

**PROJET « LOCAVORE POUR TOUS » :
QUEL MODÈLE ÉCONOMIQUE POUR UNE ALIMENTATION
SAINE, LOCALE, DE SAISON ET BIOLOGIQUE,
ACCESSIBLE AUX PARTICULIERS PEU SOLVABLES ?**

**MASTER II IPESS
INGÉNIERIE DE PROJET
EN ÉCONOMIE SOCIALE ET SOLIDAIRE
ANNEE UNIVERSITAIRE 2016-2017**

GABRIELLE ROTH

DIRECTEUR DE MÉMOIRE : SIMON HUPFEL

UNIVERSITÉ DE HAUTE ALSACE MULHOUSE-FONDERIE

REMERCIEMENTS

Je remercie Simon Hupfel, mon directeur de mémoire, pour son appui méthodologique et ses précieux conseils qui m'ont permis d'avancer, Pierre Hoerter, mon tuteur de stage au sein de la Coopérative Solivers, pour les orientations qu'il m'a fixées et son soutien tout au long de ce travail de recherche, ainsi que Josiane Stoessel, Directrice du Master « Ingénierie de Projets en Économie Sociale et Solidaire » à l'Université de Haute Alsace, pour sa présence toujours bienveillante et la qualité des enseignements qu'elle propose avec l'ensemble de son équipe pédagogique à l'Université de Haute Alsace.

Je remercie également toutes les personnes qui ont bien voulu me recevoir et en particulier celles pour lesquelles j'ai enregistré et retranscrit l'entretien, à savoir Véronique Blanchot du programme Uniterres de l'ANDES, Lionel L'Haridon et Denise Cafieri de Rhénamap, Angélique Hellemans des Jardins de la Montagne Verte, Catherine Marty de la MACIF, Sandrine Saas de la Route de la Santé, Carole Biebler et Estelle Metzger de Caritas Alsace, Vincent Riegel du Panier du Rosenmeer, les 4 patients et patientes de la Maison de Santé de Schirmeck, ainsi que Carmen Paolone, collègue de promotion, qui m'a apporté ses lumières en matière de gestion et de prévision budgétaire lors de 3 entretiens.

Merci enfin à toutes celles et tous ceux qui ont lu plusieurs fois le présent document et m'ont aidée soit en donnant leur avis sur le fond grâce à un échange d'idées fructueux début juin 2017, soit en améliorant la forme grâce à une relecture attentive : Aline, Anne, Béatrice, Benoit, Brigitte, Chantal, Danielle, Ella, Fabienne, Florence, Laurent, Laurie, Myriam, Patricia, Sonia, Sylvie, Véronique et Yannick.

