Guide pratique

Babette : accès à une alimentation de qualité pour tous

Systèmes alimentaires inclusifs et outils de formation

Sommaire

1. Mettre en place des systèmes alimentaires courts et inclusifs

- Diversité des initiatives ;
- Offre, demande et prix des produits ;
- Organisation logistique ;
- Gouvernance, animation et communication.

2. Éducation à l'alimentation : concevoir et conduire une démarche pédagogique

- Avant les ateliers ;
- Pendant les ateliers ;
- Après les ateliers.

3. S'engager au quotidien

Ce guide traite de l'accès à une alimentation de qualité pour tous selon deux angles complémentaires. Tout d'abord celui de la mise en place de systèmes alimentaires courts, inclusifs et durables à destination des personnes en situation économique difficile : modèle économique et organisation logistique, gouvernance et animation. Ensuite, nous abordons l'accompagnement et la formation des personnes et des familles à une alimentation plus durable : objectifs, thèmes et démarches de formation ou de sensibilisation.

Le guide s'appuie sur des exemples et mobilise également quelques notions plus générales comme celles de système alimentaire et de posture pédagogique. Nous donnons aussi une large place aux recommandations et aux conseils pratiques. Ceux-ci sont à prendre comme des repères sur lesquels s'appuyer pour raisonner ses propres choix et les adapter à une situation qui est toujours spécifique. Exemples, notions générales et recommandations se complètent.

Les membres du projet Babette, auteurs et contributeurs de ce guide : Philippe Fleury, (ISARA, Ecole d'ingénieurs en agriculture, alimentation, environnement et développement rural) ; **Michel Streith**, (CNRS, Centre National de la Recherche Scientifique), Laboratoire de Psychologie Sociale et Cognitive, Clermont-Ferrand) ; **Céline Cresson** (consultante en agriculture biologique, Grignan) ; **Isabelle Darnis** (diététicienne, cabinet Sérotonine plus, Lyon) ; **Lise Cadat** (Légum'au Logis, Lyon) ; **Nicolas Delorme** (FRAB AURA, Fédération régionale de l'agriculture biologique Auvergne-Rhône-Alpes, Valence) ; **Pia Sauterel** (GESRA, Groupement des Épiceries Sociales et Solidaires en Rhône-Alpes Auvergne, Décines) ; **Julie Maisonhaute** (Commerce Equitable France, Valence) ; **Maxime Michaud** (Centre de recherche de l'Institut Paul Bocuse, Ecully, Lyon) ; **Olivia Carbone** (Ecole d'Ingénieurs de Purpan et ISARA) ; **Adriana Isabel Garcia-Martinez** (Université Grenoble Alpes et ISARA)

Babette est conduit avec l'appui financier de la Fondation de France et de chacun des partenaires.

Mise en page : Nathanaël Picq - nathna@wanadoo.fr

Crédits photos : Eva Bader, Olivia Carbone, Philippe Fleury, Adriana Isabel Garcia Martinez, ISARA.

N° ISBN : 979-10-97575-01-4

Revenu modeste, précarité et pauvreté

Aucune définition ne s'impose pour préciser ces termes, même si souvent il est fait référence à des seuils en matière de revenu fiscal par foyer ou par personne. Dans la pratique, ceci est souvent vécu comme une forme de stigmatisation car cela suppose de demander des justificatifs officiels et de plus en plus d'associations se refusent à le faire. De notre côté, nous avons retenu une approche territoriale en privilégiant les familles vivant dans les secteurs concernés par des politiques d'accompagnement social, les quartiers prioritaires de la ville (QPV).

Quelques chiffres, permettent de préciser l'ampleur des inégalités alimentaires. En 2020, selon le ministre de la Santé et des Solidarités, Olivier Véran, ce sont désormais 8 millions de personnes qui dépendent de l'aide alimentaire. C'est 12 % de la population française et ce chiffre ne fait qu'augmenter, il était de 5,5 millions en 2018. En 2020, dans son enquête annuelle sur la pauvreté en France, le secours catholique fait le constat que *« Plus de quatre ménages rencontrés sur dix sont même dans l'incapacité de couvrir leurs dépenses alimen-taires quotidiennes, avec ce qu'il leur reste pour vivre... »*

https://www.secours-catholique.org/actualites/etat-de-la-pauvrete-en-france-2020

L'originalité de Babette ? Aborder la question alimentaire dans sa globalité : pratiques des agriculteurs, organisation de la transformation et de la distribution, achats d'aliments, cuisine et repas, transmission des savoirs de cuisine et éducation.

Babette : accès à une alimentation de qualité pour tous Un projet de recherche-action coordonné par l'ISARA

L'accès pour tous à une alimentation de qualité est un défi réaffirmé en 2017 lors des Etats Généraux de l'Alimentation. Dans un contexte de pauvreté grandissante c'est devenu une priorité sociale.

Babette est un projet de recherche-action qui a pour objectif de comprendre les difficultés des familles pour aller vers une alimentation de qualité et d'expérimenter des solutions favorisant une évolution dans ce sens. Notre souhait est de contribuer à favoriser l'accès pour les familles à revenu modeste à une alimentation de qualité dans une démarche qui respecte leurs pratiques, leurs savoirs, leurs cultures et leurs souhaits. Comment ? Tout d'abord en réalisant des entretiens avec ces familles. Ensuite à l'aide d'ateliers culinaires et de formations collectives sur le choix des produits, la cuisine, la gestion du budget… Pour cela, nous avons suivi et observé une dizaine d'ateliers culinaires et de formations.

Pour favoriser l'accès à une alimentation de qualité, Babette a accompagné deux initiatives :

- **le projet *Bio'Vrac* du GESRA (Groupement des épiceries sociales Rhône-Alpes-Auvergne) qui permet à des personnes en précarité d'accéder à prix bas à des produits bios ; https://player.vimeo.com/video/252160573**
- ***Légum'au Logis* qui organise la vente hebdomadaire de paniers de produits de l'agriculture paysanne locale. http://legumaulogis.fr/**

Babette se déroule sur le territoire de la Métropole de Lyon, débuté en décembre 2018 il se termine fin 2021.

Le projet Babette tient son nom du film de Gabriel Axel *« le festin de Babette »* qui rend hommage aux cuisinières et à toutes les dimensions du repas et de la nourriture, culturelles, sociales, festives, symboliques, …

Donner un poisson, apprendre à pêcher ou dialoguer ?

Une citation attribuée à Confucius fait encore et toujours recette : *« Quand un homme a faim, mieux vaut lui apprendre à pêcher que de lui donner un poisson»*. Elle paraît pleine de bon sens, mais elle ne met en valeur que celui qui donne, le récompense pour sa générosité et sa finesse d'analyse. Elle ne dit rien de l'homme qui a faim, il n'existe pas. En 2015, Michelle Obama, avocate et docteure en sociologie, a pris le contre-pied de cette maxime dans une interview, elle a déclaré : *« Ne nous donnez pas du poisson, ne nous enseignez pas comment pêcher, demandez-nous si nous mangeons du poisson »*. Pour elle, c'est en dialoguant entre ceux qui souhaitent aider et ceux qui en ont besoin qu'il sera possible de décider ensemble de la direction à prendre. Comment exprimer mieux le besoin de reconnaître les savoirs et le droit à l'autonomie des personnes ayant besoin de l'aide alimentaire ? Cette phrase de Michelle Obama nous a guidé tout au long de notre projet et de la rédaction de ce document.

Les savoirs des familles modestes

Nous avons mené une enquête sur les savoirs et les pratiques des familles modestes en matière d'alimentation. Une quarantaine de personnes, essentiellement des femmes, ont été interviewées de façon très ouverte sur leurs choix d'approvisionnement, leurs façons de cuisiner et leurs préoccupations. Cette enquête a été très riche en enseignements. Elle montre les besoins de ces familles mais aussi leurs savoirs en matière de cuisine et d'alimentation. La question du prix des produits est bien sûr essentielle mais le critère de qualité est également mis en avant, fraîcheur, faible manipulation des produits, origine locale… Il y a une forte préoccupation pour la santé et la recherche d'un équilibre alimentaire. Les interviewées affichent souvent la volonté de lutter contre le gaspillage et d'agir pour le recyclage des déchets même si peu font référence explicitement à la notion de protection de l'environnement et encore moins au terme de « développement durable ». Ainsi si l'achat est local, c'est pour aider le producteur, pour la fraîcheur et le goût et moins pour la planète.

Enfin et surtout, les femmes, car ce sont bien souvent elles qui ont la charge de l'alimentation familiale, détiennent et expriment de nombreux savoirs en matière d'alimentation : elles montrent un véritable attachement à la culture de leur pays ou de leur région. Recettes et informations sur la qualité nutritive et gustative de certains produits s'échangent au sein de la famille élargie ou dans les cercles de voisinage. Le désir d'en apprendre plus sur la santé et l'alimentation, sur les façons de se nourrir est aussi souvent exprimé et il est regretté de ne pas avoir le temps de s'informer ou de ne pas avoir accès à ces informations. Ces savoirs et ce désir d'apprendre nous ont guidé dans la conception de ce document.

1. Mettre en place des systèmes alimentaires courts et inclusifs

Diversité des initiatives

Il y a une grande diversité d'initiatives visant à améliorer l'accessibilité physique et économique d'aliments de qualité. Plusieurs observatoires assurent une veille sur celles-ci, notamment :

https://resolis.org/observatoire

https://rnpat.fr/projets-alimentaires-territoriaux-pat/

https://carrefourdesinnovationssociales.fr/fr/vue-recherche

L'enjeu est à la fois de pratiquer des prix accessibles et de proposer les produits à proximité des lieux de vie des personnes en situation difficile, souvent les quartiers prioritaires de la ville. Ces initiatives, parfois anciennes, ne se préoccupent pas toutes de qualité des produits mais ce critère est de plus en plus pris en compte avec des conceptions très différentes : produits bio (certifiés AB), locaux, de saison, peu transformés ou artisanaux, fruits et légumes et plus rarement viandes ou poissons.

