater que cette tension entre bénéficiaire et consommateur peut être source de dynamisme, si elle remet les personnes en route et les rend forts. N'ayant plus peur de la faim, leurs dynamiques personnelles autour de la nourriture se reconstruisent et les conduisent à des processus d'inclusion qui conduiront alors à leur participation à la société comme des citoyens à part entière.

Dans nos sociétés d'abondance, les plus pauvres nous demandent aussi de repenser les messages où l'alimentation est devenue tellement normative que celui qui n'atteint pas ces valeurs est montré du doigt. Aujourd'hui, plus que jamais, les personnes les plus

---

pauvres sont soumises à des injonctions fortes et à une obligation de s'y conformer, que ce soit celles de la société de consommation, « consommez » ou celles des politiques de santé publique et les messages d'éducation nutritionnelle, « mangez équilibré ». Ceci les met en situation d'une double peine : d'une part, ne pas pouvoir consommer, ne pas nourrir les siens de façon convenable pour des raisons financières et avoir principalement accès à des produits de mauvaise qualité nutritionnelle, et d'autre part, être coupable de « mal manger », d'avoir des corps qui ne correspondent pas aux attentes des professionnels de la santé, des politiques publiques et de leurs concitoyens.

La notion des temps, l'enchevêtrement entre le court terme, le moyen terme et le long terme dans nos réflexions est un élément essentiel que les plus pauvres nous rappellent ici. Nos actions à court terme ont des incidences sur leur long terme, et pas forcément positives. Mais le temps, c'est aussi aller au rythme des gens, aller au rythme des populations, c'est savoir définir le temps non pas en fonction des dispositifs mais en fonction des résultats. Une alimentation durable, c'est aussi une alimentation qui accepte de retrouver chaque acteur dans sa temporalité.

Les militants Quart Monde et les participants à nos différents groupes de paroles militent pour une autonomie alimentaire qui sera facteur d'inclusion sociale, un accès à une alimentation « durable », qui permet de retrouver un statut d'homme et de femme en capacité de participer à la réflexion collective de la société sur ces sujets essentiels de l'accès aux biens essentiels dans le cadre des politiques de développement durable.

Une démocratie fondée sur la garantie et l'accès de tous aux mêmes droits et sur la participation de tous est une démocratie qui rassemble tous ses citoyens. Ces deux revendications formulées par les plus pauvres sont essentielles et ne sont pas seulement opérantes pour penser au sens d'une alimentation durable, mais aussi pour penser aux politiques mettant en œuvre les droits fondamentaux, notamment le droit à la protection de la santé et le droit à l'alimentation.

# **ANNEXES**

---

# ANNEXE 1

## REPÈRES MÉTHODOLOGIQUES

---

### LES FOCUS GROUPS

Au sein du département santé du Mouvement ATD Quart Monde, depuis 1999, la parole des personnes en situation de précarité a été recueillie selon la méthode sociologique et anthropologique des *focus groups*.

- **Choix et intérêt de la méthode**

Les *focus groups* sont des entretiens de groupe permettant de collecter des informations sur un sujet ciblé. Il s'agit d'une technique de recherche qualitative qui, en permettant une interaction au sein du groupe, favorise l'émergence de toutes les opinions, sans avoir pour objectif la recherche du consensus. Elle permet, en revanche, le recueil des perceptions, des attitudes, des croyances, des zones de résistance des groupes cibles.

Leur utilisation auprès d'une population en situation de précarité pouvait sembler hasardeuse, tant cette situation difficile peut être la source d'un sentiment de honte et d'un désir de ne pas dévoiler sa vulnérabilité. Mais, contrairement à d'autres études sociologiques, nous n'avons pas rencontré de problème pour entrer en contact avec les personnes en situation de précarité ayant participé à la recherche, les liens étant établis dans la durée au sein du Mouvement ATD Quart Monde. La méthode utilisée du *focus group* permet un véritable savoir collectif ce qui est une plus-value par rapport aux entretiens individuels habituellement utilisés dans ce genre d'études.

L'objectif est de laisser parler les personnes et d'approfondir par des relances, des reformulations et surtout de ne jamais faire apparaître son opinion, son approbation ou désapprobation. Les personnes peuvent dire leurs griefs, leurs idées, leurs attentes, leurs remarques par association et tout en parlant sur les sujets demandés mais sans que l'enquêteur impose ses mots et son rythme. Il est évident que ce type d'entretien nécessite du temps (en moyenne une heure et demie à deux heures par séance). Outre des réponses aux questions posées par la thématique, l'entretien de groupe permet un débat contradictoire.

Les entretiens sont enregistrés, décryptés, retranscrits et constituent un matériau de base pour effectuer des analyses et de la recherche de fond. La durée et la régularité sont le gage de la qualité des documents. Le cabinet de sociologie Études et Développement<sup>83</sup> apporte son soutien logistique et méthodologique à ces travaux.

83. Études et Développement, Bureau d'études sociologiques appliquées, 54700 Maudières.

---

• **Préalables déontologiques**

Des préalables déontologiques ont été définis, garantissant le respect de la parole et créant les conditions indispensables à l'expression des personnes en situation de précarité, afin que leurs paroles ne soient pas des alibis, mais que celles-ci soient réellement prises en compte comme l'expression d'une vie et d'une culture propre.

– Le savoir des plus pauvres est à considérer comme indispensable et complémentaire au sien.

– Les personnes doivent être reconnues comme telles et respectées.

– Les personnes ne sont pas isolées, elles doivent avoir des espaces de paroles et de réflexions en groupe, elles doivent valider les écrits.

– L'espace de parole doit être correct pour chaque participant (égalitaire et respectueux). Les personnes participantes sont fragiles et ont besoin d'être mises en confiance : certaines n'ont pris la parole qu'après quatre années de présence muette mais assidue.