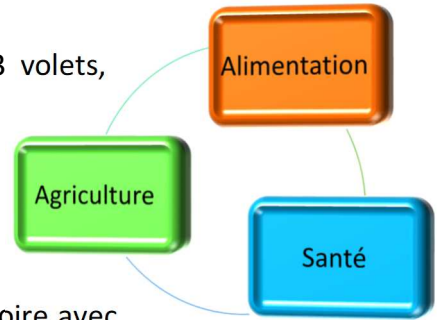
TABLE DES MATIÈRES

INTRODUCTION	4
PARTIE I - ANIMATIONS « CUISINE-MINUTE » ET FRUITS ET LÉGUMES	6
I. POURQUOI METTRE EN AVANT LES FRUITS ET LES LÉGUMES ?	6
II. ANIMATIONS PENDANT LES DISTRIBUTIONS D'ÉPICERIE SOLIDAIRE	9
III. ANIMATIONS EN AMAP A STRASBOURG ET MOLSHEIM	12
IV. ANIMATIONS LORS DE JOURNÉES ÉVÉNEMENTIELLES.....	13
PARTIE II : ALIMENTATION, SANTÉ ET INÉGALITÉS SOCIALES	18
I. QU'EST-CE QUE LA SANTÉ ?.....	18
II. NORMES ALIMENTAIRES	20
III. L'AIDE ALIMENTAIRE EN FRANCE	25
IV. LA QUESTION DES INÉGALITÉS SOCIALES DE SANTÉ	31
PARTIE III : MODÈLES AGRICOLES DURABLES.....	36
I. LES CIRCUITS COURTS.....	36
II. LE DÉVELOPPEMENT DE FILIÈRES AGRICOLES.....	43
III. AUTRE VOIE VERS L'AUTONOMIE ALIMENTAIRE : LES JARDINS PARTAGÉS.....	45
PARTIE IV : QUEL MODÈLE ÉCONOMIQUE POUR QUEL DISPOSITIF ?	48
I. UNE ALIMENTATION SAINES, BIOLOGIQUE, LOCALE ET DE SAISON	48
II. BESOINS ET TYPES DE PUBLICS.....	50
III. LE DISPOSITIF	54
IV. LE MODÈLE ÉCONOMIQUE	55
V. ÉTUDE DES IMPACTS ET ÉVALUATION.....	57
VI. MISE EN ŒUVRE DU PROJET	59
CONCLUSION	61
BIBLIOGRAPHIE.....	62
WEBOGRAPHIE	64
SIGLES ET ACRONYMES.....	66
ANNEXES.....	69
RÉSUMÉ ET MOTS-CLÉS (QUATRIÈME DE COUVERTURE)	154

INTRODUCTION

Je m'intéresse depuis une dizaine d'années à l'alimentation, en lien avec l'agriculture et la santé. Pour asseoir mes connaissances sur le lien alimentation-santé, j'ai entrepris de suivre une formation sur 2 ans en BTS diététique, afin d'acquérir les savoirs et savoir-faire propres à cette spécialité paramédicale, mais aussi pour m'assurer une certaine légitimité dans les conseils donnés. Cette formation s'achève également, avec des examens prévus à la fin de l'été.

L'autre versant de ce projet était de pouvoir m'appuyer sur les 3 volets, agriculture, alimentation et santé : prendre en compte non seulement l'alimentation et la santé, ce qui est le cas avec ce BTS diététique, mais aussi en amont l'agriculture, puisque les trois sont liés.



La Coopérative Solivers, regroupant des structures d'insertion et entreprises adaptées à Molsheim, vise l'inclusion sociale sur le territoire avec des entreprises dites « du champ à l'assiette » : le Stierkopf Environnement spécialisé dans la vigne et le maraîchage, La Main Verte dans les espaces verts, et A Votre Service, Vertuose et Lucullus dans la restauration hors domicile, soit 75 salariés au total. Le maître-mot de ces entreprises est l'anticipation. Elles tissent des liens avec de très nombreuses autres entreprises, bureaux d'études, industriels, institutionnels, associations, l'idée étant d'explorer des pistes, de tester, puis de mettre en production. Le sens mène l'action, toutes ces entreprises œuvrent dans le champ de l'Économie Sociale et Solidaire avec des structures de gouvernance adaptées.

La filière Locavore, labellisée en 2015 « PTCE, Plan Territorial de Coopération Economique », a pour objet de développer progressivement et conjointement l'offre et la demande de produits bruts locaux biologiques, en coordonnant et en animant sur tout le territoire alsacien - Bas-Rhin et Haut-Rhin - toute initiative permettant ce développement. Si l'on prend l'exemple de Saâles, petite ville de montagne à 40 kilomètres de Molsheim, différents acteurs de la filière ont agi simultanément pour mettre en place des formations en maraîchage, permettant ainsi d'avoir une main d'œuvre qualifiée prête à travailler dans la production de fruits, et de parrainer l'installation d'un producteur sur la commune : conseils, mise à disposition d'un terrain, prêt gratuit de matériels, etc., avec le soutien de la municipalité. D'autres actions sont en cours chez Solivers, comme la valorisation optimale de résidus végétaux (compostage, mais aussi transformation de déchets de paille de maïs et de bois taillé non valorisés en bûches pour fournir de l'énergie, ou produire des granulés combustibles multi-végétaux, ou encore valorisation des déchets alimentaires par l'élevage d'insectes, etc.)¹.