On retrouve tout d'abord, les différentes formes d'aide alimentaire : banques alimentaires, épiceries sociales et solidaires, restos du cœur… mais aussi des initiatives autour des repas partagés, des supermarchés coopératifs et participatifs, la vente en ligne, la restauration collective. La forme la plus répandue est sans doute la distribution de paniers solidaires avec différentes formes de soutien pour en réduire le prix d'achat, que ce soit en local ou pour la vente en ligne.

De nombreux jardins familiaux, des jardins partagés, mais également des jardins d'insertion comme les jardins de Cocagne portent également des ambitions de ce type. La ville de Lyon a un long historique en matière de jardins, elle a été, dès le début du 20ème siècle un pôle important dans la création de ce que l'on nommait à l'époque les jardins ouvriers. Aujourd'hui certaines associations comme la Légumerie (**https://lalegumerie.org/**) associent production légumière et ateliers de cuisine.

Pour parvenir à ce double objectif d'accessibilité physique et économique différents leviers sont activés. Par exemple, dans les supermarchés coopératifs, comme « *Demain* » à Lyon (**https://demainsupermarche.org/**) le principe est de devenir « *coopérateur* » et de donner du temps (quelques heures par mois, 3 heures à Demain) pour le fonctionnement du magasin et ainsi réduire les coûts. Ailleurs, comme dans les AMAP (Association pour le Maintien de l'Agriculture Paysanne), c'est l'organisation en circuit court, avec pas ou peu d'intermédiaires qui permet de réduire le prix des produits pour le consommateur. D'autres s'appuient sur des achats en grande quantité auprès d'entreprises de l'agro-alimentaire pour baisser les prix.

Combiner prix accessibles pour tous les consommateurs et rémunérateurs pour les producteurs reste difficile. Bénévolat, solidarité entre consommateurs mais aussi financements publics ou privés sont nécessaires pour assurer l'équilibre de nombreuses initiatives. Aurore Market (**https://auroremarket.fr/**) plateforme de vente en ligne de produits bio, propose des produits dont le prix est réduit de 25% à 50% par rapport à la concurrence grâce à une organisation en circuit court et une adhésion annuelle. Pour les personnes qui ne peuvent pas payer l'adhésion il est possible d'obtenir une gratuité pendant un an grâce au financement solidaire d'autres adhérents. De nombreuses associations s'appuient sur des collectes solidaires auprès des consommateurs. Elles ont lieu dans les commerces, souvent au moment des fêtes de fin d'année. Les agriculteurs et les entreprises des filières agro-alimentaires pratiquent également le don.

L'association SOLAAL (**https://www.solaal.org/**), récemment créée, regroupe un grand nombre d'organisations des secteurs agricoles et agro-alimentaires. Sa mission est de faciliter le don et d'éviter le gaspillage alimentaire, notamment avec des dons d'invendus ou de produits abîmés.

Dans une perspective de justice sociale et alimentaire, la tendance actuelle est d'aller vers des projets plus globaux.

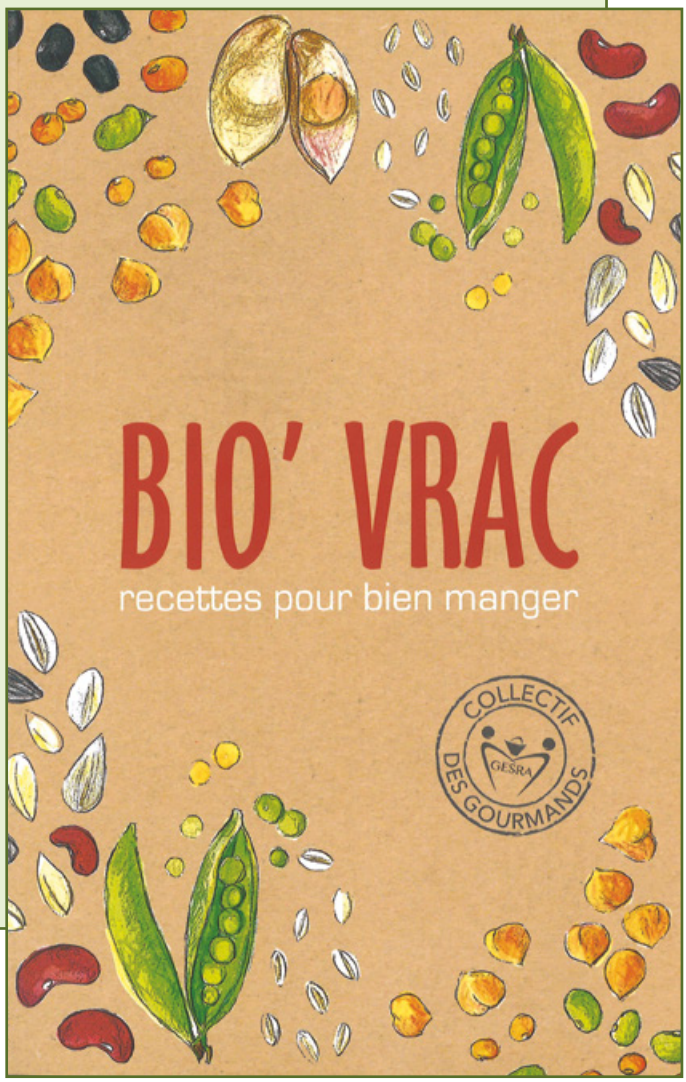
Biovrac pour tous

https://player.vimeo.com/video/252160573

Le projet « Biovrac pour tous » a pour objectif de démocratiser sur le long terme l'accès aux produits bio en vrac aux personnes en situation de précarité. Initié en 2015, il s'appuie sur un partenariat entre le GESRA (Groupement des Epiceries Sociales et Solidaires en Rhône-Alpes-Auvergne), le Fonds de dotation Biocoop et les épiceries sociales et solidaires participantes. Biovrac pour tous s'est structuré progressivement et associe différentes actions :

- 2016 : mise en place du projet dans plusieurs épiceries sociales et solidaires : installation de meubles et de bacs distributeurs de vrac ; approvisionnement de produits bruts en vrac et mécénat de compétences ;
- 2017 : édition du livre *« Bio'vrac, recettes pour bien manger »*. Ce livre propose des recettes autour des légumes secs. C'est une œuvre collaborative, citoyenne et solidaire qui contribue à donner une autre image des personnes en précarité et repose la question de l'alimentation proposée par l'aide alimentaire. Il est disponible pour des animations et est proposé à la vente dans les épiceries sociales et solidaires et dans les magasins Biocoop. (https://gesra.org/livre/bio-vrac-recettes-pour-bien-manger) ;
- 2017 : lancement de la première Collecte Bio Solidaire en Rhône-Alpes. L'idée est d'inviter en magasin Biocoop les bénévoles d'une épicerie sociale et solidaire pour recueillir des produits alimentaires, achetés puis donnés par les clients. Les magasins Biocoop reversent leur margessur les produits donnés à un fonds de soutien géré par le GESRA. Depuis 2019, la collecte Bio et solidaire a été étendue au niveau national.

La démarche repose sur une organisation où chacun à son rôle. Le fonds de dotation Biocoop assure un mécénat financier pour les meubles de distribution des produits. Il est également responsable de l'étude des dossiers constitués par les épiceries qui veulent participer au projet. Le GESRA accompagne les épiceries dans le montage de leur dossier. Une fois le dossier approuvé, un parrain, c'est-à-dire un magasin Biocoop proche est associé à l'épicerie. La signature du partenariat permet le versement de la subvention. Actuellement, il y a plus d'une quarantaine de binômes dans la région Rhône-Alpes-Auvergne. L'association des Biocoop Lyonnaises, particularité de la métropole regroupe les magasins Biocoop et facilite les échanges entre Biocoop et le GESRA. Le GESRA assure également la logistique de distribu-tion pour les épiceries. Il s'approvisionne, à prix réduit, en produits vrac auprès de Biocoop puis les inscrit dans son catalogue en ligne afin que les épiceries puissent choisir les produits et les quantités. L'approvisionnement des épiceries sociales et solidaires est une des missions principales du GESRA et 80 % des produits qu'il propose ont un label de qualité (Bio, équitable, local…).

