

L'accès à une alimentation pour tous

Saine, équilibrée et de qualité.

ANALYSE



Toutes nos publications sont disponibles gratuitement :

- **En téléchargement**, depuis l'adresse Internet de notre ASBL :
www.cpcp.be/etudes-et-prospectives
- **En version papier**, vous pouvez les consulter dans notre Centre d'Archives et de Documentation situé :
Rue des Deux Églises, 41 - 1000 Bruxelles
02 238 01 69 - archives@cpcp.be

I. IL FAUT MANGER POUR VIVRE...

Manger, tout comme boire d'eux, est un besoin vital pour tout être vivant. Le corps humain a besoin d'énergie et de nutriments pour survivre. De tous temps, l'Homme l'a bien compris. Mais, de nos ancêtres *chasseurs-cueilleurs* à nos jours, la place de l'alimentation, si elle reste centrale, a sacrément évolué ! Pour s'en convaincre, il suffit de voir la place actuelle de l'industrie agro-alimentaire sur le marché belge¹ et le chiffre d'affaire annuel qu'elle génère²...



Manger est aussi un droit fondamental et primaire, reconnu et consacré dans plusieurs textes internationaux, notamment la *Déclaration universelle des Droits de l'Homme* et le *Pacte international relatif aux droits économiques, sociaux et culturels*. De nombreux pays ont pris conscience de ce que certains citoyens sont quotidiennement confrontés à des difficultés d'accès à l'alimentation, voire même à des privations alimentaires. Ils ont donc dégagé une définition commune de la sécurité alimentaire lors du Sommet mondial de l'alimentation en 1996, à Rome :

« La sécurité alimentaire existe lorsque tous les êtres humains ont à tout moment un accès physique et économique à une nourriture suffisante, saine et nutritive leur permettant de satisfaire leurs besoins énergétiques et leurs préférences alimentaires pour mener une vie saine et active. »³

¹ « La Belgique est le second pays européen produisant le plus de produits alimentaires. Avec 15,4 %, l'industrie alimentaire occupe la deuxième place de l'ensemble de l'industrie belge. » « L'industrie alimentaire belge, en bref », *fevia.be*, 16 novembre 2011, [en ligne] <http://www.fevia.be/#ref=dossier&val=615>, consulté le 15 novembre 2016.

² Chiffre d'affaires annuel en 2010 : 38,9 milliards - FEVIA - Fédération de l'Industrie alimentaire.

³ *Déclaration de Rome sur la sécurité alimentaire mondiale*, Rome, 13 novembre 1996, [en ligne] <http://www.fao.org/docrep/003/W3613F/W3613F00.HTM>

« S'alimenter n'est pourtant pas un acte si anodin. Derrière cette action quotidienne se cache une série de facteurs interdépendants qui influencent inévitablement les comportements alimentaires. »

La sécurité alimentaire est ainsi, pour les États qui ont signé et ratifié ces textes, dont la Belgique, une obligation contraignante.

S'alimenter n'est pourtant pas un acte si anodin. Derrière cette action quotidienne se cache une série de facteurs interdépendants qui influencent inévitablement les comportements alimentaires. En effet, on ne peut pas parler d'un profil type, d'un consommateur unique tant les situations sociales et individuelles sont différentes, ne fût-ce que par le genre, l'âge, le lieu de résidence (urbain/campagne). Des facteurs psycho-sociaux comme l'estime de soi, l'humeur, la motivation, le plaisir de manger, l'environnement familial, l'isolement... entrent aussi en compte lorsque l'on parle d'alimentaire et ils influent directement sur les choix alimentaires.

Mais au-delà de ces considérations, d'autres déterminants pèsent lourd dans la balance : le budget du ménage, les contraintes pratiques, les savoirs et savoir-faire en cuisine... Lorsqu'on ajoute à ces facteurs individuels les influences externes – comme la publicité et le marketing –, nous constatons que non, tous les citoyens ne sont pas égaux face aux rayons alimentaires des grandes surfaces !

L'accessibilité à une alimentation saine, équilibrée et de qualité prend donc ici tout son sens et devient très certainement un des grands enjeux de notre société.