La filière Locavore, à l'initiative de Solivers, cherchait justement à élargir ses débouchés auprès des particuliers. Pierre Hoerter m'a alors proposé de travailler sur un modèle économique qui permette de solvabiliser une demande de produits sains, bio, locaux et de saison, pour des particuliers de faible niveau

¹ Site internet : <http://www.solivers.fr>

socio-économique.

Ayant 20 ans d'expérience dans l'insertion socio-professionnelle et l'accompagnement de tout type de public vers l'emploi, j'ai saisi cette occasion d'agir une fois de plus concrètement pour des personnes en difficulté. Le travail de recherche et de rencontre d'acteurs locaux, sur Molsheim, sur Strasbourg ou sur Mulhouse et sa région, m'a permis de faire évoluer mon regard et d'ajuster l'objectif que nous nous étions fixé : nous le verrons au fil des pages qui vont suivre.

Vouloir s'adresser aux « particuliers peu solvables » nécessite de s'interroger non seulement sur la santé et l'alimentation mais aussi sur l'aide alimentaire et ses perspectives, les inégalités sociales de santé et les moyens de les réduire ; se situer dans le cadre d'une alimentation « saine, biologique, locale et de saison » nécessite d'explorer les modèles agricoles durables : AMAP et circuits courts, filière Locavore, mais aussi jardins partagés et projets d'autonomie alimentaire. Ces points feront respectivement l'objet des parties 2 et 3. Enfin, la quatrième partie abordera le dispositif imaginé, avec les publics concernés, les partenaires, le modèle économique, et, avant tout, une définition de ce qu'est, pour nous, une alimentation « saine ».

L'hypothèse de travail est que le changement d'alimentation est facilité par l'expérimentation, qu'avec des recettes simples, rapides, faciles et goûteuses, on peut amener des personnes très différentes à cuisiner elles-mêmes des plats bons et sains, à partir de produits bruts, en particulier de fruits et de légumes.

Le premier moyen de vérifier cette hypothèse était de mettre en place des animations « cuisine-minute ». L'aller-retour entre théorie et pratique, réflexion et observation est à mon sens indispensable : je l'ai vérifié à maintes reprises en coordonnant des projets participatifs ces dernières années. Partir du terrain, expérimenter, observer : j'ai donc multiplié les occasions de rencontrer des publics variés dans des circonstances très différentes. Permettant un ancrage dans le réel, ces animations « cuisine-minute » ainsi que le fruit de mes observations font l'objet de la première partie.

PARTIE I - ANIMATIONS « CUISINE-MINUTE » ET FRUITS ET LÉGUMES

Point de départ du projet : les animations « cuisine-minute ». Dans le cadre du BTS diététique, sur les 20 semaines de stage au total sur 2 ans, un stage dit « optionnel » de 4 semaines est à réaliser dans la structure de son choix. J'ai ainsi intégré l'épicerie solidaire Caritas « Grain de Sel » de Molsheim, en juillet-août 2016, avec une demande de la responsable, Carole Biebler, de proposer des recettes en continu, sous forme d'animation pendant les distributions de denrées, à partir de produits peu choisis spontanément par les personnes accueillies : flocons d'avoine, crozets, petits pots pour bébé, etc. Ma proposition, en retour, a été de faire des recettes très simples et rapides (« minute »), en utilisant ces produits mais aussi, à chaque fois, un peu de légumes ou de fruits.

Inciter au changement via l'expérimentation par des actions en apparence anodines, en cherchant toujours la petite marche par laquelle une personne va pouvoir commencer : ces animations avaient tout pour me plaire, puisque j'anime des ateliers pour des personnes en recherche d'emploi et des formations pour les conseillers qui les suivent, et que la pédagogie est au cœur de ma pratique professionnelle.