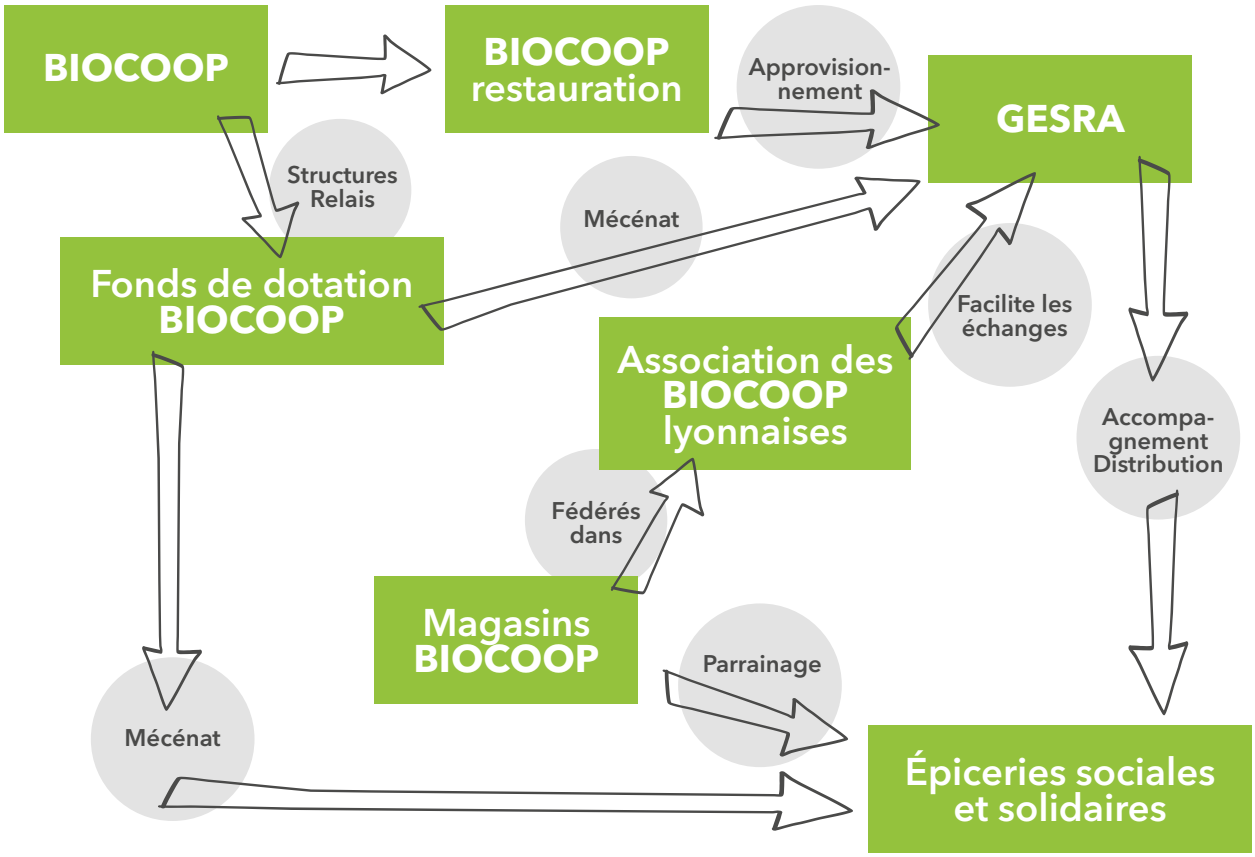


Défendre l'accès à une alimentation durable et de qualité pour tous incite à prendre en compte les différentes dimensions de l'alimentation : nutritives, environnementales, culturelles et symboliques. Au-delà de l'accessibilité physique et économique des produits, les préoccupations se portent également vers les relations entre les producteurs et les consommateurs, la mixité sociale, l'éducation… Certaines initiatives sont parfois liées à une monnaie locale comme les amis du Zeybu à Grenoble (**http://www.lesamisduzeybu.fr/**) de façon à permettre des relations économiques plus solidaires. On peut citer aussi le projet Vrac (vers un réseau d'achat en commun) qui rend accessible aux populations à revenu modeste des produits issus de l'AB, locaux ou équitables via des achats en grande quantité, en circuit court et surtout, des ventes à prix coûtant (**https://lyon.vrac-asso.org/**). Bio-Vrac du GESRA et Légum'au Logis, partenaires de Babette, rentrent également dans cette catégorie de projets très globaux.

L'innovation, l'adaptation au contexte, aux besoins des personnes en difficulté, l'apparition de nouveaux porteurs de projets individuels ou collectifs font que chaque jour des idées nouvelles

germent et se mettent en place. D'autres initiatives disparaissent pour des raisons variables, mésententes entre partenaires, départ des acteurs porteurs, mais aussi souvent difficultés économiques et faible adaptation aux attentes des personnes en difficulté. Inspirons nous largement de tous ces exemples, apprenons à la fois des succès et des échecs pour innover et progresser.

Le projet Biourac pour tous



Offre, demande et prix

Concilier « *demande* » des consommateurs et « *offre* » des producteurs ou des transformateurs est essentiel. Cela pose deux questions principales. Tout d'abord celle des produits et de leur qualité, ensuite celle du prix, le prix juste pour les producteurs et le prix que peuvent payer les consommateurs.

Les produits et leur qualité

Il existe une grande diversité de produits et de formes sous lesquelles ils peuvent être proposés : légumes et fruits frais ou secs, viandes, fromages, paniers composés ou produits individuels, produits en vrac ou emballés, produits bruts ou transformés, conserves et surgelés, produits refusés par la grande distribution pour des défauts d'aspect, produits à date limite de consommation courte, etc.

La tendance est aujourd'hui aux produits locaux, de saison, bruts ou peu transformés, souvent issus de l'agriculture biologique. Ces produits cumulent sans doute différents avantages en matière de santé et de préservation de l'environnement, les privilégier n'en est pas moins un choix social et culturel.

Si en économie, on définit très simplement la qualité comme « *l'aptitude d'un produit ou d'un service à satisfaire les besoins exprimés ou potentiels du consommateur* », les choses se compliquent dès lors que d'autres dimensions portées par la société ou par certains groupes se greffent à cette approche : protection de l'environnement, contribution à la santé du consommateur, limitation du gaspillage alimentaire. Ainsi après avoir privilégié la santé, depuis une dizaine d'années, de plus en plus de pays prennent en compte des considérations environnementales dans leurs politiques alimentaires et leurs programmes d'éducation. C'est une évolution nécessaire mais de nombreuses associations insistent sur le fait qu'elle doit se faire dans le respect des cultures, de l'autonomie et de l'estime de soi des personnes.

Préserver le libre arbitre de toutes et de tous dans les choix alimentaires

Malheureusement, comme le détaille le rapport d'ATD Quart Monde « *Se nourrir lorsqu'on est pauvre* » (2016) il est d'autant plus facile d'aller vers des injonctions infantilisantes que l'on s'adresse à des personnes en difficulté : « *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* ». (**https://www.atd-quartmonde.fr/se-nourrir-lorsquon-est-pauvre-analyse-et-ressenti-de-personnes-en-situation-de-precarite/**)

Si ceci vaut pour les bons conseils de personnes extérieures il en est de même pour les produits qui peuvent être proposés. Sous prétexte de qualité, de durabilité pourquoi imposer tel ou tel produit ou conditionnement ? **Certes nous avons tous à aller vers une alimentation de meilleure qualité pour nous et la planète, mais pourquoi ceci ne se ferait-il pas en respectant notre culture et nos préférences personnelles ?** Ou autrement dit, en reprenant l'ambition des épiceries sociales et solidaires, permettre « *un accès à une alimentation choisie, équilibrée et de qualité pour tous* » (**https://www.gesra.org/presentation-des-epiceries-sociales-et-solidaires**).

Ainsi, l'animatrice du GESRA fait le constat que de nombreuses personnes sont réticentes aux produits en vrac, qui pour elles sont synonymes de manque d'hygiène et sont peu commodes.

Education et information sont mises en place, mais les épiceries sociales et solidaires veillent aussi à proposer une gamme de produits et de conditionnements. Mais si, dans les épiceries il est possible d'avoir une gamme diversifiée, cela est rarement le cas dans les petites associations et les nouveaux projets. Seuls quelques produits peuvent être proposés par manque de moyens, de place ou du fait de difficultés d'approvisionnement ou de stockage (conservation des produits frais).

Pour pallier à cet inconvénient, au début d'un projet, et tout au long de sa vie, il est nécessaire de connaître les attentes et de ne pas raisonner juste sur ce que l'on *« pense bien pour soi et pour les autres »*. Même si une enquête auprès des consommateurs potentiels reste utile elle a de nombreuses limites. En matière de consommation, les gens font rarement ce qu'ils disent vouloir faire. Offre et demande évoluent conjointement, c'est en goûtant un produit qu'on apprend à l'apprécier ou qu'on le rejette. D'où l'intérêt de travailler d'une façon dynamique : démarrer progressivement, proposer quelques produits et conditionnements, au bout de quelques mois ou d'une année faire le bilan avec les consommateurs : produits, conditionnement, prix, périodicité de l'offre sont-ils adaptés ? Comment améliorer les choses ?

Légum'au logis

http://legumaulogis.fr/

Légum'au Logis est une association née en 2012 avec l'appui du bailleur social « Est Métropole Habitat », située aux Buers à Villeurbanne, quartier prioritaire de la ville en rénovation. Son but principal est de lutter pour la justice au travers d'une alimentation saine et de qualité pour tous. L'activité historique de l'association est la distribution de paniers solidaires, permettant d'offrir chaque semaine des fruits et légumes frais, de saison et locaux. L'association Croc'éthic (https://croc-ethic.org/) assure l'approvisionnement en produits et leur livraison au local de Légum'au Logis. Croc'éthic est une AMAP qui regroupe 22 paysans proches de Lyon et fournit des paniers à plus de 380 adhérents. Pour Légum'au Logis et quelques épiceries sociales et solidaires Croc'éthic propose un système de paniers très souple, ils sont vendus presque au prix payé aux producteurs et le nombre de paniers commandés peut varier chaque semaine. les produits proposés sont issus de l'agriculture paysanne locale et de saison.

Légum'au Logis a mis en place un système à double tarification pour ses paniers : prix solidaire et prix *« coup de pouce »*. Le prix *« coup de pouce »* est inférieur de 15 % par rapport au prix d'achat. Ce sont des financements publics et une marge sur les paniers solidaires (20 % en plus du prix d'achat) qui permettent ce prix. Aucun justificatif n'est demandé et il est possible de payer l'un ou l'autre prix en fonction de sa trésorerie de la semaine. Une fois par mois, grâce à un partenariat avec VRAC (Vers un Réseau d'Achat en Commun), des produits d'épicerie sèche en vrac et des produits hygiéniques sont également proposés. Pour Légum'au Logis, l'alimentation est un lien social important du « vivre ensemble ». Des ateliers de jardinage, de cuisine, des sorties dans une ferme pédagogique, des propositions culturelles (projections de films et spectacles vivants), un petit livre de recettes par saison à moins de 2 euros sont également proposés.

Il existe différents types de paniers composés principalement par des fruits, légumes et œufs et d'autres paniers contenant des produits laitiers. Chaque mois 150 à 220 paniers sont vendus, cependant le système n'est pas adapté à tous les besoins : prix encore trop élevés, composition insatisfaisante et quantités inadaptées, non connaissance des produits, impossibilité de choisir.