– Personne ne doit être défini par sa situation sociale.

– L'animateur doit veiller à ce que les contributions aillent au-delà d'une simple présentation des aléas de la vie.

– Éviter que ce soit uniquement les personnes les plus à l'aise qui prennent la parole, prendre le temps de faire émerger le savoir de tous les participants. Éviter des situations de prise de paroles inégalitaires et manquant de respect et d'écoute de la parole de chacun.

• **Mise en œuvre pour l'étude**

Les *focus groups* sur lesquels porte notre étude se sont déroulés dans le cadre des rencontres du Groupe Santé de l'antenne nancéienne d'ATD Quart Monde. Les groupes ont été constitués selon une représentativité qualitative : c'est-à-dire respectant la prise en compte des diversités de situation. Les entrées et sorties dans ces groupes sont libres et permanentes. Un noyau d'une dizaine de personnes assure la continuité. Les personnes viennent au groupe par l'intermédiaire de l'un ou l'autre de ses membres. Les réunions sur une thématique choisie sont mensuelles mais le groupe peut être sollicité entre-temps pour répondre à des questions de conjoncture.

L'animation est réalisée par une sociologue et une infirmière qui réalisent l'accompagnement des personnes, le soutien logistique, le soutien personnel aussi, toutes les deux sont impliquées dans le Mouvement ATD Quart Monde. Les entretiens ont une durée moyenne de deux heures. Ils sont enregistrés après information et accord de tous les participants, puis décryptés et retranscrits en respectant l'anonymat de chacun, et enfin analysés.

De nombreuses thématiques autour de la santé ont été abordées dans ces *focus groups*, et si le sujet de la nourriture n'a été véritablement traité qu'en 2012, l'alimentation est un thème central qui a été évoqué de façon spontanée depuis le début de ces entretiens.

La relecture de l'ensemble des retranscriptions des treize années de travaux, a permis de recueillir un riche matériau de base pour l'analyse du ressenti et du vécu des personnes en situation de précarité vis-à-vis de la nourriture.

Enfin, par la validation des informations contenues dans cette étude par les militants, nous pouvons avancer que les propos recueillis reflètent le savoir des personnes en situation de précarité sur la nourriture.

---

## • Échantillon

### Recrutement des participants

Il s'agit des participants au Groupe Santé d'ATD Quart Monde et des personnes qu'ils cooptent. Ils sont militants au sein du Mouvement ATD Quart Monde, ou participent suite à l'invitation d'un membre du groupe.

### Caractéristiques de la population

– **Pour l'année 2012** lors des rencontres du *focus group* sur le thème de « se nourrir lorsqu'on est pauvre », au total 32 personnes en situation de précarité ont participé. Il s'agit de 21 femmes et 11 hommes. Le groupe présente une moyenne d'âge de 45 ans, avec des âges allant de 27 à 72 ans. Parmi ces 32 personnes, près d'un tiers d'entre elles présentent une situation de handicap et/ou une maladie chronique, reconnue ou non en ALD.

– **Pour les années 2009-2013**, une soixantaine de personnes en situation de précarité ou militants ATD Quart Monde ainsi qu'une quinzaine d'alliés, accompagnant ces personnes, ont participé aux *focus groups*.

## • Caractérisation de la précarité

En ce qui concerne la caractérisation des populations précaires, et notamment de celles qui ont participé à nos études, on note des personnes qui ont des situations instables, tant au niveau financier que social. Elles sont mal logées, sans travail ou avec des contrats précaires. Certaines cumulent l'ensemble de ces difficultés et ce sont celles qui se présentent elles-mêmes comme des personnes pauvres. Dans nos études, ce terme précarité n'est donc pas rattaché simplement à une valeur monétaire (voir Annexe 2 pour une définition plus détaillée de la précarité).

## AUTRES SOURCES UTILISÉES POUR CE RAPPORT

– Une centaine de personnes, dont certaines sont des militants, sont en lien dans un réseau conçu comme une plateforme d'échanges et de propositions, le « **Réseau santé Wresinski** »<sup>84</sup>. Il met ainsi en lien des professionnels du secteur sanitaire et social qui, dans leur domaine d'activité, ont le souci d'atteindre les personnes les plus démunies et de les faire participer aux décisions les concernant. C'est l'occasion pour les professionnels de partager leurs expériences, leurs réflexions et leurs initiatives relatives à leur travail avec les personnes en précarité. Les professionnels trouvent dans ces échanges un soutien à leur engagement et un support pour entraîner peu à peu leur milieu dans cette démarche.

– Une dizaine de personnes issues de la grande pauvreté travaillant depuis plus de 30 ans sur ce thème de la santé sont dans ce réseau à titre « **d'experts d'expérience de pauvreté** ». Elles permettent de confronter les expériences et les savoirs des professionnels au vécu, au ressenti et au cheminement des personnes en difficulté sociale.<sup>85</sup>

– Des réunions d'**Université populaire Quart Monde (UPQM)**<sup>86</sup> offrent un lieu de prise de parole pour les personnes très pauvres devant des décideurs, permettant une confrontation des pratiques et des savoirs : il s'agit de faire émerger ce que vivent ces populations précaires en matière d'accès à la santé, ce qu'elles proposent comme réforme des politiques publiques, comme évolution des pratiques professionnelles, mais aussi d'obliger les uns et les autres à construire un dialogue.<sup>87</sup>

– Des publications du Mouvement ATD Quart Monde.

84. Réseaux créés suite à la loi de lutte contre les exclusions dans les différents domaines des droits fondamentaux qui a pour mission le partage de la connaissance acquise auprès des personnes en situation difficile, le partage et la connaissance du fonctionnement et du dysfonctionnement de la société à leur égard, le soutien à leur engagement, la participation à la création d'un courant du refus de la misère et de l'exclusion.