« Ce n'est pas parce qu'on est pauvre, qu'il faut manger de la merde ! »

II. C'EST QUOI UNE ALIMENTATION SAINES, ÉQUILIBRÉE ET DE QUALITÉ ?

Manger sainement, c'est manger des aliments qui sont favorables à la santé. Une alimentation saine assure un certain bien-être, fournit de la vitalité et protège contre de nombreuses maladies. À ce propos, tous les nutritionnistes, diététiciens et autres conseillers en alimentation s'accordent sur un point : manger des aliments sains ne suffit pas, encore faut-il les manger de manière équilibrée.

Les principes d'une alimentation favorable à la santé reposent en effet sur une alimentation variée, modérée et régulière, dans laquelle on retrouve tous les nutriments essentiels pour être en bonne santé.⁴ Cette représentation idéale et normative de l'alimentation saine et de qualité est symbolisée notamment par la pyramide alimentaire. Cet outil de référence permet, en un coup d'œil, de visualiser aisément ce qu'est une alimentation saine et équilibrée puisque les familles d'aliments sont représentées par étage de la pyramide en fonction des besoins. Le rapport santé/quantité est donc bien mis en évidence.

Or, dans le cadre d'ateliers relatifs à l'alimentation animés par le CPCP, on a pu observer que si cette représentation est intégrée par nos publics précarisés, elle n'est pas forcément mise en pratique. En effet, la notion de *quantité* est à géométrie variable ! De nombreux témoignages de participants convergent à ce propos et il n'est pas rare d'entendre des parents nous expliquer qu'ils se privent pour permettre à leurs enfants de manger... plus. Les mamans ont à cœur de faire plaisir à leur enfant et essaient de ne pas passer pour de mauvaises mères au risque de dépasser allègrement les quantités recommandées.⁵ Manière, probablement, de se rassurer, d'amoinrir leurs difficultés quotidiennes, de combattre *la peur de manquer*. L'abondance reste un paramètre rassurant dans le chef de notre public spécifique. Comme

⁴ Cinq fruits et légumes/jour, trois produits laitiers/jour, un aliment du groupe viande/volaille/poisson/œuf une à deux fois par jour et un féculent à chaque repas.

⁵ Cette remarque concerne surtout les protéines et notamment la quantité de viande – un morceau de 200 g dans l'assiette n'est pas rare...

le constatent régulièrement des professionnels de terrain, « l'alimentation apparaît comme une compensation des frustrations et inquiétudes de la vie quotidienne et calme l'angoisse »⁶.

“ La diffusion de ces recommandations nutritionnelles auprès des personnes défavorisées montre donc ses limites, tant elles sont parfois perçues comme contraignantes, voire anxiogènes. ”

De plus, les recommandations nutritionnelles sont souvent perçues comme des contraintes. Si la pyramide alimentaire leur parle, ils ne la mettent pas en pratique. Et ce, pour diverses raisons : « Je ferai attention quand je serai vieille », « Je mange comme j'ai envie », « Je préfère des aliments qui tiennent au ventre »...

Pour promouvoir et favoriser un comportement alimentaire sain, de multiples organisations belges ont lancé des campagnes de sensibilisation. Cependant, comme le fait remarquer Geneviève Houioux dans un guide pratique publié par la Fondation Roi Baudouin à l'usage des professionnels de l'action sociale, de la santé et de l'alimentation à propos de l'alimentation des personnes précarisées, les campagnes de recommandations alimentaires ne les touchent guère quand bien même ils en sont la cible.⁷ Ainsi que

le soulignent les sociologues Faustine Régnier et Ana Masullo, « la mise en application des normes signifie des efforts plus importants en milieu modeste, où elle implique un changement des aliments, des modes de cuisson, des lieux d'approvisionnement »⁸. La diffusion de ces recommandations nutritionnelles auprès des personnes défavorisées montre donc ses limites, tant elles sont parfois perçues comme contraignantes, voire anxiogènes.

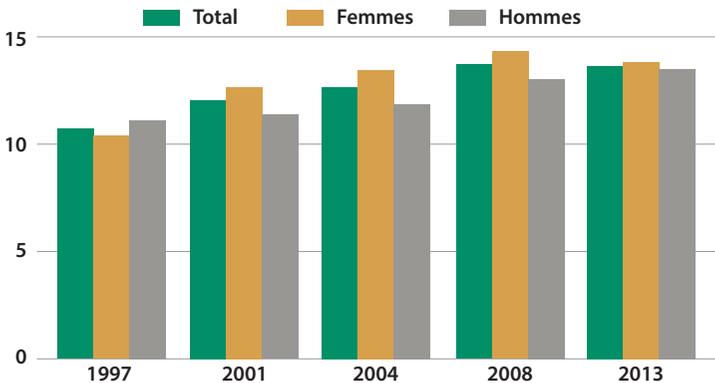
⁶ D. POISSON, « L'alimentation des populations modestes et défavorisées. Etat des lieux dans un contexte de pouvoir d'achat difficile », *lemangeur-ocha.com*, 19 novembre 2008, [en ligne] http://www.lemangeur-ocha.com/fileadmin/images/sciences_humaines/DP-aliment-pop-defavorisees.pdf, consulté le 15 novembre 2016.