Afin de lever ces freins, Légum'au logis a mis en place depuis mai 2021 le *« petit marché »*, système de vente au détail permettant à chacun de choisir. Pour cela de nombreuses questions ont dû être traitées : mieux connaître les besoins et les attentes par des enquêtes, des échanges avec les habitants et les acheteurs actuels, choix des produits et de l'approvisionnement, mode de fonctionnement du système de vente (modes d'adhésion et de commandes, retrait des commandes ou offre de type commerce local), réaménagement du local (conservation de produits frais, accueil du public), mobilisation des bénévoles et besoins en main d'oeuvre (permanences), estimation des coûts, relations avec les commerces alimentaires à proximité, etc.

Le prix des produits

Le prix des produits est un frein essentiel. Il convient de l'envisager selon deux angles : le prix juste à payer au producteur et le prix que le consommateur en situation économique difficile peut payer. Pour les produits locaux ou biologiques, le prix juste pour le producteur est souvent supérieur au prix acceptable pour les personnes en difficulté. Il importe néanmoins d'évaluer ce différentiel.

Quelques repères du côté des consommateurs :

- En 2017, en France, le logement représente en moyenne 22 % des dépenses des 20 % des ménages les plus modestes. C'est leur premier poste de consommation, devant l'alimentation à domicile (18 %). Pour les 20 % des ménages les plus aisés, les transports représentent le premier poste de dépenses (18 %), devant les biens et services divers (16 %), l'alimentation (14 %) et le logement (12 %) (**https://www.insee.fr/fr/statistiques/4764315**).

- Les acteurs sociaux utilisent souvent la notion de *« reste à vivre »*. Le reste à vivre correspond à la somme qu'il reste à un ménage pour se nourrir, s'habiller, se distraire une fois les dépenses incompressibles payées : logement, impôts, remboursements de dettes, reste à charge des frais de santé, frais de transport.

Le secours catholique évalue que la moitié des ménages qu'il accueille dispose d'un *« reste à vivre »* de moins de 9 euros par jour et par unité de consommation (UC) et qu'un quart dispose de moins de 4 euros par jour. Le premier adulte d'un ménage est compté pour 1 UC, les autres membres de plus de 14 ans pour O,5 UC et les enfants de moins de 14 ans pour 0,3 UC. Un couple avec deux enfants correspond donc à 2,1 UC. (**https://www.secours-catholique.org/actualites/etat-de-la-pauvrete-en-france-2020**). A titre de comparaison le secours catholique estime le budget alimentaire minimal quotidien à environ 7 euros par jour et par UC.

- Autrement dit, proposer une alimentation de qualité pour tous suppose d'avoir une offre qui puisse s'insérer dans un budget alimentaire compris entre 3 et 7 euros par jour et par UC (le *reste à vivre* déduction faite des dépenses non alimentaires). Cela représente 90 à 210 euros par mois pour une personne seule ou 189 à 441 € pour une famille avec 2 enfants.

Un reste à vivre alimentaire de seulement 3 à 7 € par jour et par personne est fréquent dans les populations défavorisées. Ce sont des chiffres à avoir en tête dans tout projet à construire. *Il est difficile avec un tel budget d'y inclure un panier hebdomadaire de légumes bio à 15 ou 20 €.*

Quelques repères du côté des producteurs

Les agriculteurs sont également souvent dans une situation économique difficile. Certains sont en phase d'installation, d'autres ont de petites surfaces en maraîchage et les enquêtes réalisées auprès d'eux montrent que beaucoup considèrent que leur revenu est insuffisant par rapport au temps passé et à un niveau de vie correct. Même s'ils adhèrent à l'enjeu d'une alimentation de qualité pour tous et, pour certains d'entre eux, font ou sont prêts à faire des dons, demander une baisse de leurs prix aux producteurs ne serait pas équitable.

Pour que les agriculteurs puissent espérer des prix justes il est indispensable qu'ils puissent calculer leurs prix de revient.

De nombreux producteurs ne calculent pas leurs prix de revient pour construire leurs prix de vente. Ils sont de fait soumis aux prix de référence du marché ou aux pratiques des circuits courts et des AMAPs. Pour progresser vers des prix de vente justes et équitables, il est indispensable que les prix de vente s'appuient sur une estimation des prix de revient. Cela aiderait à identifier des marges de progrès et à justifier un prix. Cette estimation est assez facile dans les exploitations agricoles n'ayant qu'un nombre limité de productions, elle est beaucoup plus délicate dans les exploitations diversifiées en particulier pour le maraîchage.

Il existe aujourd'hui des outils permettant de calculer des prix de revient, dans notre région la FRAB Auvergne-Rhône-Alpes propose des formations adaptées (**https://www.auvergne-rhonealpes.bio/agriculteurs/formations-et-rendez-vous/**).

Gérer le différentiel entre le prix juste pour l'agriculteur et le prix accessible à tous.

Les coûts de revient des producteurs évalués, le budget alimentaire raisonnable pour les ménages estimé, il est très fréquent d'observer que le premier est supérieur au second. Le paragraphe précédent consacré à la diversité des initiatives illustre les principales solutions mobilisées aujourd'hui : dons, solidarité avec des prix différenciés selon la situation économique, bénévolat, financements publics ou privés, efficacité logistique de la chaîne de distribution par des achats en grosse quantité ou la réduction du nombre d'intermédiaires… **Il n'y a pas de solution miracle, il faut souvent combiner plusieurs leviers. Si certaines initiatives échouent sur ce sujet, d'autres existent depuis de nombreuses années et se développent.**

Les initiatives actuelles construisent des solutions ad hoc locales (dons, financements des collectivités…) mais cette problématique pourrait trouver des réponses de politiques publiques plus globales. **De nombreuses propositions sont portées par la société civile pour aller vers une reconnaissance réelle d'un droit à l'alimentation en France :** orientation des aides de la politique agricole commune pour renforcer les revenus de producteurs engagés dans des démarches de qualité (les petites fermes maraichères sont peu aidées), chèques alimentaires, taux de TVA différenciés, sécurité sociale alimentaire…

Organiser et mettre en place un système alimentaire

Évaluer la faisabilité et mettre en place un système alimentaire pour les habitants, c'est en définir le modèle économique et l'organisation et impliquer des acteurs associatifs, économiques et institutionnels.

Le modèle économique

Même si la vocation d'un projet est sociale, la dimension économique est essentielle. Il faut l'aborder comme un des éléments structurant de l'initiative. Ceci suppose de recenser les moyens nécessaires aux activités envisagées, en particulier ressources financières et humaines et de veiller à obtenir les financements correspondants. Le but est de parvenir à l'équilibre budgétaire nécessaire à la réussite et à la pérennité de l'action.

Il est essentiel de s'interroger sur les ressources d'un projet et leur pérennité, aussi bien pour les sources de financement que pour les moyens humains (salariés et bénévoles).

Le modèle économique d'un projet doit être réfléchi à l'avance, dès la phase de conception. Il formalise :

- les objectifs du projet et de ses activités. Ces éléments sont définis en lien avec les enjeux et les besoins des bénéficiaires ;
- les moyens nécessaires. C'est la structure des coûts ;
- les sources de financement envisagées. C'est tout d'abord l'identification des partenaires et des ressources extérieures que l'on peut essayer de mobiliser. Ce sont ensuite les ressources internes : trésorerie, ressources humaines salariées et bénévoles (compétences, savoir-faire, créativité…).

Il s'agit de trouver un modèle viable prenant en compte les risques et les évolutions. Le modèle n'est pas figé, il doit s'adapter aux évolutions du projet et de son environnement et, bien sûr, ces évolutions ne sont pas toutes prévisibles au départ. L'outil se présente sous la forme d'un tableau synthétique comprenant les différents volets à renseigner. Le suivi du budget, en euros mais aussi en moyens humains (salariés et bénévoles) exprimés en heures se fait ensuite dans un simple tableur excel permettant de suivre pour chaque action les besoins (dépenses) et les ressources acquises (recettes).

Pour en savoir plus : Gafsi M., Fleury Ph., Cresson C., 2017. Fiche-outil : le modèle économique, in « AB et développement local : conduire un projet de territoire », 8p. **https://abiodoc.docressources.fr/doc_num.php?explnum_id=2962**

Le modèle économique est l'ossature d'un projet

PROJET	BÉNÉFICIAIRES	ACTIONS CLÉS	RESSOURCES CLÉS	PARTENAIRES CLÉS
Enjeux et besoins des bénéficiaires ciblés par le projet. Quelle est la réponse concrète apportée par le projet à ces enjeux et besoins ?	Quels sont les bénéficiaires du projet ? Quelles sont les attentes des bénéficiaires vis-à-vis du projet ?	Quelles sont les actions nécessaires à la conduite du projet ? Quel est l'apport de chaque action aux enjeux du projet ?	Quelles sont les types de ressources (monétaires et humaines) nécessaires ? Lister les ressources nécessaires par action.	Qui sont les partenaires clés ? Les classer par type. Quelles sont les ressources apportées par chaque partenaire ? Comment les partenaires prennent-ils part au projet ? Quels sont les partenaires encore à mobiliser ?

STRUCTURE DES COÛTS	SOURCES DE FINANCEMENT
Quels sont les coûts (dépenses) les plus importants ? Quelles sont les actions les plus coûteuses ? Quels sont les coûts fixes (qui ne changent pas selon l'activité, loyers, salaires…) et variables du projet ?	Pour quels enjeux des partenaires sont-ils prêts à payer ou à s'engager ? A quelle hauteur ? Quelles sont les sources de financement et d'engagement possibles en interne et en externe ? Quelle est la part de chaque source de financement dans le budget global ?