85. Dynamiques de soins autour des populations pauvres, enquête à partir du Réseau santé Wresinski du Mouvement ATD Quart Monde, H. Quenton ; H. Boissonnat Pelsy ; C. Sibué-De Caigny ; M.-C. Picard ; B. Mairey.

86. Voir notamment *L'Université populaire Quart Monde. La construction du savoir émancipatoire* de Geneviève Defraigne Tardieu, Éditions Presses universitaires de Paris Ouest, 2012, 378 p.

87. Les animateurs des groupes dans les quartiers sont formés dans le cadre de l'Institut de Recherche et de Formation aux Relations Humaines du Mouvement ATD Quart Monde. La totalité des échanges est décryptée et fait l'objet d'une analyse qualitative. Une synthèse des pratiques constatées, et des propositions d'améliorations correspondantes peut alors être formalisée sur des thématiques choisies.

---

## ANNEXE 2

# ACCÈS À L'ALIMENTATION ET RÉFLEXION SUR LA SANTÉ DU MOUVEMENT ATD QUART MONDE

---

**L**e Mouvement ATD Quart Monde, créé en 1957 par Joseph Wresinski sous l'impulsion de quelques familles très pauvres, a rappelé l'existence d'une population qui, au plus bas de l'échelle sociale, dans toutes les sociétés, subit la misère depuis plusieurs générations.

Cette couche de population, exclue de la vie associative, syndicale, politique, religieuse, démunie face aux procédures administratives, est dépendante des œuvres d'entraide. Elle appartient à un même peuple, avec une histoire, des analyses et des espérances communes. Que la misère soit vécue en Afrique, en Europe, aux États-Unis ou ailleurs, ce peuple du Quart Monde ne bénéficie pas des mêmes conditions de droits que les autres citoyens : il est écarté de l'accès normal au logement, à l'alimentation, à la protection de la santé, à l'instruction, au métier, il n'a pas vraiment droit à la parole.

Joseph Wresinski voulait que ces familles pauvres et exclues puissent vivre dans la dignité, qu'elles aient les moyens d'élever leurs enfants, qu'elles puissent participer, par leur expérience et leur travail, à l'avenir de leur pays, qu'elles prennent place dans les projets de société, qu'elles acquièrent les moyens d'expression et les moyens de représentation dont disposent les autres groupes de citoyens.

La loi de lutte contre les exclusions en France du 29 juillet 1998, aboutissement des préconisations du rapport Wresinski du Conseil Économique et Social de 1987, proclame dans son article 1 que « *La lutte contre les exclusions est un impératif national fondé sur le respect de l'égalité de tous les êtres humains et une priorité de l'ensemble des politiques publiques de la nation. La présente loi tend à garantir sur l'ensemble du territoire l'accès effectif de tous aux droits fondamentaux dans les domaines de l'emploi, du logement, de la protection de la santé, de la justice, de l'éducation, de la formation et de la culture, de la protection de la famille et de l'enfance.* » Les travaux menés généralement dans le domaine de la santé sont du ressort du « droit à la santé », droit à l'accès aux soins, droit au geste thérapeutique, à l'accès financier... Mais les droits fondamentaux font appel au droit à la « protection de la santé » qui implique plus généralement une attention à un environnement vivable, à des déterminants de la santé et des déterminants sociaux favorables à la protection de la santé ; l'alimentation en fait naturellement partie.

---

## PRÉCARITÉS

D'après Joseph Wresinski, la précarité est « l'absence d'une ou plusieurs des sécurités, notamment celle de l'emploi, permettant aux personnes et aux familles d'assumer leurs obligations professionnelles, familiales ou sociales, et de jouir de leurs droits fondamentaux. L'insécurité qui en résulte peut être plus ou moins étendue et avoir des conséquences plus ou moins graves et définitives. Elle conduit à la grande pauvreté quand elle affecte plusieurs domaines et l'existence, qu'elle devient persistante, qu'elle compromet les chances de réassumer ses responsabilités et de reconquérir ses droits par soi-même, dans un avenir prévisible. »<sup>88</sup>

Des réseaux Wresinski ont été créés par ATD Quart Monde dans chacun des champs définis de la précarité et de l'exclusion pour assurer une veille permanente sur l'application de la loi de 1998. Ils sont constitués sur tout le territoire de personnes engagées avec ATD Quart Monde : universitaires, professionnels de terrain, professionnels des administrations, bénévoles, mais aussi militants du Quart Monde continuant à vivre la réalité de la précarité et de l'exclusion tout en se battant avec le Mouvement pour faire disparaître les racines de la misère. Lors des travaux du Réseau Wresinski santé sur les représentations, deux paraboles ont été imaginées<sup>89</sup>. Elles illustrent chacune à leur manière, avec des mots différents « la précarité », suivant qu'il s'agit d'un médecin ou d'une militante Quart Monde, et rappellent les mécanismes à garder en mémoire lorsque l'on travaille sur la protection de la santé en milieu défavorisé.

### La parabole du trampoline, par Pierre Larcher

La pauvreté est le résultat d'un cumul de précarités, c'est la perte d'un ensemble de ressorts qui permettaient à la personne de rebondir dans la vie comme sur un trampoline. Chaque atteinte à un droit fondamental a un effet sur les autres car, plus la situation devient difficile, moins il y a de possibilités de répondre aux sollicitations et à la fin, comme un trampoline qui a perdu trop d'élastiques, tout saute et on ne rebondit plus dans la vie, on s'enferme dans la misère. Ainsi, la perte du logement a un impact sur la santé, la perte du lien social a un impact sur l'alimentation, sur le bien être psychique et sur la santé, et la perte de la santé a un impact sur les conditions d'accès au travail, sur les revenus et sur le lien social. On ne peut pas, non plus, dissocier les atteintes aux droits, notamment celui à l'alimentation.