Pourquoi toujours des recettes à base de fruits ou de légumes ? La volonté est bien de les mettre en avant, la première raison étant que le repère de consommation « mangez 5 fruits et légumes par jour » est le premier des 9 repères du Programme national nutrition santé (PNNS)². Mais ce n'est de loin pas la seule, nous allons le voir dès à présent dans le détail.

I. POURQUOI METTRE EN AVANT LES FRUITS ET LES LÉGUMES ?

Sans surprise, la formation de diététicien repose sur le lien entre l'alimentation et la santé : c'est sa raison d'être. Que ce soit à titre préventif ou dans un cadre curatif, elle impose aux postulants à ce métier³ une bonne connaissance des aliments, des nutriments, des différents métabolismes, des phénomènes physiologiques et biochimiques et des adaptations culinaires nécessaires. Il ressort de ces cours professionnalisants et des différents ouvrages grand public que j'ai pu lire en parallèle, que les fruits et les légumes sont les piliers d'une alimentation saine. Nous verrons dans la 2^e partie, concernant les normes alimentaires, que cette intuition est confirmée par des études très récentes, qui devraient faire évoluer dans les mois qui viennent le PNNS vers une alimentation plus végétale et moins transformée. Nous

² Les 9 repères (ou recommandations) du PNNS : <http://www.mangerbouger.fr/Les-9-reperes/Les-9-reperes-a-la-loupe>
Et en particulier le dépliant « 5 fruits et légumes » : <http://inpes.santepubliquefrance.fr/CFESBases/catalogue/pdf/1115.pdf>

³ Il y a un véritable engouement pour ce métier, attesté par le nombre important d'étudiants en BTS diététique dans les lycées publics et privés ainsi qu'au Centre National d'Éducation à Distance (plus de 1000 inscrits en 1^{re} année au CNED en 2015-2016, dont 1/3 en 2^e année l'année scolaire suivante). Chaque année, sont ainsi formés bien plus de professionnels que le marché du travail ne peut en absorber : fin mai 2017, en Région Grand Est, il y avait sur le site Pôle Emploi 22 offres en cours pour 123 demandeurs d'emploi, et sur les 12 derniers mois un rapport moyen de 4 offres pour 10 demandes d'emploi (source : Pôle Emploi, Information sur le Marché du Travail <http://candidat.pole-emploi.fr/marche-du-travail/accueil>)

verrons également dans la partie 3 que la culture biologique de ces produits est une condition sine qua none pour une alimentation réellement « saine ».

Sur la consommation de fruits et légumes en France, une étude de l'INRA (AMIOT-CARLIN, 2007), évalue les niveaux actuels de disponibilité – production, autoproduction, et importation – à 145 kg de légumes et 84 kg de fruits par an et par personne (source : FAO), soit 630 g de fruits et légumes par jour et par personne, avec des niveaux de consommation réelle allant, selon les études, de 320 g par jour et par personne (étude CREDOC Comportement et Consommation Alimentaire en France) incluant les achats, le hors domicile et l'autoproduction, jusqu'à 365 g par jour et par personne (étude INCA). Dans l'écart entre les 630 g et les 320 ou 360 g on voit poindre la question de la surproduction et du gaspillage, approfondie dans la deuxième partie. Quoiqu'il en soit, nous nous situons en dessous des « 5 portions de fruits et légumes par jour », équivalant à 400 à 500 g puisque la valeur d'une portion oscille entre 80 et 100 g. En moyenne, les fruits et les légumes représentent 12% du budget des familles (idem pour les produits laitiers, quant à la viande c'est 23% du budget, et les produits céréaliers 16%).

On relève dans ces études de fortes disparités de consommation selon l'âge (de 224 g pour les 15-24 ans en moyenne à 509 g en moyenne pour les 65 ans et plus, qui en mangent également une plus grande variété), sachant aussi que les femmes mangent plus de fruits et légumes, ainsi que les personnes en couple, qu'il s'agisse d'hommes ou de femmes. Un lien positif est établi entre la consommation de fruits et légumes durant l'enfance et ensuite à l'âge adulte. Enfin, l'INRA relève dans son étude que la consommation de fruits et légumes est plus forte parmi les personnes à statut socio-économique élevé, en lien à la fois avec le revenu et le niveau d'études.