NB : les coûts et les ressources sont à estimer en termes monétaires mais aussi, selon les besoins en moyens humains (salariés et bénévoles) (nombre d'heures, compétences, savoir-faire…)

Des systèmes alimentaires de plus en plus complexes

Après un démarrage modeste autour de quelques bénévoles, de nombreuses initiatives évoluent vers des systèmes alimentaires plus complexes : des salariés sont embauchés, certaines activités sont confiées à d'autres structures. Certaines structures se spécialisent vers l'animation locale et la distribution des produits dans les quartiers, d'autres assurent la logistique de distribution ou encore ont une activité de formation et de sensibilisation. Cette complexification et cette spécialisation permettent de progresser dans les compétences et les savoir-faire : il est bien difficile à quelques personnes ou à une association d'être efficace à la fois dans la formation, l'animation locale, l'approvisionnement… Cela peut aussi aider à une meilleure adaptation aux attentes des consommateurs en matière de types de produits proposés. C'est enfin souvent un moyen de faire face à une augmentation des activités et des volumes traités.

Pour gérer leur développement, les initiatives sont amenées de plus en plus à s'éloigner de la définition habituelle du circuit court : zéro à un intermédiaire entre l'agriculteur et le consommateur.

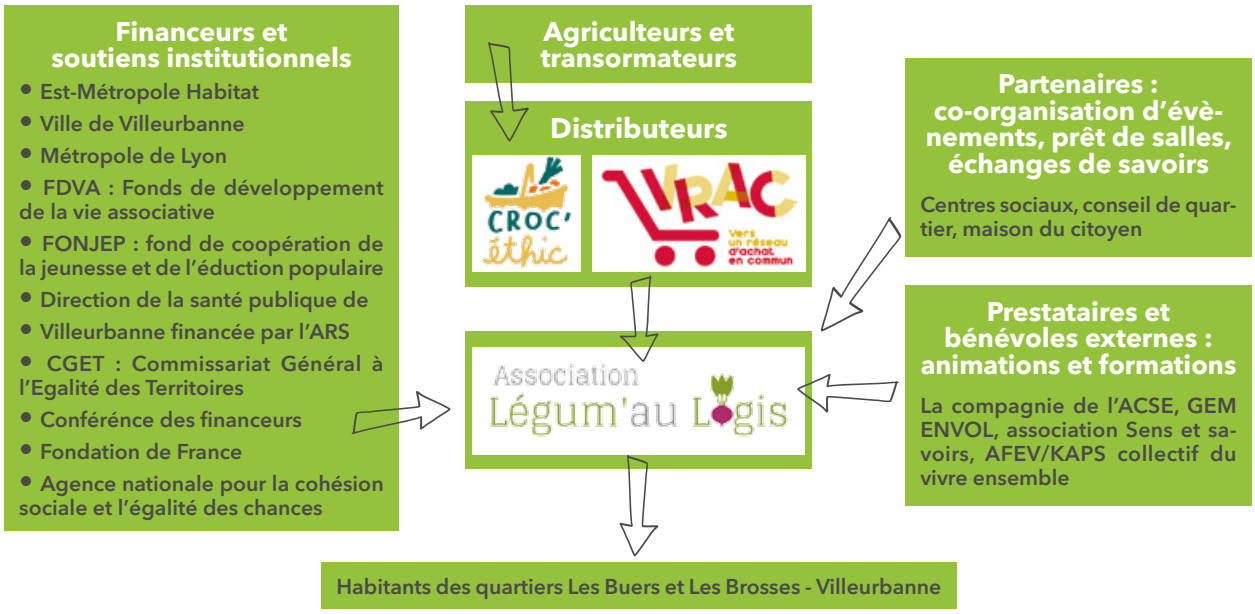
Dans les systèmes qui se développent différents acteurs assurent des fonctions complémentaires :

- production par les agriculteurs ;
- transformation des produits par des acteurs de l'agro-alimentaire ;
- distribution et transport par des plateformes et prestataires divers ;
- groupements d'achat pour obtenir de meilleurs prix ou diversifier les produits ;
- financement par des acteurs publics et privés mais aussi par le don et le bénévolat ;
- prestataires et bénévoles proposant de la formation ou de la sensibilisation ;
- présence et animation locales par des associations, ou les services sociaux… ;
- essaimage d'actions ou mutualisation des savoir-faire au niveau régional ou national (comme l'association lyonnaise Vrac qui développe un réseau national (**https://vrac-asso.org/**)

L'organisation de Légum'au Logis illustre cette complexité croissante. Celle-ci est à penser, organiser et piloter. La conception et le suivi du modèle économique en est une étape, cela suppose également des modalités de gouvernance claires et formalisées.

Les objectifs de Légum'au Logis : promouvoir et soutenir une agriculture locale, durable et en circuit court ; lutter contre l'isolement et pour la mixité sociale ; faciltier une alimentation saine et équilibrée pour tous

Les partenaires du système alimentaire de Légum'au Logis



Gouvernance, animation, communication

Gouvernance et engagements partagés

Lorsque les initiatives dépassent la seule implication de quelques bénévoles et qu'elles mobilisent deux ou plusieurs structures cela est souvent au départ le fruit d'une entente personnelle entre deux personnes, salariés ou responsables associatifs. C'est ainsi que bien souvent de bonnes idées et des partenariats sincères se concrétisent. Il n'y a pas besoin à ce stade de contrat écrit, les problèmes apparaissent, se discutent et se règlent au coup par coup. Mais, les personnes peuvent s'en aller et d'autres les remplacer. Des difficultés économiques peuvent apparaître dans une structure et l'engagement tacite d'une personne seule, surtout si elle est partie, peut être vu comme un coût à réduire.

Les accords personnels ont le mérite de lancer des actions utiles mais pour le long terme, il est nécessaire de formaliser les rôles de chacun et les règles communes.

Bien formaliser les partenariats externes, les partager au sein d'une structure, deviennent vite important pour la pérennité d'un projet. Définir des valeurs communes et une volonté de travailler ensemble et l'écrire dans un document officialise les positions de chacun et les activités menées. Un contrat, le plus simple possible mais écrit, entre partenaires permet de préciser et de garder trace des règles et des accords. Il permet de préciser le partage des tâches, les rôles et responsabilités respectifs, les relations financières, la façon de communiquer en externe comme en interne. Les formes de labellisation de l'initiative, comme celles du commerce équitable, mais aussi comme d'autres formes émergentes de labellisation citoyenne peuvent être des appuis importants : elles constituent des cadres qui qualifient une initiative mais aussi fixent des valeurs et des pratiques à respecter.

Osez la labellisation « Commerce Equitable » ?

Selon la charte internationale du commerce équitable de 2018 : *« le commerce équitable est basé sur des modes de production et d'échange plaçant l'Homme et l'environnement avant la recherche de profit financier »* (https://www.commercequitable.org/le-commerce-equitable/definitions/). C'est une conception qui correspond tout à fait aux missions que se fixent la majorité des initiatives en faveur d'une alimentation de qualité pour tous. Plutôt que de qualifier seulement le produit comme le label agriculture biologique, cette labellisation concerne également les échanges économiques afin de construire un commerce plus juste, fondé sur le dialogue, la transparence et le respect. Une labellisation commerce équitable permet ainsi de signaler, de définir et de garantir des modalités de production et d'échanges au sein d'une filière.

Le commerce équitable a longtemps été orienté « nord-sud ». Aujourd'hui il se développe au niveau français, certains labels ayant même un champ d'application seulement national : Agri-éthique France et BioEquitable en France. L'enjeu prioritaire reste la juste rémunération des producteurs et le commerce équitable est particulièrement adapté aux filières avec plusieurs intermédiaires car c'est dans ces cas de figure que le risque de rémunération inéquitable pour les producteurs est le plus forte.

Le mouvement du commerce équitable est conscient des questions d'accessibilité au plus grand nombre à des produits de qualité et soutient les initiatives locales et les politiques publiques permettant de renforcer l'accessibilité auprès des consommateurs sans détériorer la juste rémunération des producteurs.

Pour plus d'informations : https://www.commercequitable.org/

Informer et communiquer

Recruter et motiver les bénévoles. Le bénévolat est un pilier essentiel du fonctionnement de nombreuses initiatives. La communication est non seulement un moyen de se faire connaître et reconnaître auprès des personnes bénéficiaires, mais aussi de recruter et de conserver donateurs ou bénévoles. Les associations ont donc intérêt à développer leur communication, sur les réseaux sociaux, dans la mairie de leur commune et pourquoi pas au sein des écoles. Il s'agit de toucher le plus de personnes possible et de mettre en confiance celles qui parfois n'osent pas se tourner vers les associations. Du côté des bénévoles, une certaine lassitude peut apparaître si ce sont toujours les mêmes, souvent un petit nombre, qui sont sollicités. Il y a donc un intérêt à recruter largement mais aussi à trouver des relais.

Mobiliser de nouveaux bénévoles et financeurs suppose souvent de s'appuyer sur la rencontre et le contact direct. Il faut une bonne capacité à présenter la valeur ajoutée de son projet, d'où l'importance de bien maîtriser les différentes composantes du modèle économique.

Informer et communiquer dans le quartier. Pour faire connaître une initiative aux habitants les réseaux sociaux peuvent être une bonne option, tout comme la diffusion des actualités dans la presse locale. Pour autant rien ne vaut une présence quotidienne, avec des animations, un local, des personnes à l'écoute.

2. Éducation à l'alimentation : concevoir et conduire une démarche pédagogique

Les ateliers de formation et de sensibilisation permettent d'être à la fois en situation d'accompagnement des transitions alimentaires et agricoles auprès des publics modestes et en situation d'observation participante pour identifier les freins et leviers de ces transitions.

Sous leur forme actuelle, les nombreuses campagnes de sensibilisation des pouvoirs publics autour de l'importance de l'alimentation ne parviennent pas à toucher les catégories sociales défavorisées. Il nous a paru indispensable de proposer de nouvelles formes d'accompagnement qui soient à la fois non stigmatisantes, proches du vécu et s'appuyant sur la culture culinaire des participants. Nous avons adopté un mode de présentation qui repose sur la chronologie réelle d'un atelier, c'est-à-dire l'avant, le pendant et l'après. Chaque section mêle des dimensions pratiques et théoriques.