### La parabole du yo-yo, par Marie France Zimmer

« Le problème de cette assistance dans la misère qui se dessine, c'est le problème du yo-yo. Tu sais, tu pars de bas, on te remonte un peu, tu y crois, tu refais des projets dans la vie et on te l'enlève subrepticement, l'air de rien. Tu replonges plus bas, avec des frais sur le dos et bien des frustrations, t'y as cru ! Le mieux ce serait de ne plus dépendre des autres, de pouvoir retravailler. Quand ce que tu as, tu l'as avec ton travail, tu sais qu'on ne te le reprend pas. Quand on arrive dans les aides sociales, on tombe sous des puissances qui nous dépassent. Quand une personne tombe dans la précarité, elle est à la merci des pouvoirs qui distribuent les aides sociales, il devient ainsi très dur de prévoir l'avenir. Plus on vit dans la précarité, plus on dépend des aides et rien ne garantit qu'elles pourront continuer à être attribuées. Si on arrive à monter une ou deux marches, et qu'à cause d'une décision prise en haut lieu, on se voit descendre quatre marches en arrière, tu vas de plus en plus bas... et au bout d'un moment, tu abandonnes, tu te replies. »

88. Joseph Wresinski, « Grande pauvreté et précarité économique et sociale », rapport présenté au nom du Conseil économique et social, séances des 10 et 11 février 1987.

89. Introduction au séminaire : « Les plus pauvres interrogent notre système de santé » du 5 mars 2011 au Forum ATD Quart Monde de la Villette (Huguette Boissonnat Pelsy et Marie-France Zimmer).



---

## ALIMENTATION, PAUVRETÉ ET POLITIQUES DE DÉVELOPPEMENT DURABLE

**Le développement durable et ses politiques permettent de lier plusieurs objectifs fondamentaux entre eux** : la cohésion sociale, les plans « santé environnement », la protection de la santé des individus, la lutte contre l'extrême pauvreté et l'éradication de la misère. Ces politiques sont impulsées au niveau international et le lien entre le développement durable et l'alimentation est clairement établi. Dans la *Déclaration finale de Rio + 20* sur le développement durable, « les chefs d'États et de gouvernements et représentants de haut niveau avec la participation pleine et entière de la société civile » affirment clairement que leur vision commune pour l'avenir est l'éradication de la pauvreté pour laquelle les mesures permettant de lutter contre la faim et la malnutrition sont fondamentales : « **L'élimination de la pauvreté est le plus grand défi auquel le monde doit faire face aujourd'hui et un préalable indispensable au développement durable. Ainsi sommes-nous déterminés à affranchir d'urgence l'homme de la faim et de la pauvreté.** »<sup>90</sup>

Le développement durable est une question qui est au cœur de la réflexion du Mouvement ATD Quart Monde. Les revues *Quart Monde* du mois d'août et novembre 2010 (n° 215 et 216) développent cette question essentielle : « **Développement durable : avec ou sans misère** ». Préserver la cohésion sociale, favoriser l'épanouissement de tous les êtres humains, lutter contre le changement climatique, préserver les ressources, produire et consommer de manière responsable, sont des finalités qui nous questionnent. Lors d'un séminaire de travail « Santé, Précarités et Développement durable : les plus pauvres acteurs et partenaires ? », nous avons pu rechercher des analyses et des préconisations communes en mettant les gens pauvres au cœur des projets, au cœur des préoccupations et en travaillant avec eux pour faire remonter des solutions et harmoniser les politiques prenant en compte les différentes finalités des politiques de développement durable. Actuellement, un travail est aussi mené pour interroger les Objectifs du millénaire pour le développement à la mesure de l'éradication de la pauvreté : étudier l'impact de ces politiques sur l'éradication de la pauvreté, leurs conséquences pour les plus pauvres.

## RENDRE EFFECTIF LE DROIT À L'ALIMENTATION

Afin que change une situation scandaleuse : le nonaccès à une alimentation saine et suffisante d'une partie des enfants et des adultes de notre pays, le département santé et l'institut de recherche d'ATD Quart Monde France ont, depuis plusieurs années, mis la priorité sur les recherches qui concernent l'accès des familles pauvres aux conditions nécessaires pour protéger leur santé et particulièrement pour se nourrir. Car, « fondamentalement, la cause du problème de la faim et de la malnutrition n'est pas le manque de nourriture mais le fait que de vastes segments de la population mondiale n'ont pas accès à la nourriture disponible, en raison entre autres de la pauvreté.<sup>91</sup> »

« **Tout le monde a droit à manger, tout le monde a droit à acheter** », disait une militante. Le rapport présenté ici s'inscrit dans la volonté d'avancer vers des solutions permettant de garantir à tous le droit d'obtenir dignement les moyens d'accéder à une nourriture adéquate afin de se nourrir et nourrir ses proches, et, par là, d'assurer la mise en œuvre et le respect du droit humain fondamental à l'alimentation<sup>92</sup> en France, consacré notamment dans la Déclaration universelle des droits de l'homme de 1948 (art. 25) et dans le Pacte international relatif aux droits économiques et sociaux de 1966 (art. 11).

90. Déclaration finale de Rio + 20, Conférence des Nations Unies sur le développement durable, Rio de Janeiro, Brésil, 20-22 juin 2012, § 2.

91. Observation générale 12, Le droit à une alimentation suffisante, art 11, 12 mai 1999, E/C.12/1999/5, § 5.

92. D'après Magali Ramel, « Droit à l'alimentation : d'une effectivité possible à une effectivité réelle - Étude en droit comparé de la reconnaissance et de la mise en application d'un droit fondamental face aux enjeux du XXI<sup>e</sup> siècle », Université Aix-Marseille, 2012, Mémoire en droit comparé sous la direction du Pr Guy Scoffoni, 122 p.