⁷ G. HOUIOUX, *Une alimentation favorable à la santé pour les personnes précarisées. Guide pratique à l'usage des professionnels de l'action sociale, de la santé et de l'alimentation*, Bruxelles : Fondation Roi Baudouin, septembre 2008, [en ligne] http://www.eco-alimentation.uqam.ca/documents/une_alimentation_favorable_a_la_sante_pour_les_personnes_precaisees.pdf.

⁸ F. RÉGNIER, A. MASULLO, « Obésité, Goûts et Consommation. Intégration des normes d'alimentation et appartenance sociale », *Revue française de Sociologie*, L, 2009/4, p. 755-756.

De nombreuses études tendent à démontrer que « les personnes en surpoids, ou souffrant d'obésité, sont surreprésentées parmi les plus pauvres »⁹. De plus, selon un rapport de l'Organisation mondiale de la Santé (OMS), cette réalité « contribue à accroître les inégalités sanitaires et autres »¹⁰. En matière de mauvaises habitudes alimentaires, l'OMS ne cesse de mettre en garde les pays européens contre une épidémie d'obésité d'ici 2030. En Belgique, 14 % de la population adulte souffre actuellement de cette maladie.¹¹ Effectivement, ce sont les aliments riches en graisse et en sucre qui coûtent le moins cher ! En plus d'être savoureux, ils ont un pouvoir rassasiant important. On parle alors de *calories vides*, représentées par tous les aliments qui apportent des calories mais qui n'ont aucune valeur nutritive et que l'on retrouve principalement dans la nourriture industrielle transformée et dans la restauration rapide.

Évolution de la population adulte obèse en Belgique (1997-2013)



Source : Institut scientifique de Santé publique (2014)

⁹ O. DE SCHUTTER, cité par C. CLOSSON, « Un système alimentaire respectueux de tous. Interview d'Olivier De Schutter, rapporteur spécial des Nations Unies pour le droit à l'alimentation », *Alter Echos*, 344-345, 14 septembre 2012, p. 6.

¹⁰ *Charte européenne sur la lutte contre l'obésité*, Istanbul, 16 novembre 2006, [en ligne] http://www.euro.who.int/_data/assets/pdf_file/0005/87458/E89568.pdf.

¹¹ L. GISLE, S. DEMAREST (éd.), *Enquête de santé 2013. Rapport 2 : comportements de santé et style de vie*, Bruxelles : Institut scientifique de Santé publique, 2014, p. 21, [en ligne] https://his.wiv-isp.be/fr/Documents%20partages/summ_LS_FR_2013.pdf.

Dans son enquête sur l'alimentation des personnes précarisées, Christine César, socio-anthropologue et consultante en alimentation, explique que les personnes précarisées choisissent souvent ces produits alimentaires trop gras et trop sucrés en raison de leur rendement énergétique élevé, lequel leur permet d'avoir un sentiment de satiété à prix mini...¹² Qui pourrait leur en vouloir ?

Et c'est sans compter sur l'industrie agro-alimentaire qui investit des sommes astronomiques¹³ dans des stratégies bien rôdées de promotion de cette alimentation contraire à l'équilibre alimentaire.¹⁴

III. L'INFLUENCE DU MARKETING ET DE LA PUBLICITÉ

L'industrie alimentaire minimise son implication en prétextant que le consommateur est le seul maître de ses choix de consommation. C'est probablement pour qu'il les effectue de manière éclairée que cette industrie a fustigé l'idée de nouvelles étiquettes nutritionnelles présentées sous forme de *feux de signalisation* (codes couleur) particulièrement efficaces. Projet finalement rejeté par l'Union européenne.