Avant les ateliers

De la même manière que s'organisent les repas, il convient de mettre en place des dispositifs spécifiques en amont de chaque formation et de chacune de ses séances. Précisons d'emblée que le temps de travail préparatoire ne doit pas être sous-estimé.

« il faut avoir en tête que deux heures d'animation, c'est quatre heures de préparation en amont » (une animatrice).

Les tâches à effectuer se déclinent ainsi : concevoir une formation puis les séances, inviter et informer, organiser l'approvisionnement, gérer l'espace dans lequel se déroulera l'atelier, organiser le temps affecté aux activités prévues.

Chacune de ces tâches devra s'adapter au profil du public défini selon quelques caractéristiques principales : nombre de participants, activités socio-professionnelles, nombre d'individus dans le foyer, pratiques alimentaires en référence à une culture, une religion, des valeurs, des enjeux de santé, etc. On gagnera à recueillir si possible ces informations en amont.

Concevoir une formation

Il existe deux grands types de formations et d'actions de sensibilisation : celles ponctuelles avec une seule séance et celles sous forme de session avec plusieurs ateliers complémentaires. Ces deux modalités ont des avantages et des limites différents et le choix est important. En nous appuyant sur notre pratique et sur les connaissances en sciences de l'éducation nous nous permettons cependant de recommander, dans la mesure du possible, de privilégier la session avec plusieurs ateliers successifs :

- l'apprentissage est un processus qui requiert d'être répété pour assurer l'acquisition d'une compétence ou d'une connaissance ;
- la confiance entre les membres d'un groupe est essentielle et la créer prend du temps ;
- le cycle d'ateliers permet plus facilement de choisir les thèmes avec les participants.

Le changement

Les travaux de Saadi Lahlou, sociologue, apportent des informations sur la compréhension des changements de comportement alimentaire et de leur difficulté. Il précise les obstacles qui se dressent devant les individus lors d'un contexte de changement de comportement alimentaire. Certains sont d'ordre technico-économiques. Il s'agit de « la nécessité de construire de nouvelles routines », « de s'adapter à de nouvelles contraintes matérielles ». D'autres ont des dimensions plus psychologiques comme perdre le confort qu'apporte des manières de manger maintes fois répétées ou se lancer seul dans un régime alimentaire. Au-regard de ses préoccupations, des recommandations sont apportés par l'auteur. Trois d'entre elles retiennent notre attention : « le changement nécessite une phase d'expérimentation ; il faut trouver des connotations positives à changer ; il est plus facile de s'engager collectivement [que seul] dans un processus de changement »

Pour en savoir plus : Lahlou S., 2005. Peut-on changer les comportements alimentaires ? *Cahiers de nutrition et de diététique*, vol. 40, no 2, p. 91-96. https://doi.org/10.1016/S0007-9960(05)80471-7

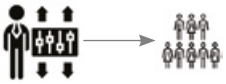
« Les relations agriculture, environnement et alimentation restent peu traitées en formation. C'est dommage, il y a des attentes mais il nous manque des compétences » (une diététicienne)

Structurer une formation et en parler

AXE	CONTENU	MOT CLÉ
Objectifs	Définir les objectifs, la finalité de la formation pour les participants. C'est le contrat proposé.	Pourquoi ?
Programme	Présentation simple du déroulement et des thèmes de travail. Ecrire plutôt sur un paperboard que sur un powerpoint pour le conserver jusqu'à la fin.	Quoi ?
Méthodes pédagogiques	Apports théoriques, ateliers pratiques de cuisine, visites, discussion et débat, etc. A préparer avec soin pour chaque atelier, à adapter au fur et à mesure si possible et à présenter dans les grandes lignes avec le programme.	Comment ?
Effet de source	D'où vient la connaissance des formateurs, quelle est leur légitimité ? S'interroger sur ce que l'on dit pour essayer de rester dans le champ des connaissances et ne pas aller dans celui des croyances. En formation, permet de se présenter ou de présenter l'équipe pédagogique.	Qui suis-je ?
Cadre de communication	Préparer et annoncer les règles de fonctionnement et les aspects logistiques : On s'appelle par son prénom, ne pas interrompre l'autre quand il parle, les pauses, les absences, etc.	Règles
Mise en alerte	Estimer et faire part des risques craints par le formateur pour en partager la responsabilité : par exemple nombre élevé de participants, groupe hétérogène. Terminer par des aspects positifs.	Partager le contexte
Tour de table	Pour récolter et préciser les attentes de chacun. Sortir du classique tour de table et regarder parmi les nombreux brise-glaces disponibles en ligne.	Créer des interactions

Petit memento d'une formation réussie

Posture adaptée au public à sensibiliser



Intégrer la dimension durable de l'alimentation

Fréquence	Durée	Temps d'atelier	Choix des thèmes	Types d'activités	Feedback
2 fois par mois	Un semestre	2h / 2h30	Collectif	Théorico-pratique	Participant.e.s et animateur.rice.s

Thèmes de formation

Les sujets que l'on peut aborder en formation sont nombreux. Ils sont à choisir en fonction des centres d'intérêt des participants, si possible en échange avec eux :

- **Alimentation et santé :** thème habituel, sans doute le plus pratiqué avec de nombreuses variantes selon les enjeux de santé : alimentation de la famille, de l'enfant, équilibre nutritionnel, obésité, diabète… C'est le domaine d'excellence des diététiciennes et des diététiciens.
- **L'alimentation dans la vie du foyer et de la cité comme facteur de lien social :** préparer des plats à bas prix et à haute valeur nutritive ; cuisiner avec les produits de saison, locaux, issus de l'agriculture paysanne et avec moins de viande, couture, bricolage, citoyenneté, logement, etc. L'idée est souvent de favoriser la mixité sociale en motivant un public varié (jeunes, hommes, différentes catégories sociales)
- **Agriculture, alimentation et environnement.** Il nous a paru que les thématiques de la connexion entre l'agriculture et l'alimentation (relations entre producteurs et consommateurs, pratiques des agriculteurs, …) et celle des enjeux environnementaux restent plus rarement traitées. Pourtant, à condition de ne pas se cantonner dans le jargon du développement durable, elles intéressent les personnes que nous avons rencontré. Le changement climatique, la disparition de certaines espèces, la pollution des eaux par les engrais et les pesticides, la réduction du gaspillage sont au cœur de l'actualité. Ce ne sont pas que des soucis de riches, contrairement à ce que certains disent. Il y a là un pan important de formation à développer et qui serait utilement lié aux enjeux de santé. Cela suppose de mobiliser des compétences spécifiques (agronomie, écologie) mais aussi d'avoir une démarche pédagogique adaptée au public. Celle-ci reste à développer alors que sur l'enjeu alimentation et santé les compétences sont présentes.

Informer, inviter, motiver

Motiver la participation, parvenir à une certaine assiduité des personnes inscrites dans un cycle est sans doute une des activités les plus difficiles et les plus épuisantes d'un animateur. Chacune et chacun a sa façon de faire, de s'adapter à son quartier, aux personnes visées et nous n'avons pas de conseil particulier à donner.

L'approvisionnement des ateliers de cuisine

Il s'agit d'organiser concrètement l'approvisionnement, c'est-à-dire faire les courses. Cela nécessite d'avoir élaboré un menu équilibré avec des denrées locales, de saison et pour un nombre de personnes variable, avec des recettes simples, reproductibles (sans trop de matériel et d'ingrédients), pas chères, voire même zéro déchet. Ce menu va être proposé en lien avec un ou des lieux d'achat proches des futurs participants. Ces éléments fondamentaux sont intimement liés aux messages, aux savoirs et aux pratiques que l'animateur souhaite transmettre. Par exemple, les aliments achetés devront être accessibles en termes de prix et de lieux d'approvisionnement afin que les familles puissent pratiquer ensuite chez elles. De même, une attention particulière sera portée à la qualité, à la provenance et aux modes de production des aliments. La cohérence entre les dires de l'animatrice ou de l'animateur et sa pratique culinaire effective est un enjeu majeur de crédibilité.

D'autres actions annexes à l'approvisionnement sont également nécessaires. Il s'agit de vérifier le matériel disponible, l'équipement au sein de la structure d'accueil, ustensiles de cuisine, couverts, prévoir dans certains cas un petit mobilier, mais également des éléments liés à l'hygiène.

La gestion de l'espace

Il convient d'être attentif à l'organisation du lieu où se déroule l'atelier. Pour cela, la salle sera de préférence préparée pour favoriser une ambiance conviviale (accueil avec café ou thé, espace « sécurisé » pour déposer ses affaires (manteaux, sacs), disposition des tables en rond pour qu'animateur et participants soient *« au même niveau »*, décorations. Le matériel destiné à l'activité culinaire sera mis à la vue des personnes. L'objectif est de créer une atmosphère chaleureuse, avec le moins d'éléments perturbateurs possibles.

Le partenariat et la co-construction de l'atelier

Un élément important consiste à créer, si possible, des binômes animateur / assistant social pour renforcer la convivialité. En effet, les participants connaissent les assistants sociaux, ils font partie de leur cadre de vie. Leur présence favorise les liens et constitue un appui pour l'animateur quant à la gestion du groupe. Il s'agit là de co-construction. Discuter et établir un déroulé, une méthodologie commune d'atelier entre professionnels.

La question du territoire dans lequel intervient l'animation est importante. L'animateur a intérêt à acquérir, en amont de la séance, une connaissance minimale du public. Lorsque la formation est organisée avec une association ou un centre social une simple discussion entre l'animateur ou le formateur et les organisateurs permet de mieux comprendre la configuration sociale et géographique du quartier. Une rencontre spécifique peut être utile. Il conviendra de porter une attention particulière aux espaces suivants : les établissements scolaires avec leurs spécificités, les lieux de commerce pour évaluer la disponibilité des produits, l'habitat et à sa plus ou moins grande mixité sociale.