---

**RECONNAÎTRE LE SAVOIR ISSU DE L'EXPÉRIENCE VÉCUE :**  
**« OUI, MAIS AVANT, IL FAUT SE RENCONTRER, COMPRENDRE**  
**ET SE COMPRENDRE, EXPLIQUER ET S'EXPLIQUER. »<sup>93</sup>**

L'idée de base est qu'il existe trois types de savoirs : le savoir universitaire, le savoir professionnel (d'action), et le savoir issu de l'expérience vécue. Ce dernier est un véritable savoir d'analyse de la vie dans la misère, mais aussi du monde environnant qui la fait subir. Les deux premiers savoirs sont reconnus et organisés, ce qui n'est pas le cas de celui de l'expérience vécue. On va donc ici le reconnaître et mettre en place les conditions pour qu'il soit organisé<sup>94</sup>. L'objectif est d'éradiquer la misère, dont l'un des moyens peut passer par une meilleure connaissance des constats et des préconisations des personnes qui vivent cette misère. Sans les trois types de savoirs, sans celui des personnes qui vivent la misère, toutes les solutions mises en place pour la faire reculer ne peuvent être pertinentes. C'est dans cette dynamique que le département santé d'ATD Quart Monde a initié des recherches-actions dans le domaine de la santé. Pour en prolonger les acquis, à partir de 1999, le département santé a organisé des *focus groups* puis des **laboratoires d'idées**. Ils ont pour but non pas d'enrichir le patrimoine intellectuel d'universitaires, mais de donner aux familles pauvres et aux professionnels de terrain des outils pour recueillir et approfondir les contenus abordés. Ils le sont sous forme de constats formalisés, tout en recherchant des solutions ou des propositions d'amélioration et l'ensemble est restitué pour animer les réflexions autour de l'accès à la santé et de la prévention pour les personnes les plus en difficulté.

Ainsi, ce sont plus de **deux mille pages d'échanges** au fil des ans, décryptés et couchés sur du papier, qui constituent un socle de connaissance essentiel à nos recherches. Des personnes en situation précaire se sont rencontrées mensuellement pour traiter de ces sujets durant **treize années**. Une douzaine de personnes en précarité constituent un noyau. S'y sont adjointes, au fil des réunions, d'autres personnes moins assidues. La majorité des personnes est issue de quartiers « prioritaires » en termes de cohésion sociale. Chaque réunion est enregistrée et fait l'objet d'une retranscription intégrale afin de respecter totalement la parole dite, et les écrits sont validés. L'animation est confiée à un cabinet de sociologie<sup>95</sup>.

L'alimentation, dimension essentielle de la santé, est aussi une composante de l'héritage culturel, et elle est soumise à de nombreuses contraintes que l'on répugne à dévoiler à l'enquêteur. Une relation humaine particulièrement riche, inscrite dans la durée, apparaît alors comme un préalable indispensable pour explorer ce sujet. Cela donne toute sa valeur aux travaux entrepris et collationnés.

93. « *Inégalités de santé : les plus pauvres interrogent notre système de santé ?* », 5 mars 2011, Cité des Sciences de la Villette, Journée préparatoire du séminaire santé du Mouvement ATD Quart Monde du 11 septembre 2011 ; Script du film présenté par les participants au groupe de travail sur la santé de Nancy animé par ATD Quart Monde : Brigitte Casucci, Émilienne Kaci, Étienne Pelsy, Gracieuse Souvay, Henry et Jocelyne, Marie-Claude Weiland, Noël Cafaxe, Oriane Aronica, Patrick Jacquot et Jean Marie ; montage Mathieu Deshais, Régis Cael ERE Prod.

94. *Pratiques intersectorielles : ce que les plus démunis peuvent nous apprendre* ; Rencontre Renaudot juin 2010 ; Huguette Boissonnat Pelsy, Verena Cafin, Bruno De Goer, Paulette Schmitt.

95. Études et Développements : Cabinet de sociologie M<sup>me</sup> Chantal Sibué-De Caigny.

---

# ANNEXE 3

## EXTRAITS DE LA PENSÉE

### DE JOSEPH WRESINSKI SUR LA HONTE

### ET LA DIGNITÉ AUTOUR DE LA FAIM

---

#### 1) Une dalle en l'honneur des victimes de la misère, de la faim et de l'ignorance sur le parvis des Libertés et des Droits de l'Homme au Trocadéro

Le 17 octobre 1987,  
Des défenseurs des droits de l'Homme et du citoyen  
De tous pays se sont rassemblés sur ce parvis.  
Ils ont rendu hommage aux victimes de la faim,  
De l'ignorance et de la violence. Ils ont affirmé  
Leur conviction que la misère n'est pas fatale.  
Ils ont proclamé leur solidarité avec ceux  
Qui luttent à travers le monde pour la détruire.



Là où des hommes sont condamnés à vivre dans la misère,  
Les droits de l'homme sont violés.  
S'unir pour les faire respecter est un devoir sacré.

Père Joseph Wresinski

---

## « Je témoigne de vous »

*Strophes proclamées par le père Joseph Wresinski le 17 octobre 1987 au Trocadéro, à l'occasion du rassemblement des défenseurs des droits de l'homme.*

« Millions et millions d'enfants, de femmes et de pères qui sont morts de misère et de faim, dont nous sommes les héritiers. Vous qui étiez des vivants, ce n'est pas votre mort que j'évoque aujourd'hui en ce parvis des Libertés des Droits de l'Homme et du Citoyen, c'est de votre vie dont je témoigne.

Je témoigne de vous, mères dont les enfants condamnés à la misère sont de trop en ce monde.

Je témoigne de vos enfants tordus par les douleurs de la faim, n'ayant plus de sourire, voulant encore aimer.

Je témoigne de ces millions de jeunes qui, sans raison de croire, ni d'exister, cherchent en vain un avenir en ce monde insensé.