L'idée des feux tricolores est simple, intuitive et très visible. En un seul coup d'œil, le consommateur peut visualiser la valeur nutritionnelle d'un produit : élevée (rouge), moyenne (orange) ou faible (vert).

Mais pourquoi faire simple quand on peut faire compliquer ? Soumise à de fortes pressions de l'industrie alimentaire – laquelle aurait dépensé en quatre ans un milliard d'euros en lobbying pour empêcher

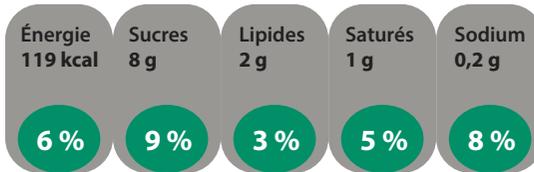
¹² Chr. CÉSAR, « Enquête sur l'alimentation des personnes précarisées », *La Santé de l'Homme*, 396, juillet-août 2008, p. 44-45.

¹³ Selon une estimation de l'OMS, les dépenses en publicité sur le web représentaient en 2015 environ 38 milliards de dollars en Europe de l'Ouest. C'est-à-dire 1/3 du budget global !

¹⁴ 75 % des publicités alimentaires ciblent des produits trop gras ou trop sucrés.

...
l'apparition des feux tricolores sur les emballages¹⁵), la Commission européenne a finalement préféré adopter un système de pastilles – souvent incompréhensible – de pastilles mentionnant les doses journalières. Celles-ci seront obligatoires dès décembre 2016. Obligatoires, certes, mais seront-elles efficaces ? N'a-t-on pas raté une opportunité.

Chaque portion de 30 g contient



De nombreuses études démontrent que la publicité encourage des comportements alimentaires *malsains*, en particulier dans les catégories sociales qui y sont davantage exposées. En effet, de 53 % à 87 % de ces publicités sont consacrées à des produits jugés denses en énergie et à faible densité nutritionnelle. Test-Achat soulignait ainsi en 2015 que près d'une publicité télévisée sur quatre était consacrée à l'alimentation, chips et fast food en tête !¹⁶

Cette situation interpelle et met en évidence toute la problématique de la malbouffe et de l'alimentation à moindre prix. Les personnes précarisées ne perçoivent pas toujours ces enjeux, étant davantage tournées vers une consommation individuelle, avec pour préoccupation première, le fait de pouvoir se nourrir tous les jours.

¹⁵ « A Red Light for Consumer Information », *Corporate Europe Observatory*, 10 juin 2010 [en ligne] <https://corporateeurope.org/news/red-light-consumer-information>, consulté le 15 novembre 2016. Lire par ailleurs A. HAABY, *Le lobby agroalimentaire au sein de l'Union européenne*, Mémoire de Master in Advanced European and International Studies, Nice : Université de Nice, Centre international de formation européenne, 2015, [en ligne] http://www.ie-ei.eu/Ressources/file/memoires/2015/Adeline_Haaby_Thesis.pdf

¹⁶ « No Junk Food 4 kids », *Testachats.be*, 20 avril 2016, [en ligne] <http://www.test-achats.be/alimentation/aliments/dossier/no-junk-food-4-kids/les%20chips>, consulté le 15 novembre 2016.

Comme signalé dans l'introduction, la publicité n'est cependant pas le seul facteur de la malbouffe. D'autres éléments influencent l'accessibilité à une alimentation saine et de qualité. Nous avons choisi de développer plus spécifiquement les facteurs que nous avons observés lors de nos rencontres avec nos groupes en éducation permanente : le budget disponible, les lieux d'achat, les contraintes pratiques et le savoir-faire.

IV. LE BUDGET ALIMENTAIRE¹⁷ DISPONIBLE

En Belgique, les premiers résultats de l'étude *NutriNet Santé* montrent que « le niveau des revenus est le principal déterminant de l'équilibre alimentaire. La qualité de l'alimentation est moins bonne dans les populations dont les revenus sont les moins élevés : moins de fruits et légumes, de poissons, de fibres. L'équilibre alimentaire dépend donc de l'épaisseur de son portefeuille ! »¹⁸

La part allouée à l'alimentation dans le budget des ménages a considérablement évolué en un siècle. En 2012, les ménages consacraient 13,2%¹⁹ à l'alimentation contre seulement 60 % en 1900²⁰. Cependant, même si cette part a fortement diminué en un siècle, elle reste le deuxième poste, après le logement, dans le budget des ménages ! Il s'agit donc d'un déterminant essentiel dans le choix alimentaire. Les témoignages des participants à nos animations sont d'ailleurs édifiants. La quote-part de l'alimentation dans le budget global du ménage est souvent réduite au profit d'autres dépenses plus urgentes comme le loyer, les charges, les frais scolaires... C'est une variable d'ajustement !