La gestion du temps

Une bonne gestion du temps suppose une préparation minutieuse des différents moments de la séance. Cet exercice est commun à toute activité d'enseignement. Mais, dans le cas des ateliers, il faut tenir compte de l'installation du *« cadre scénique »*. D'une manière générale, l'animateur gagnera à rédiger des fiches types de quelques actions incontournables. Une fiche regroupant la liste des objets à transporter et à utiliser lors de l'atelier s'avère utile.

Dans un autre registre, la rédaction d'une séance-type permet à l'animateur d'avoir un guide qu'il adaptera à chaque situation pour structurer son propos. Un déroulé minuté de l'atelier sera établi et sera présenté succinctement aux participants.

Une autre action importante concerne les méthodes d'animation. Une littérature et de nombreux sites internet proposent différents outils pédagogiques pour favoriser la qualité des interactions au sein de petits groupes. Penser à les mobiliser, à les tester et à choisir celui ou ceux qui vous conviennent.

Le recours au jeu est souvent très efficace : « quand on joue, on n'a pas peur de se tromper » (une diététicienne, formatrice).

Pendant les ateliers

Privilégier une posture pédagogique participative et réflexive est un enjeu majeur par rapport à la question de la transition alimentaire des personnes à revenu modeste. Une formation participative incite les personnes à s'impliquer et à être actrices. La dimension réflexive, c'est pour les formateurs comme pour les personnes en formation, s'interroger sur ses pratiques sans être prescriptif. Ceci suppose de poser deux exigences que nous allons développer : mettre la parole des participants au centre des interactions et se distancier des discriminations et stigmatisations grâce à une approche réflexive et critique des messages alimentaires.

Favoriser et recueillir la parole

Une des difficultés qui attend l'animateur est d'engager la communication avec et entre les membres du groupe. Le recours au « brise-glace » ou à un tour de table est une solution. Des questions simples aider à susciter l'expression de points de vue :

- Pourquoi avez-vous souhaité participer ?
- Qu'attendez-vous de cet atelier ?
- Que préférez-vous cuisiner ?
- Quelle est l'importance de l'alimentation pour la santé ?
- Pensez-vous qu'il y ait des relations entre pollution de l'eau, changement climatique et notre alimentation ?

Différents registres peuvent être mobilisés pour exprimer les motivations à venir à un atelier : la curiosité, les rencontres et le lien social, la convivialité, la volonté d'apprendre, découvrir ce qui est bon pour les enfants, se rassurer sur sa santé.

Si, au-delà de ces techniques et de ces questions, le silence demeure, il n'est pas utile d'insister. Il vaut mieux passer à une phase plus active et rentrer dans le contenu. Ainsi, certaines motivations, convictions, savoir-faire pourront être exprimés plus tard. Il s'agit alors pour l'animateur de mémoriser les paroles des participants. Il est conseillé de noter quelques mots-clés sur un carnet. Au-delà de l'intérêt des mots et phrases prononcés, il est utile d'observer des réactions émotionnelles éventuelles. Elles peuvent faire l'objet d'une brève verbalisation ou d'une expression du visage montrant des émotions positives (plaisir, bonheur) ou négatives (colère, peur). L'objectif pendant la séance est d'observer des comportements et de recueillir des avis, ce qui sera facilité par un travail en binôme animateur/assistant social.

Partager la parole

En début ou en cours de séance, il est utile de se mettre d'accord sur les mots, en demandant qui connait le sens de tel ou tel mot et en étant attentif aux expressions du visage. Des mots courants dans certains milieux sociaux et dans les médias ne font souvent pas partie du langage quotidien de nombreuses personnes : bio, durable, proximité, qualité, etc. L'animateur veillera à adopter un langage simple et compréhensif pour expliquer, répondre aux participants. Ainsi, on qualifiera le bio à partir du mode de production (pas de chimie de synthèse, contrôle garanti par un label). Le développement durable pourra être abordé à partir de ses trois piliers, économique, social et environnemental. Il pourra également être fait référence à l'engagement pour un monde respectueux du vivant à destination des générations futures. La référence aux grands problèmes d'environnement que les médias évoquent tous les jours est également très utile : pollution de l'eau, changement climatique, disparition de certaines espèces, urbanisation des sols, … Le mot local pourra être préféré à celui de proximité.

Certains mots pourront faire l'objet d'une attention particulière montrant qu'ils ont différents sens selon les personnes. Il en est ainsi de la *« qualité »* souvent associée aux produits frais et au goût apprécié. Si c'est une dimension importante de la qualité, d'autres interviennent aussi : santé, plaisir, modes de production et de transformation, etc. Les échanges sur les mots permettent de mieux comprendre la réception de certains messages alimentaires et donc de préciser sa démarche pédagogique.

Il est possible de faire ceci à partir d'un travail sur la représentation des mots. A partir d'une question, par exemple *« qu'est-ce que la qualité alimentaire ? »* les participants expriment leur point de vue. Pour certains cela est *« quantité »* ou *« fraîcheur »* ou *« fait maison »* quand d'autres vont répondre *« équilibre » « plaisir »*. Le traitement des réponses est délicat. Il s'agira pour l'animateur de trouver un certain consensus chez les participants afin d'établir un partage sémantique entre les familles et l'animateur. Mais, la tentation est grande d'imposer un point de vue. Le recours à des précisions semble plus approprié. Ainsi, il est préférable par exemple de présenter le mot qualité dans sa différence avec celui de quantité, de préciser que le mot équilibre renvoie à un objectif médical, celui de plaisir à une émotion, etc.

Les émotions

Les émotions ont un rôle particulier. Elles jouent comme un système d'alarme et donnent des informations sur notre état interne. Elles affectent nos perceptions, jugements et induisent des comportements. Les psychologues sociaux Garcia-Pieto *et al.* **(2009) ont procédé à un classement des émotions. Ils en distinguent deux types :**

- **les émotions positives :**
  > émotions d'accomplissement : fierté, exaltation, joie, satisfaction ;
  > émotions d'approche : intérêt, espoir, soulagement, surprise
- **les émotions négatives :**
  > émotions de résignation : peur, tristesse, honte, culpabilité
  > émotions antagonistes : envoie, jalousie, dégoût, mépris, colère, injustices et attaques ressenties

Une publication d'Armelle Nugier (2009), psychologue sociale, présente les différents éléments interdépendants constitutifs d'une émotion : l'événement, l'activation physiologique (cœur, respirations…), l'expression faciale (yeux, bouche), l'évaluation cognitive (danger, désagréable…), la tendance à l'action, l'interprétation subjective (j'ai peur, je suis fier, je suis en colère, j'ai honte…).

Les émotions que nous ressentons sont consécutives à un changement de situation, c'est notre ressenti d'une situation, elles ont des conséquences physiologiques (rythme du cœur, respiration), par rapport à elles nous modifions notre jugement, notre comportement et nos actions.

Pour en savoir plus :

Garcia-Prieto P., Tran V., Wranik T., 2009. Les théories de l'évaluation cognitive et de la différenciation des émotions : une clé pour comprendre le vécu émotionnel au travail, in Delobbe N., Herbach O., Lacaze D., Mignonac K., (eds), *Comportements organisationnels*, **Bruxelles, De Boek, 1, 195-222.**

Nugier A. 2009. Histoire et grands courants de recherche sur les émotions, *Revue électronique de psychologie sociale*, **4, 8-14.**
https://psychologiescientifique.org/ressources/pedagogie/revue-electronique-de-psychologie-sociale/

Chiva M. 2003. Emotions et pratiques alimentaires.
https://lemangeur-ocha.com/texte/emotions-et-pratiques-alimentaires/

Streith M., Fleury Ph., Cresson C., 2017. Fiche-outil : les valeurs et les émotions. In « AB et développement local : conduire un projet de territoire », 12 p.
https://abiodoc.docressources.fr/doc_num.php?explnum_id=2965

Les valeurs

Nous nous appuyons sur les travaux du psychologue social S. Schwartz (2006) pour mettre en relief le rôle des valeurs comme des références morales *« qui servent de principe guidant la vie des gens »*.

Les valeurs transcendent les actions et les situations spécifiques, c'est-à-dire qu'elles sont universelles et mobilisées par les individus en vue de plusieurs finalités, dont l'alimentation.

Les valeurs servent d'étalon et de critère. Dans des situations de choix et qui nécessitent des prises de décision, elles peuvent avoir un rôle prépondérant ou entrer en concurrence avec d'autres critères (par exemple l'intérêt économique).

A partir d'une enquête menée dans 68 pays, Schwartz a construit un modèle explicatif des 10 valeurs de base de la personne qui se répartissent en quatre tendances opposées deux à deux :

> dépassement de soi (universalisme, bienveillance) versus affirmation de soi (réussite, pouvoir) ;

> ouverture au changement (autonomie, stimulation, hédonisme) versus continuité (sécurité, conformité, tradition).

L'importance relative des valeurs guide l'action ; la hiérarchisation opérée par les individus fait que les valeurs qu'ils considèrent comme les plus importantes seront mobilisées prioritairement dans l'action.

Pour en savoir plus :

Shalom H. Schwartz, 2006. Les valeurs de base de la personne : théorie, mesures et applications, *Revue française de sociologie*, 47, 929-968.
https://cairn.info/revue-francaise-de-sociologie-1-2006-4-page-929.htm

Streith M., Fleury Ph., Cresson C., 2017. Fiche-outil : les valeurs et les émotions. In « AB et développement local : conduire un projet de territoire », 12 p.
https://abiodoc.docressources.fr/doc_num.php?explnum_id=2965

Mettre en place une animation pour débattre de qualité alimentaire est plus efficace qu'une définition venue du formateur.