Je témoigne de vous, pauvres de tous les temps, et encore d'aujourd'hui, happés par les chemins, fuyant de lieux en lieux, méprisés et honnis.

Travailleurs sans métier, écrasés en tout temps par le labeur. Travailleurs dont les mains, en ces jours, ne servent plus à rien.

Millions d'hommes, de femmes et d'enfants, dont les cœurs à grands coups battent encore pour lutter. Dont l'esprit se révolte contre l'injuste sort qui leur fut imposé. Dont le courage exige le droit à l'incalculable dignité.

Je témoigne de vous, enfants, femmes et hommes qui ne voulez pas maudire, mais aimer et prier, travailler et vous unir, pour que naisse une terre solidaire. Une terre, notre terre, où tout homme aurait mis le meilleur de lui-même avant que de mourir.

Je témoigne de vous, hommes, femmes et enfants dont le renom est désormais gravé par le cœur, la main et l'outil sur le marbre de ce parvis des Libertés. Je témoigne de vous pour que les hommes enfin, tiennent raison de l'homme et refusent à jamais de la misère la fatalité. »

---

## 2) « Chemins de honte... toujours liés au besoin harcelant de nourriture »

### Petit garçon dans le cercle infernal des violences

*Extrait du liminaire du livre Les Pauvres sont l'Église, entretiens du père Joseph Wresinski avec Gilles Anouil, Le Centurion, 1983, p. 7 à 15.*

« Au plus loin que je remonte dans mon enfance, ce dont je me souviens, c'est d'une longue salle d'hôpital, et de ma mère criant après la religieuse qui nous surveillait. Car, petit garçon rachitique, j'avais été hospitalisé pour que l'on me redresse les jambes. Ce jour-là, je dis à Maman que les Sœurs m'avaient privé du colis apporté le dimanche précédent. Maman, qui avait dû se donner du mal pour rassembler ces quelques friandises, se mit en colère. Séance tenante, elle m'arracha aux mains des religieuses et me ramena à la maison. Depuis, je suis resté les jambes arquées, et durant toute ma jeunesse, j'ai dû subir le ridicule et les moqueries que m'attirait cette déformation, la gêne aussi de boiter légèrement, surtout durant mon adolescence.

Ainsi, le tout premier contact avec autrui, dont je garde le souvenir, est celui d'une injustice et d'un préjudice qui devraient marquer mon corps pour la vie. Sans doute est-ce pour cela que me sont devenus intolérables ces nez qui coulent, ces jambes torsées, ces jeunes corps déjà griffés qui m'entourent aujourd'hui dans les cités d'urgence, les taudis, les *slums*.

Ma mère criant après la sœur, cela ne m'avait pas surpris. Les cris, j'en avais l'habitude. À la maison, papa criait tout le temps. Il frappait mon frère aîné, au désespoir de ma mère, car c'était toujours à la tête qu'il portait ses coups. Il injuriait aussi maman, et nous vivions sans cesse dans la peur.

Ce n'est que bien plus tard, à l'âge d'homme, en partageant la vie d'autres hommes comme lui, d'autres familles comme la nôtre, que j'ai compris que mon père était un homme humilié. Il souffrait d'avoir manqué sa vie : il portait en lui la honte de ne pouvoir donner sécurité et bonheur aux siens.

Le mal de la misère est là. Un homme ne peut pas vivre ainsi humilié sans réagir. Et l'homme pauvre, aujourd'hui comme hier, réagit de la même façon violente.

Cependant, pour le petit garçon que j'étais, c'était m'introduire dans le cercle infernal de la violence. La violence était la manière de répondre à l'obstacle, aux difficultés de toutes sortes et de tous les jours. Et, sans que j'en prenne conscience, elle devenait pour moi, tout comme pour mon père, la manière de me laver des humiliations sans nombre que nous faisait subir notre extrême pauvreté.

Ce qui me surprend toujours, malgré les années écoulées, c'est que mes parents ne parlaient que d'argent. Eux qui n'en avaient pas, se disputaient presque sans relâche à cause de lui. Quand quelque argent entraît au foyer, ils se querellaient sur la manière de le dépenser.

Plus tard, quand maman sera seule, ce sera toujours d'argent qu'elle nous parlera. Et quand elle parlera des personnes que nous aurons l'occasion de fréquenter, ce sera toujours pour dire qu'elles sont riches. Des prêtres de la paroisse, elle dira : « ils sont riches ». Même la petite épicière du quartier sera riche à ses yeux. Non pas que maman soit jalouse. Mais lorsque les êtres ont faim et sont dans le besoin, ne compte que ce qui peut combler le manque. Il en est toujours ainsi, et dans les zones grises qui entourent nos villes, les intérêts, les disputes, les échanges se ramènent toujours à des questions d'argent.

Dans ce combat pour la nourriture, je fus engagé dès mon tout jeune âge. J'avais quatre ans et c'était moi qui conduisais la chèvre dans les bas-prés. Cette chèvre qui nous nourrissait, ma petite sœur nouveau-née et nous autres enfants. En la conduisant, je passais devant le grand portail du couvent du Bon Pasteur, où une religieuse, parfois,

---

m'adressait la parole. Un jour, elle me demanda si je voulais servir la messe tous les matins. Ce jour-là, je fus embauché pour la première fois. Car c'était bien d'embauche qu'il s'agissait pour moi. En répondant à la messe, j'aurais droit chaque matin à un grand bol de café au lait, avec du pain, de la confiture, et, les jours de fête, du beurre. En plus, on me donnerait deux francs par semaine. Ce sont ces deux francs qui m'ont décidé.