¹⁷ Selon plusieurs études, il faut entre 3,5 et 5 euros par personne et par jour pour manger équilibré, soit un budget de 420 à 600 euros par mois pour une famille de quatre personnes.

¹⁸ « Premiers résultats de l'étude Nutrinet Santé en Belgique. Le niveau des revenus, principal déterminant de l'équilibre alimentaire... », *Éducation Santé*, 313, juillet 2015, [en ligne] <http://educationsante.be/article/premiers-resultats-de-letude-nutrinet-sante-en-belgique/>. Pour plus d'informations sur l'enquête Nutrinet Santé, voir www.etude-nutrinet-sante.be

¹⁹ « L'alimentation : 13,2% du budget », *Le Sillon belge*, 11 octobre 2013, [en ligne] <http://www.sillonbelge.be/articles/!%E2%80%99alimentation-132-du-budget>, consulté le 8 novembre 2016.

²⁰ Observatoire de la consommation alimentaire (Gembloux Aro-Bio Tech), cité par « L'alimentation des ménages en chiffres », *Alter Echos*, 344-345, 14 septembre 2012, p. 7.

Pour ces personnes vivant une situation financière difficile²¹, les contraintes budgétaires influencent donc considérablement le comportement alimentaire. Comme le souligne la nutritionniste Nicole Darmon, « la notion de santé à long terme » est pour ces personnes une notion « abstraite, reléguant souvent l'alimentation au second plan, derrière d'autres préoccupations immédiates plus importantes »²². Nombreux sont ceux qui se tournent alors vers une alimentation industrielle (plats préparés) riche en calories les moins chères (gras, sucrés, salés) qui entraînent des carences et l'obésité.

En France, l'Institut national de la Recherche agronomique a démontré la relation positive entre le coût et la qualité de l'alimentation. Les travaux leur ont en effet permis de démontrer « [qu']une bonne qualité nutritionnelle coûte généralement plus chère qu'une alimentation de qualité nutritionnelle médiocre, non seulement car elle a une faible densité énergétique, mais aussi et peut-être surtout, car elle est riche en nutriments essentiels. »²³ En d'autres termes, les aliments riches en graisse et/ou en sucre sont une source de calories bon marché, alors que les aliments moins énergétiques, sources de nutriments importants pour la santé, comme les fruits et les légumes, le poisson, sont plus coûteux.

Pour ne rien arranger, on a pu observer ces dernières années que les prix de certains aliments avaient grimpé de manière spectaculaire. Ainsi par exemple, entre 2008 et 2013, le prix des légumes a augmenté de 16,5 % et en 2015, de 7,5 %.²⁴

« Peut-on, dès lors, parler de choix ou de diversité alimentaire pour toutes ces personnes fragilisées financièrement ? »

²¹ Le seuil de pauvreté d'un ménage de deux adultes et deux enfants est d'environ 2 000 euros par mois.

²² N. DARMON, « Manger équilibré pour 3,5 € par jour : un véritable défi », *La Santé de l'Homme*, 402, juillet-août 2009, p. 13-15, [en ligne] <http://inpes.santepubliquefrance.fr/SLH/articles/402/02.htm>.

²³ N. DARMON, « 14. Coût et qualité nutritionnelle de l'alimentation », in V. DUPREZ, C. CHENU, *Inégalités sociales de santé en lien avec l'alimentation et l'activité physique : une expertise collective*, Paris : Institut national de la Santé et de la Recherche médicale (INSERM), 2014, [en ligne] <http://www.ipubli.inserm.fr/bitstream/handle/10608/6522/?sequence=18>.

²⁴ S. BONNEWYN, S. BOUHY « Manger sainement. Aussi à votre portée », *Testsanté*, 133, 1^{er} juin 2016.

Peut-on, dès lors, parler de choix ou de diversité alimentaire pour toutes ces personnes fragilisées financièrement ?

V. LE CHOIX DU LIEU D'ACHAT

Il paraît évident que le choix du supermarché est aussi directement conditionné par le budget disponible.