Pour réfléchir à la notion de qualité alimentaire il est possible de goûter deux tomates différentes et de discuter de leurs qualités respectives, goût, aspect, provenance… Pour discuter de la qualité d'un produit transformé, il pourra être demandé d'estimer ses ingrédients ou de lire sa composition sur l'étiquette et d'en tirer des conséquences en matière de qualité.

Partager ses connaissances consiste à être attentif aux mots employés par les participants tout au long de l'atelier (un carnet à portée de main permet de relever les termes ou expressions utilisés par les personnes). Cette dimension est importante pour créer du lien social et elle favorise les discussions et la réflexion. Elle permet également à l'animateur de comprendre les valeurs auxquelles se réfèrent les participants. Celles-ci préexistent aux situations de changement et jouent profondément sur nos pratiques.

Mettre en œuvre une pratique réflexive

Pour les animateurs, le travail de réflexivité se déroule en deux temps. Tout d'abord, il s'agira de favoriser un retour des participants sur la façon dont ceux-ci ressentent et perçoivent leur présence. Ensuite, les animateurs capitaliseront les éléments de discours des participants afin de se construire une expérience de leurs attentes et de leurs façons de penser. Ils pourront ainsi, au fil du temps, affiner les messages qu'ils souhaitent faire passer.

Concrètement, le premier temps s'appuie sur des *« mini feed backs »* (retours des participants sur ce qui vient d'être fait/dit) répétés deux à trois fois durant la formation. Ils sont destinés à favoriser l'implication des participants dans leur propre retour réflexif. Un point important à ce stade consiste à prendre en compte le fait que les personnes présentes à l'atelier procèdent également à un travail réflexif à partir de leurs propres connaissances.

La réflexivité

La notion de réflexivité s'entend sous plusieurs aspects. Lallement (2021) décline en ces termes les quatre postures qui relèvent d'un travail de réflexivité : *« prendre conscience de nos prénotions ; prendre conscience de nos valeurs ; de la position sociale que l'on occupe ; des intérêts qui sont liés à cette position »*. Les deux premières postures renvoient à des dimensions subjectives, les deux suivantes à des dimensions sociales. La situation spécifique des ateliers exige un travail des animateurs par rapport à eux-mêmes et à la prise en compte de la façon dont les participants construisent et formulent leurs propres réflexions.

Pour en savoir plus : https://www.universalis.fr/encyclopedie/reflexivite-sociologie/)

Paroles d'animateurs et de formateurs

OBJECTIF DE L'ATELIER	*« L'objectif était de développer l'esprit critique du consommateur »*
POSTURE / DÉMARCHE PÉDAGOGIQUE	*« Je ne suis pas là pour faire un cours »*
CHANGEMENTS D'HABITUDES DES PARTICIPANTS	*« Le changement de comportement, c'est sur du long terme et c'est multifactoriel »*
FREINS / AMÉLIORATIONS	*« On leur a dit qu'il y allait avoir un autre atelier, et ça les a rassuré »*

Le travail réflexif consiste ensuite à prendre de la distance avec les discours véhiculés sur le fait que les *« pauvres mangent mal »*. Dans les faits, cela traverse tous les groupes sociaux. Les familles aisées ou très aisées peuvent aussi méconnaître les enjeux de l'excellence alimentaire, les achats de proximité, etc. Du côté des animateurs, il faut éviter d'annoncer aux participants qu'ils vont *« apprendre à bien manger »*. L'objectif est d'amorcer un changement de comportement sur le long terme, multifactoriel et progressif. Dans le domaine de la santé, les changements se construisent sur plusieurs années, parfois une dizaine. Au regard des très nombreux messages circulant sur les médias, les réseaux sociaux et via la publicité, il conviendra pour les animateurs de se concentrer sur un ou deux messages par séance.

En formation, « Ce n'est pas parce qu'il ne se passe rien qu'il ne se passe rien ; il y a en fait de la maturation » (une animatrice participant au projet Babette).

Comparable à une conclusion, il est important à la fin de chaque atelier de faire un bref récapitulatif des éléments importants qui ont été vus. Pour faire fonctionner la mémoire immédiate des participants, l'animateur peut demander à son groupe que chacun rapporte à tour de

rôle une information, un propos qui l'a marqué. À partir des apports du groupe, l'animateur complète ce qui aurait pu être oublié

L'animateur peut aussi donner un support qui résume l'ensemble des informations à retenir. Ce support peut prendre différentes formes, mais il est de rigueur qu'il soit suffisamment solide pour être conservé (plastifié par exemple). Une feuille ou un dépliant plastifiés à mettre sur le frigo avec un aimant peut être imaginé. Il en existe déjà, d'autres peuvent être imaginés. D'autres outils peuvent être remis aux participants en appui à leur potentiel changement de pratiques : recettes, lieux d'approvisionnement, calendrier des légumes et fruits de saison, vade-mecum agriculture, alimentation, environnement, …

Pour clôturer le cycle d'ateliers, une session récapitulative peut être imaginée, par exemple où tous les participants se consultent pour choisir la dernière recette qu'ils feront ensemble. Chacun peut se charger d'apporter un ingrédient, ou alors donner la liste aux organisateurs. Cette séance de clôture devient alors l'occasion de partager un repas mais aussi ce qui semble important à chacun en matière d'alimentation.

Paroles de participantes et de participants

ATTENTES	*« On fait ce qu'on peut pour manger du bio, pour manger sain »*
VISION DE L'ALIMENTATION	*« Je ne cuisine pas trop gras, pas trop salé, pas trop sucré »*
ATTITUDE ET INTERACTION EN GROUPE	*« On sent que la confiance est là »*
CHANGEMENTS DE PRATIQUES	*« Je mange moins gras » « Plus de légumes »*

Après les ateliers

La formation terminée, vient le temps du bilan, éventuellement celui du changement. C'est aussi le moment ou chacune et chacun se retrouve dans sa vie, face à des réalités, sociales, économiques et culturelles qui lui sont propres.

Bilan et changement pour les formateurs et les animateurs tout d'abord, d'où l'importance pour eux de bien observer ce qui se passe tout au long de la formation et d'en faire une évaluation finale avec les participants.

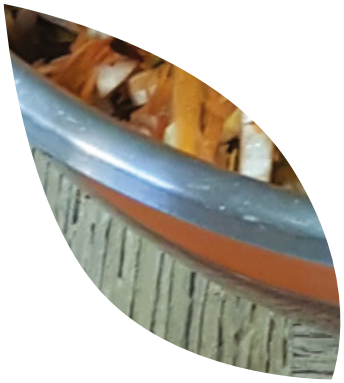
Bilan et changement également pour les participants. Il est utile pour cela de les inviter à faire ce bilan soit collectivement en fin de formation, soit individuellement de retour chez eux. C'est l'occasion à chacun, s'il le souhaite, de se donner quelques pratiques à mettre en place. Mais le changement n'est pas un processus rationnel qui ne dépendrait que de notre volonté. Il est important d'accepter cette complexité du changement tout comme le fait que l'alimentation a des dimensions symboliques et culturelles.

3. S'engager au quotidien

Les agriculteurs souhaitant œuvrer pour l'accès à tous à une alimentation de qualité peuvent participer à différentes initiatives (AMAP, supermarchés coopératifs), se rapprocher d'associations à vocation sociale, accueillir sur leur ferme pour expliquer ce qu'ils font, proposer des fruits et légumes à la cueillette sans contrepartie ou juste contre un peu de temps.

Les personnes en situation de précarité que nous avons rencontrées sont attachées à leur culture, à la cuisine, au partage de recettes. Elles ont le souci de la qualité des produits, se préoccupent de la santé de leur famille, de l'équilibre alimentaire des repas et s'impliquent comme les autres dans le recyclage des déchets. Pourtant, elles restent encore trop souvent stigmatisées pour leur supposée ignorance. Plutôt que de les assommer de messages normatifs il est grand temps de leur reconnaître au quotidien le droit à l'apprentissage, au choix et à l'autonomie.

Aller vers la reconnaissance d'un droit humain à l'alimentation. Pour les porteurs de projet visant la justice alimentaire il existe de nombreuses sources de financement publics. Mais le droit à l'alimentation n'est pas reconnu dans le droit français. La France s'en tient à une logique d'assistance alimentaire. Bien sûr, l'aide aux personnes en difficulté ne passe plus que par des actes de charité individuels. Elle relève d'un engagement de l'ensemble de la société et de l'Etat. Nous regrettons cependant cette faiblesse de l'engagement de notre pays dans la reconnaissance de l'alimentation comme un droit humain.



Accès à une alimentation de qualité pour tous

Ce guide se concentre sur deux thèmes complémentaires des enjeux de justice alimentaire : la mise en place de systèmes alimentaires courts et inclusifs et la formation des personnes et des familles modestes et précaires.

À qui ce guide est-il destiné ?

A toutes les personnes et structures (collectivités, associations, institutions publiques) qui soutiennent ou qui sont engagées dans des actions en faveur de l'accès à une alimentation de qualité pour tous.Il alimentera notamment les travaux du groupe sur la justice alimentaire animé par la Métropole de Lyon dans le cadre de son Projet Alimentaire Territorial.

Qui sommes-nous ?

Les auteurs de ce guide sont chercheurs, enseignants, formateurs, animateurs ou encore chargés de mission dans des associations. Nous sommes issus de disciplines différentes, géographie, anthropologie, agronomie, psychologie, diététique et nutrition. Toutes et tous, nous nous étions engagés dans le projet de recherche-action « Babette » financé par la Fondation de France et par nos institutions.

Pour citer ce document : Fleury P., Cresson C., Streith M.,Cadat L, Carbone O., Darnis I., Delorme N., Garcia-Martinez A.-I., Maisonhaute J., Michaud M., Sauterel P., 2021. Babette : Accès à une alimentation de qualité pour tous - Systèmes alimentaires inclusifs et outils de formation. Edition ISARA avec l'appui financier de la Fondation de France, Lyon, 28p. https://isara.fr/babette/

CC BY SA

Les opérateurs :

Avec le soutien de :