C'est ainsi que je commençai à prendre en charge la famille, avant l'âge de cinq ans. Chaque matin, pendant près de onze ans, maman m'appela pour la messe de sept heures. Il fallait au moins dix minutes pour courir jusqu'à la chapelle, derrière les grands murs du couvent. L'hiver, j'avais froid, j'avais peur dans le noir. Mais qu'il vente ou qu'il pleuve, tassé en moi-même, noyé de sommeil, mais aussi, parfois, criant de rage, je longeais la grande rue Saint-Jacques, je descendais la rue Brault, déserte et hostile, vers les prés, et j'allais servir la messe chez les Sœurs pour que quarante sous soient donnés à Maman. Je ne crois pas avoir jamais manqué à ce rendez-vous matinal et il me semble que toute mon enfance se soit bâtie autour de lui.

Il fallait que Maman ait bien faim pour nous, pour accepter de me jeter ainsi, petit garçon, dans la rue tous les jours. Il fallait aussi que j'aie conscience de son désarroi, pour accepter cette servitude sans m'aigrir le cœur, ni injurier Dieu.

Bientôt d'ailleurs, je dus refaire le même chemin, aller et retour, à midi. Puisque nous étions les plus pauvres du quartier, rien d'étonnant à ce qu'à la sortie de l'école, je me précipite à nouveau au couvent, cette fois-ci pour ramener dans les gamelles ou des boîtes de conserve un repas fait de ce que mangeaient les religieuses. Pois cassés, lentilles, pommes de terre, parfois quelques morceaux de viande, voilà ce que me donnaient les Sœurs Madeleine, sans oublier l'immense pain qui faisait l'essentiel de nos repas familiaux.

Ainsi, toutes les journées de ma jeunesse furent conduites par la vie des religieuses du Bon Pasteur, par leur prière et leur nourriture, pour que, chez nous, l'on n'ait pas faim.

J'y pense parfois, en observant aujourd'hui les enfants grimpants sur des décharges ou suivant la charrette de leur père, en route pour vider quelque cave ou grenier. Eux font la biffe, récupèrent des métaux, moi je servais la messe, j'attendais notre nourriture à la porte du couvent. Aujourd'hui comme alors, l'enfant pauvre n'a pas d'enfance, les responsabilités lui viennent dès qu'il tient debout sur ses jambes.

Sans doute pourtant, comme les enfants pauvres d'aujourd'hui, il m'arrivait de jouer et de rire. Sans doute me créais-je mes coins à moi, mes cachettes, mes circuits inattendus, dans ce vieux quartier d'Angers où, avec les copains, j'imaginai des labyrinthes. Mais il y avait ce circuit du couvent qu'il fallait faire tous les jours, chemin de la honte de mon enfance, qui a effacé dans ma mémoire ce qu'il peut y avoir eu de consolant.

Chemins de la honte, il y en avait d'ailleurs d'autres, toujours liés au besoin harcelant de nourriture. Je me vois, petit garçon, rapporter chez l'épicière la bouteille d'huile de noix que j'avais fait remplir pour cinquante centimes. Si elle n'était pas pleine jusqu'à ras bord du bouchon, maman me renvoyait faire rajouter quelques gouttes : combat perpétuel et humiliant des pauvres gens pour manger à leur faim.

Plus tard, il fallait ramener à la boucherie les morceaux de viande de cheval trop durs. Car à sept ans, j'avais trouvé un autre emploi : je faisais les courses de Marie-Louise, la bouchère, qui en retour me donnait pour deux francs de viande de cheval presque tous les jours. Maman exigeait que cette viande soit fraîche et tendre. Elle n'hésitait pas à me renvoyer au besoin pour réclamer, preuve en main, meilleure qualité pour la table familiale.

En revanche de la honte, nous étions forts et je faisais payer inconsciemment à coups de poings la servitude écrasante d'avoir à nourrir ma famille. Je me souviens, à six ans, avoir écrasé un petit adversaire à coup de poings, dans la haie. [...]

---

Devenir combattant pour les exclus n'est [pas simple], car on ne se fait pas militant pour des individus épars : une mère ivrogne, une sorcière, un gosse malingre, par-ci, par-là. Il a fallu que je les rencontre en un peuple, il a fallu que je me découvre faisant partie de ce peuple, que je me retrouve à l'âge adulte dans ces gosses des cités dépotoirs autour de nos villes, dans ces jeunes sans travail et qui pleurent de rage. Ils perpétuent la misère de mon enfance et me disent la pérennité d'un peuple en haillons.

Il est en notre pouvoir de mettre en échec cette pérennité. La misère n'existera plus, demain, si nous acceptons d'aider ces jeunes à prendre conscience de leur peuple, à transformer leur violence en combat lucide, à s'armer d'amour, d'espoir et de savoir, pour mener à sa fin la lutte de l'ignorance, de la faim, de l'aumône et de l'exclusion.

Cela ne sera pas simplement affaire du gouvernement, ce sera aussi affaire d'hommes acceptant de marcher avec les exclus, de lier leur vie à leur vie, parfois de tout quitter pour partager leur sort. »

### 3) Vivre dans la dignité !

#### « Vivre, c'est être reconnu, être respecté, honoré »

*Colloque international : « Vivre dans la dignité, familles du Quart Monde en Europe, Strasbourg », Conseil de l'Europe, 23 et 24 novembre 1984. Conclusions de Joseph Wresinski*

« Les familles très pauvres n'acceptent pas le malheur. Elles n'acceptent pas d'être réduites à la survie, elles veulent vivre !

Celui qui n'a plus que la force de survivre physiquement est déjà un homme mort, et c'est cela, le risque de la misère totale : c'est d'être condamné à la survie dès le sein de sa mère, c'est d'être condamné à être comme un homme déjà mort, tout au long de son existence.

C'est pourquoi tout l'effort des pauvres est de refuser la survie. Ils veulent vivre, même s'il leur faut chercher des petits travaux non reconnus, pour n'avoir pas à mendier des secours, même s'il leur faut fuir sur les routes, pour éviter une expulsion ou le placement des enfants.