Lors des ateliers consacrés aux achats alimentaires, les magasins plébiscités par les participants sont, sans surprise, les *hard-discount*.

En Belgique, ils se sont taillé une part de marché non négligeable en proposant des produits alimentaires à des prix plancher. Si l'offre actuelle a tendance à être modifiée en élargissant notamment le rayon des produits frais, on ne peut pas nier qu'il fait aussi la part belle aux produits transformés (plats préparés, surgelés). Ces aliments sont peu chers, mais de composition très discutée (souvent très riches en graisses, en sucre, en sel) et de mauvaise qualité (acides gras trans²⁵, exhausteurs de goût, additifs...).

VI. FACILITÉ D'ACCÈS

Par ailleurs, l'accessibilité aux magasins d'alimentation n'est pas toujours évidente. En effet, bien souvent, ils se trouvent excentrés par rapport au lieu de vie. Dès lors, les personnes qui ne disposent pas de moyens de transport ou qui n'ont pas accès aux transports en commun, éprouvent plus de difficultés à se procurer les produits nécessaires à une alimentation de qualité. L'absence de moyens de transport est citée régulièrement dans les obstacles que rencontre notre public, plus particulièrement en zone rurale. Faire les courses à

²⁵ Les acides gras trans sont des acides gras insaturés. Ils peuvent être d'origine naturelle mais aussi, dans le cas qui nous préoccupe, synthétisés via des procédés industriels comme l'hydrogénation des huiles végétales. Ce type de procédé permet de faire passer des graisses de l'état liquide à l'état solide, ce qui facilite leur utilisation et leur stockage et les rend moins sensibles à l'oxydation. Les études épidémiologiques ont montré qu'une consommation excessive d'acides gras trans est associée à une augmentation du risque cardiovasculaire.

ped, à vélo ou en bus (souvent considéré comme trop cher) limite considérablement les choix. Il est alors compréhensible qu'ils se fournissent en produits peu lourds, non périssables et facilement stockables.

VII. LES CONTRAINTES PRATIQUES

1. Le temps

Manger sainement nécessite une certaine organisation et du temps pour s'y atteler. Plusieurs étapes sont importantes : gérer les stocks et le frigo, prévoir les repas, rédiger une liste et faire les achats, préparer les repas... Pour les personnes défavorisées, il s'agit parfois d'un véritable défi ! Si le manque d'envie de cuisiner, associé au découragement, à l'ennui et à la solitude, est souvent évoqué par les participants à nos ateliers, le manque de temps à consacrer à l'élaboration d'un repas est probablement un des arguments qui revient le plus souvent. Vous me direz que c'est paradoxal puisqu'il s'agit de personnes *désœuvrées*. Et pourtant... Comme le soulignent les docteurs Delestre et Meyer, le manque d'intérêt pour préparer le repas est lié à l'absence d'horaires et à la perte des rythmes quotidiens.²⁶ Pour les personnes sans emploi, cuisiner est souvent ressenti comme une corvée. Et ça, l'industrie agro-alimentaire l'a bien compris ! Il suffit d'observer la place des rayons surgelés et traiteurs pour s'en convaincre.

“ Pour les personnes sans emploi, cuisiner est souvent ressenti comme une corvée. Et ça, l'industrie agro-alimentaire l'a bien compris ! ”

²⁶ F. DELESTRE, K. MEYER, « Pauvreté, désintérêt nutritionnel et obésité », *Médecine et Nutrition*, XXXVII, 6, 2001, p. 267-281.

2. Le matériel adéquat

Ne pas avoir de matériel adéquat pour stocker et cuisiner (frigo, congélateur, cuisine peu équipée...) limite considérablement l'assortiment et la diversité des produits. On peut dès lors comprendre que les personnes qui ne possèdent pas un minimum d'équipements favorisent des produits non périssables, non stockables... Les plats préparés apparaissent dès lors comme une *solution* de repli idéale pour tous les consommateurs confrontés à ce type de problèmes, tant ils présentent des avantages : prêts et faciles à l'emploi, ils se transportent et se stockent aisément. Et, cerise sur le gâteau, ils ne demandent que très peu, voire pas, de temps de préparation.