Dans la cohorte « Nutrinet-Santé » citée par l'INRA, on observe que plus les revenus sont élevés, plus on consomme de fruits, légumes, poissons, et huile d'olive, avec toutefois des différences régionales importantes. Une étude de 2009 sur les enfants, rapportée par l'INSERM (INSERM, Paris, 2014), montre qu'une faible consommation de fruits et légumes – moins de 280 g par jour – est inversement associée au niveau d'éducation et à la catégorie socio-professionnelle des parents.

Sur les questions d'acceptabilité et de rejet, qui nous concernent directement dans le cadre des animations « cuisine-minute », l'INRA (AMIOT-CARLIN, 2007), montre que sont appréciés particulièrement le croquant des légumes frais et le sucré des fruits, et sont rejetés le goût amer de certains légumes et les odeurs de cuisson. Privilégier le cru apparaît donc comme un gage de succès pour des animations.

4 valeurs sont attachées à la consommation des fruits et légumes :

- La valeur hédonique, c'est-à-dire le plaisir sensoriel lié à la consommation, très forte pour les fruits en particulier les fraises et le raisin, très faible pour les légumes, principalement du fait des cuissons,
- La valeur instrumentale, qui relève de l'utilité pour soi, reliée particulièrement à la santé et à l'environnement pour les fruits et légumes bio,
- La valeur d'expression de soi c'est-à-dire l'image, sachant que les fruits et légumes sont un marqueur féminin et la viande un marqueur masculin,

- Et enfin la valeur de partage, qui est semble-t-il très faible a priori pour les fruits et légumes.

Au niveau des freins à la consommation, il y a le déficit d'image, mais aussi le coût, avec une augmentation moyenne de l'ordre de 40% de 1970 à nos jours, et l'état de l'offre par rapport à la demande. Pour augmenter la consommation de fruits et légumes dans la population française de 50 g, afin de passer en moyenne de 350 g à 400 g par jour et par personne – soit une augmentation moyenne de 1,5 à 2% par an sur 10 ans – 2 leviers sont envisagés : l'augmentation de la demande avec changement des préférences et des comportements de consommation, ou l'augmentation de la production grâce à une baisse des prix ou à une amélioration de la qualité. Montrant qu'une augmentation de la demande engendrerait une pression et une hausse des prix et par la suite une baisse de la demande, les experts de l'INRA estiment à 2 à 4% par an l'augmentation de la demande nécessaire. Ils voient 2 moteurs possibles : des campagnes d'information ciblées et des politiques de soutien de filières. Nous voilà bien, ici, avec la filière locavore et le projet « locavore pour tous », au cœur de cette question.

Ces éléments de contexte étant posés, tentons de répondre à la question « pourquoi manger plus de fruits et légumes ? »

Dans « *La meilleure façon de manger* » (HOULBERT, Vergèze, 2008, Pages 215 à 218), il nous est conseillé de manger des légumes frais pour leur faible densité calorique (protéines, glucides, lipides) mais leur forte densité nutritionnelle (minéraux, vitamines, antioxydants, polyphénols), leur apport en fibres, leur index glycémique bas et leur rôle alcalinisant, à manger de préférence crus (Idem. Pages 121 à 136). Pourquoi des fruits frais ? Pour leur richesse en fibres, surtout solubles qui ralentissent l'absorption des graisses, la montée du glucose dans le sang et la sécrétion d'insuline après un repas, pour leur rôle rassasiant, régulateur des hormones de type œstrogènes, qui jouent un rôle dans l'obésité abdominale et certains cancers, pour leur apport majeur en potassium diminuant la tension artérielle, et enfin pour leur Index Glycémique rarement élevé. Angélique Houlbert recommande de les acheter en magasin biologique, chez des producteurs biologiques ou en AMAP (Idem. Pages 137 à 140). Pourquoi manger des épices et aromates ? Pour leur richesse en antioxydants, aux propriétés anti-inflammatoires et anti-infectieuses. Ce vocabulaire et ces mécanismes sont très techniques et difficiles à comprendre pour le profane : c'est un élément qui sera à prendre en compte dans le dispositif proposé.