C'est pour vivre et continuer à vivre que les pauvres se mettent en ménage et veulent avoir des enfants. "Les pauvres, disait une jeune mère de famille, les pauvres, il faut qu'ils travaillent, sans métier, sans rien. Et ils vivent rien que pour ne pas mourir, mais ce n'est pas vivre vraiment la vie. Parce que la vie, elle n'est pas comme ça."

Vivre, en effet, les familles du Quart Monde ne cessent de le répéter, vivre, c'est être reconnu, c'est être respecté, honoré.

Ce qui importe, ce n'est pas tant ce qui se fait pour les plus pauvres ; ce n'est pas tant la soupe populaire ou les droits qu'on leur accorde. Ce qui importe, c'est la manière dont les gens sont reconnus, lorsqu'ils se présentent à la soupe populaire. Ce qui importe, c'est la manière dont ils sont reconnus, lorsqu'ils veulent faire valoir leurs droits.

Ils le savent bien, eux, que le jour où un homme renonce à être reconnu, à être respecté, que le jour où il accepte de tendre la main, sans s'indigner, sans s'insurger, ne serait-ce qu'en silence, tout au fond de lui-même, les plus pauvres le savent bien, cet homme et sa famille n'existent plus.

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

## Parus dans la collection

---

### Dossiers et Documents de la Revue Quart Monde

- 24 • Quelle école pour quelle société ? Actes des Ateliers pour l'École (2015), 5 €
- 23 • Pour un développement durable qui ne laisse personne de côté : le défi de l'après-2015 (2014), 15 €
- 22 • Vivre, travailler, apprendre ensemble : refuser tout gâchis humain (2014), 7 €
- 21 • Apprendre ? Oui, on aime (2014), 20 €
- 20 • Disponible en trois langues, française, anglaise, espagnole (2012) : La misère est violence. Rompre le silence. Chercher la paix ; Extreme Poverty is Violence. Breaking the Silence. Searching for Peace ; La miseria es violencia. Romper el silencio. Buscar la paz. Prologue de Federico Mayor Zaragoza, 15 €
- 19 • Tous citoyens pour une Europe active contre la misère (2012), 8 €
- 18 • Le défi urbain à Madagascar. Quand la misère chasse la pauvreté (2010), exclusivement en numérique
- 17 • La démocratie à l'épreuve de l'exclusion. Quelle est l'actualité de la pensée politique de Joseph Wresinski ? 2 vol. (2010-2011), 25 €
- 16 • La démocratie à l'épreuve de la grande pauvreté : l'actualité de la pensée de Joseph Wresinski (2008), 7 €
- 15 • Chronique du séminaire Méditerranée. Quand se rencontrent ceux qui, en divers pays du Bassin méditerranéen, se font proches des plus pauvres (2005), 7 €
- 14 • « Ce que l'on dit doit faire changer notre vie. » Grande pauvreté, participation et accès de tous aux droits fondamentaux (2006), 7 €
- 13 • Quand l'extrême pauvreté sépare parents et enfants : un défi pour les droits de l'homme (2004), 7 €
- 12 • Précieux enfants, précieux parents. Miser sur les « liens fondamentaux » dans la lutte contre la pauvreté des enfants en Europe. Repérages pour un dialogue (2003). Préface par l'ONU et l'UNICEF, 7 €
- 11 • Le droit de vivre en famille. Dialogue entre professionnels et familles en situation de grande pauvreté (2001), 7 €
- 10 • Grande pauvreté et précarité en Europe à l'horizon 2010 (2002), 7 €
- 9 • Refuser la misère à l'échelle d'un pays : une lecture de la loi d'orientation relative à la lutte contre les exclusions (1998), 5 €
- 8 • Sortir de l'inactivité forcée (1998). Préface par Joseph Wresinski, 5 €
- 7 • Repenser l'activité humaine (1988-1995-1997). Introduction par Geneviève de Gaulle-Anthonioz, 5 €
- 6 • Extrême pauvreté et droits de l'homme en Europe : défendre des causes significatives (1995), 5 €
- 5 • Aucun jeune sans avenir, une société pour demain (1993), 5 €
- 4 • Pour la formation et l'insertion économique des jeunes les plus défavorisés (1992), 5 €
- 3 • Contre l'exclusion : quels parcours d'insertion professionnelle et de qualification ? (1991), 5 €
- 2 • Familles sans abri : un défi (1987), 5 €
- 1 • Le Quart Monde, partenaire de l'Histoire (1988), 5 €

Ces hors-séries peuvent être commandés en ligne sur le site [www.editionsquartmonde.org](http://www.editionsquartmonde.org) ou par courrier à l'adresse : Librairie ATD Quart Monde, 12 rue Pasteur, 95480 Pierrelaye

- Frais de port : 3,50 € pour un numéro, 5 € pour deux numéros et plus
- Chèque à l'ordre d'ATD Quart Monde

Certains numéros sont librement accessibles en ligne sur [www.revuequartmonde.org](http://www.revuequartmonde.org)









“  
L'alimentation  
c'est le cœur, parce que,  
si on ne peut pas donner  
à manger correctement  
aux enfants, c'est le pire.

Université populaire Quart Monde sur la santé des enfants,  
Nancy, 24 octobre 2009

”

Cette étude rassemble l'ensemble des réflexions et des analyses élaborées au sein du département santé d'ATD Quart Monde, sur ce que représente l'acte de se nourrir et de nourrir les siens en situation de précarité. Au-delà des dimensions nutritionnelles et de santé de l'alimentation, les échanges montrent l'importance de son rôle social, de sa fonction d'inclusion sociale, et les incidences de la pauvreté sur ces dynamiques essentielles. La compréhension du sujet dans toute sa complexité permet de porter un nouvel éclairage sur les barrières d'accès rencontrées et d'avancer vers des solutions pour garantir l'accès de tous à une alimentation durable.