VIII. LES SAVOIRS ET SAVOIR-FAIRE

À l'heure où la télévision fait la part belle aux émissions culinaires en tout genre et où les réseaux sociaux et autres sites Internet regorgent d'idées de recettes, il peut paraître incroyable que des personnes éprouvent encore des difficultés à cuisiner. Et pourtant si ! Et les raisons sont multiples : la perte de la transmission familiale, la disparition des aptitudes culinaires, la méconnaissance de produits alimentaires, le manque d'habitude, la dévalorisation du temps dédié à la cuisine, le manque de confiance... Autant de raisons qui font que des personnes en situation de précarité peuvent être en difficulté face à la préparation d'un repas.

Lors des ateliers, de nombreux témoignages vont dans ce sens. « J'ai reçu de la farine dans mon colis, que fait-on avec ? », « J'ai reçu des choux de Bruxelles mais je ne sais pas les cuisiner ... je les ai jetés ! », « Je ne sais rien faire », « J'ai peur de rater »... De manière générale, les produits frais (surtout les légumes) sont laissés de côté par manque de savoir-faire ou tout simplement parce qu'ils ne les connaissent pas.

Outre le fait de se réapproprier les bases élémentaires de l'éducation nutritionnelle, il semble tout autant nécessaire de leur redonner tout simplement le plaisir de retourner aux fourneaux et de transformer eux-mêmes les produits. Pour des raisons économiques et de santé.

CONCLUSION

« L'acte de se nourrir revêt une dimension sociale, affective et culturelle qu'il faut mettre en valeur de manière positive et dynamique. Il s'agit d'apprendre à se connaître, de parler de sa relation à l'alimentation, d'échanger et de communiquer sur ses propres habitudes. »²⁷ Les liens entre nutrition et santé sont bien établis, mais, pour certains consommateurs, cette notion semble encore floue, ces derniers préférant succomber à *leurs envies* plutôt que de privilégier leurs réels besoins.

Si le manque de connaissance en matière nutritionnelle est un facteur important de la malbouffe, il n'est pas le seul frein à une alimentation saine et de qualité. Il est donc vain de penser que seule la mise en place d'une éducation nutritionnelle suffise pour changer le comportement alimentaire. D'autant que cette approche plus normative et *descendante* pourrait être stigmatisante et culpabilisante. En effet, comment inciter des individus à manger, par exemple, cinq fruits et légumes par jour, quand ceux-ci disposent d'un budget réduit pour s'alimenter ?

Aussi, il est indispensable d'appréhender l'alimentation saine et de qualité dans sa globalité, en prenant en compte tous les facteurs qui conditionnent son accessibilité. C'est ce que nous proposons lors de nos ateliers en éducation permanente. L'accent est mis sur la dimension collective et la dynamique du groupe permet une démarche active : réfléchir ensemble sur son alimentation, apporter son expérience, ses compétences, déconstruire des préjugés, des fausses informations, chercher des solutions, faire des propositions... Ce processus contribue au renforcement des aptitudes individuelles (faire évoluer les pratiques) et collectives, et, au-delà, améliore la confiance en soi et aux autres, l'estime de soi. L'essentiel est d'écouter et de laisser les personnes s'exprimer sur leurs difficultés pour ensuite s'appuyer sur

“ Il est indispensable d'appréhender l'alimentation saine et de qualité dans sa globalité, en prenant en compte tous les facteurs qui conditionnent son accessibilité. ”

²⁷ *Politique de promotion des attitudes saines sur les plans alimentaire et physique pour les enfants et les adolescents*, Bruxelles : Gouvernement de la Communauté française, 2010.

la force du groupe, sur ses connaissances et ses acquis, mêmes faibles, afin de dégager des solutions qui pourront plus facilement être adoptées.

L'atelier cuisine comme outil pédagogique

Outre le fait de s'approprier des savoirs et des savoir-faire, de développer des compétences et de faciliter la mémorisation des acquis, l'atelier cuisine fait partie intégrante d'un processus de réflexion interactive, collective et participative. En cuisinant, le consommateur augmente ses possibilités de choix et appréhende mieux les impacts sociaux, économiques et environnementaux de ceux-ci.

De par son caractère très concret, l'atelier-cuisine est un outil pédagogique irremplaçable. De plus, il a bien d'autres effets positifs sur les personnes en termes d'écoute, de prise de parole et d'estime de soi.