Dans « *Alors on mange quoi ?* » (CHEVALLIER et AUBERT, Paris, 2016. Pages 148 et 149), on retrouve le même type de conseils, mettant en évidence « *le rôle préventif des aliments d'origine végétale vis-à-vis de nombreuses pathologies notamment les cancers et les maladies cardio- et cérébrovasculaires (infarctus, AVC et autres), ces effets tenant à leur teneur en minéraux, vitamines et fibres, mais aussi à la présence de substances protectrices qui n'ont pas de fonction nutritionnelle, mais qui nous protègent. (...) Il en existe de nombreuses familles : polyphénols dans de très nombreuses plantes, composés soufrés dans les liliacées (ail, oignon), glucosinolates dans les crucifères (principalement les choux), terpènes dans les agrumes.* ».

Sur la question de manger de la viande ou des végétaux, la brochure éditée par Viande Info (VIANDE INFO, Paris, 2011. Page 10) fait valoir qu'« *Il n'y a jamais eu de "grippe légumineuse", ni de "grippe épinard" ou de "maladie du petit pois fou"... Par contre, les systèmes modernes d'élevage sont des incubateurs à virus, listeria monocytogènes, salmonelles, campylobacters, E. coli, et autres promoteurs de "grippes" en tout*

genre. Comme l'indique un rapport de la FAO : « il n'est pas surprenant que les trois-quarts des nouveaux pathogènes ayant affecté les humains dans les dix dernières années proviennent des animaux ou des produits animaux ». L'EFSA (Agence européenne de sécurité alimentaire) a publié en 2008 un rapport alertant sur la présence significative de campylobacter et de salmonelles dans les volailles. Un autre rapport de l'EFSA, paru en 2009, évalue la présence de résidus de produits vétérinaires et autres substances chez les animaux vivants et leurs produits dérivés ». Le problème n'est pas seulement notre santé, mais aussi notre agriculture, notre environnement et nos choix de société : « Les terres agricoles françaises sont accaparées par les animaux d'élevage : 2/3 des terres agricoles sont destinées à l'alimentation animale, que ce soit en pâturages ou en cultures de plantes pour l'alimentation des animaux. L'alimentation animale est par exemple aujourd'hui le principal débouché industriel des céréales françaises : elle en consomme 11 millions de tonnes, ce qui représente 50% des utilisations en France. Par ailleurs, la France importe des tourteaux de soja, principalement du Brésil et d'Argentine, contribuant ainsi à la déforestation en Amérique latine et aux problèmes sociaux liés au développement des grandes cultures intensives au détriment des petits paysans. Avec 4,5 millions de tonnes de soja importés chaque année, la France est le premier importateur européen : 22% du soja exporté par le Brésil lui est destiné (...), en grande partie génétiquement modifié. » (Idem, page 12). A l'issue de cette brochure, on trouve toutes les indications, non pas pour devenir végétarien mais pour réduire la part des produits carnés, avec par exemple le « lundi végétarien ».

Sans prôner une alimentation strictement végétarienne, on peut donc réduire la place de la viande et du poisson, construire des plats et des repas à partir de légumes et de fruits, en utilisant les produits carnés en petites quantités, en complément. C'est la position que je défends d'un point de vue professionnel. Nous verrons dans la deuxième partie que les autorités sanitaires françaises y viennent progressivement.

II. ANIMATIONS PENDANT LES DISTRIBUTIONS D'ÉPICERIE SOLIDAIRE CARITAS

Pour mettre en place les animations « cuisine-minute », je me suis inspirée du livret des Banques alimentaires « les ateliers cuisine par le menu. Guide pratique » (BANQUES ALIMENTAIRES, Paris, 2011), pour la conception, la mise en place et l'organisation technique. Ce guide pratique m'avait été remis lors de ma visite à la Banque alimentaire du Bas-Rhin en octobre 2015, période à laquelle j'avais contacté une première fois la responsable de l'épicerie solidaire Caritas « Grain de Sel » à Molsheim.

Cette épicerie solidaire fonctionne depuis mai 2015 grâce à une équipe d'une vingtaine de bénévoles, pour la plupart jeunes retraitées et retraités, qui gèrent, avec l'appui de la responsable Carole Biebler, les commandes et réceptions des denrées – sèches chaque mois et fraîches chaque mardi après-midi – la distribution et l'accueil des personnes sur 4 demi-journées les mercredis et jeudis, et la tenue des Commissions qui décident des entrées et sorties dans le dispositif, le mardi après-midi. L'équipe de Molsheim est pleine de dynamisme, et très attachée à la qualité de l'accueil des personnes. Le tutoiement avec appel par le prénom est de rigueur parmi les bénévoles, le vouvoiement avec appel par le nom de

famille, entre bénévoles et personnes accueillies, le premier comme marque d'un statut égal, le second comme marque de respect.

J'ai proposé dès la première semaine de mon stage optionnel de BTS diététique, en juillet 2016, 2 recettes salées (salade de crozets et bâtonnets de légumes au tzatziki), et 2 recettes sucrées (« délice-minute » aux pommes et salade de fruits frais) : Cf. livret en annexe pages 144 à 148.

La période se prêtait bien à des recettes simples, avec de très nombreux enfants en congés pour l'été, qui accompagnaient leurs parents. Les personnes prennent rendez-vous, pour faire leurs courses à l'épicerie, en équilibrant entre le mercredi et le jeudi pour que ce ne soient pas toujours les mêmes qui aient le plus de choix. Chaque famille paie 10% du prix réel, calculé lui-même sur une moyenne par type de produit (un prix fixe pour les yaourts natures, un prix fixe pour les yaourts aux fruits et autres préparations lactées, un prix fixe pour les fromages ou équivalents, etc.). L'équipement de la cuisine est très sommaire, à l'image de celle qu'on peut avoir chez soi quand on a peu d'argent : un four, auquel j'ai préféré des cuissons au bain-marie dans une casserole quand c'était nécessaire, une jeune maman m'ayant expliqué qu'elle allait chez sa voisine quand elle devait utiliser un four depuis que le sien était en panne, une gazinière, des casseroles et ustensiles de base, un évier, pas de robot ménager ; et les produits de l'épicerie, tant pour les produits de base que pour les fruits et légumes. J'apportais tout de même chaque fois un écrase-ail et des aromates, indispensables pour des préparations goûteuses. C'est ce qui m'a amenée à intituler le livret de recettes réalisé plus tard « les recettes goûteuses des animations cuisine-minute ».

Au fil des semaines et des recettes, nous avons appris à nous connaître. Et même des personnes très réservées au début, ont fini par franchir les quelques mètres séparant l'espace d'accueil de la cuisine, attirées par l'odeur ou par le goût de nos petits plats. De véritables liens d'amitié se sont noués, avec les bénévoles et avec les personnes accueillies, confirmant que la cuisine est un espace de convivialité, où se racontent les vies et où se tissent les liens, en toute simplicité, plutôt entre femmes mais aussi avec des hommes ou des enfants.