Lorsque les participants font évoluer leur représentation de l'alimentation, le changement s'amorce petit à petit, un pas après l'autre. La nutritionniste Geneviève Le Bihan ne dit pas autre chose :

« Faire évoluer la personne dans ses comportements alimentaires, c'est faire avec ce qu'elle est et réfléchir avec elle sur ce qui est modifiable ou pas en fonction de ses attentes. Nous savons tous que l'injonction ne fonctionne pas, en particulier dans le domaine du comportement alimentaire. En revanche, il est aussi nécessaire d'accompagner les personnes dans l'acquisition de connaissances, de compétences qui leur permettront de faire évoluer leurs pratiques. »²⁸

Il paraît donc évident que pour encourager un changement de comportement alimentaire, différentes stratégies sont nécessaires. Renforcer les connaissances en matière nutritionnelle est certes primordial, mais cela n'aura de sens que si ce renforcement est couplé, d'une part au renforcement des capacités psycho-sociales et à l'amélioration des contraintes pratiques des personnes

²⁸ G. LE BIHAN, « Éducation nutritionnelle. De l'information à l'accompagnement », *Promotion de la santé et éducation nutritionnelle*, 2008, p. 2, [en ligne] http://www.craes-crips.org/publications/2008/educ_nutri.pdf.

ciblées, et, d'autre part, à des politiques globales, transversales, concertées et volontaristes qui prendront en compte la spécificité du public précarisé.

POUR ALLER PLUS LOIN...

- DUPREZ V., CHENU ., *Inégalités sociales de santé en lien avec l'alimentation et l'activité physique : une expertise collective*, Paris : Institut national de la Santé et de la Recherche médicale (INSERM), 2014,
[en ligne] <http://www.ipubli.inserm.fr/bitstream/handle/10608/6522/?sequence=18>
- GISLE L., DEMAREST S. (éd.), *Enquête de santé 2013. Rapport 2 : comportements de santé et style de vie*, Bruxelles : Institut scientifique de Santé publique (ISP), 2014,
[en ligne] https://his.wiv-isp.be/fr/Documents%20partages/summ_LS_FR_2013.pdf
- HAABY A., *Le lobby agroalimentaire au sein de l'Union européenne, Mémoire de Master in Advanced European and International Studies*, Nice : Université de Nice, Centre international de formation européenne, 2015,
[en ligne] http://www.ie-ei.eu/Ressources/file/memoires/2015/Adeline_Haaby_Thesis.pdf
- LE BIHAN G., « Éducation nutritionnelle. De l'information à l'accompagnement », *Promotion de la santé et éducation nutritionnelle*, 2008,
[en ligne] http://www.craes-crips.org/publications/2008/educ_nutri.pdf

Auteure : Carine Dusseldorf

DÉSIREUX D'EN SAVOIR PLUS !

Animation, conférence, table ronde... n'hésitez pas à nous contacter,
Nous sommes à votre service pour organiser des activités sur cette thématique.

www.cpcp.be



Avec le soutien du Ministère de la Fédération Wallonie-Bruxelles

Manger est un droit fondamental et primaire, reconnu et consacré dans plusieurs textes internationaux, notamment dans la *Déclaration universelle des Droits de l'Homme* et par le *Pacte international relatif aux droits économiques, sociaux et culturels*.

Mais derrière cette action quotidienne se cache une série de facteurs interdépendants qui influencent inévitablement le comportement alimentaire. Pour certains citoyens fragilisés, s'alimenter n'est donc pas un acte si anodin. Des facteurs conditionnent leur accès à une alimentation saine, équilibrée et de qualité, limitent leurs choix et pèsent lourd dans la balance !

Nous avons pu l'observer et en débattre lors de nos rencontres avec le public qui participe aux ateliers *Consommation durable* organisés par le CPCP. La part du budget du ménage consacré à l'alimentation, les contraintes pratiques, le manque de savoirs et savoir-faire en cuisine, sont autant de freins qui nous renforcent dans notre idée que tous les citoyens ne sont pas égaux face aux rayons alimentaires des grandes surfaces !

L'accessibilité à une alimentation saine, équilibrée et de qualité est un des grands enjeux de notre société en termes de santé public mais aussi d'équité, parce que, comme l'a si bien dit Jean-Pierre Coffe, « ce n'est pas parce qu'on est pauvre qu'on doit manger de la merde ! ».



Centre Permanent pour la Citoyenneté et la Participation

Rue des Deux Églises, 45 – 1000 Bruxelles
02 238 01 00 – info@cpcp.be