Je suis revenue à l'épicerie en décembre 2016, pour échanger pendant 2 jours autour de panneaux avec post-its sur « j'achèterais plus de légumes et de fruits si... », « je cuisinerais plus de légumes et de fruits si... », et « je mangerais plus de légumes et de fruits si... » pour étudier les freins et les leviers à la consommation de fruits et légumes (liste des items en annexe pages 151 à 153). Un après-midi, dans l'espace d'accueil, un jeune père m'a aimablement interpellée en me disant « *c'est pas ici que vous devriez faire ça. Vos fruits et vos légumes, c'est sympa, mais ça intéresse sûrement plus des gens qui ont du temps et de l'argent, des bobos par exemple. Tout ça, c'est pas pour nous. On a d'autres soucis, vous voyez bien cette dame, qui se met de côté : elle ne veut pas discuter de tout ça, elle a sûrement d'autres choses à penser. C'est gentil, mais on a d'autres soucis.* ». J'ai poursuivi l'échange avec lui, en lui disant que justement, c'est bien parce que les personnes qui viennent à l'épicerie ont des soucis que c'est important de venir parler des fruits et des légumes, proposer des animations : pour preuve le cas d'une jeune mère arrivée d'Algérie quelques années auparavant, et, venue enfin après plusieurs semaines d'insistance de ma part participer aux animations dans la cuisine, cet été, et qui a réalisé que c'était la première fois depuis son arrivée en France qu'elle passait un moment à discuter comme ça. Ses seules préoccupations était

jusqu'à ses enfants, son mari et son ménage. J'ai aussi parlé à ce jeune père des inégalités sociales de santé qui font que ce sont les gens qui ont le moins d'argent qui sont en moins bonne santé, du rôle des fruits et des légumes dans une alimentation « saine », et de mon souhait justement d'inciter des personnes qui n'ont pas beaucoup d'argent à manger des fruits et des légumes. Il a réfléchi, et m'a dit que finalement j'avais raison. Il a exprimé ce que de nombreux autres ont sûrement pensé sans oser le dire. Et cela m'a confortée dans l'idée de communiquer sur les inégalités sociales de santé aux personnes les plus concernées par ce phénomène. Ne pas être une « dispensatrice de bons conseils aux pauvres », mais aider les gens à prendre leur santé et leur alimentation en main, pour s'émanciper.

Retrouvant lors de ces 2 journées de décembre 2016 de nombreux parents présents pendant l'été qui me disaient que leurs enfants continuaient à faire des salades de fruits à la maison, et de nombreuses personnes qui me demandaient les quantités pour les recettes, j'ai décidé de réaliser sur Powerpoint un recueil reprenant les 16 recettes, avec les ingrédients et leurs quantités, les étapes décrites le plus simplement possible, et les variantes pour utiliser d'autres produits de base ou d'autres fruits et légumes (Cf. livret en annexe pages 144 à 148). Je suis revenue en janvier 2017 pour en imprimer, agraffer et massicoter une centaine d'exemplaires en couleur, qui ont été remis aux personnes intéressées. Ce livret m'a aussi servi, depuis, de « carte de visite » auprès de partenaires potentiels, déclenchant visiblement beaucoup d'enthousiasme chez eux, avec des formules le plus souvent élogieuses sur mon expertise culinaire.

Sur la question des maladies chroniques, lors des échanges dans la cuisine, il m'a semblé que beaucoup de personnes accueillies en étaient porteuses : diabète, cancers, maladies cardio-vasculaires, voire maladie cœliaque (intolérance au gluten), ce qui s'est confirmé dans l'enquête réalisée en fin de stage précisément pour explorer cette question (voir résultats en annexe pages 133 à 141). Carole Biebler m'a indiqué qu'elle faisait elle-même le constat que beaucoup de personnes en difficulté étaient atteintes de maladies chroniques : ces maladies créent des ruptures et amènent les personnes à rencontrer un travailleur social, qui les adresse alors à l'épicerie. Celle de Molsheim accueille toutefois apparemment un public assez particulier comparé à d'autres épicerie de la Région, comme l'a souligné Sandrine Saas de la Route de la Santé : « **Je m'étais dit que c'était peut-être le fait d'avoir été malade qui les avait amenés à l'épicerie (...)** Il y avait pas mal de gens en arrêt maladie, pour un cancer, etc. Je n'ai pas l'impression que ce soit général. On sait aussi qu'au Nord de l'Alsace les gens sont plus en difficulté que ceux des milieux viticoles du centre de l'Alsace. Enfin, c'est mon impression. » (Cf. annexe page 91).

En complément des animations « cuisine-minute », j'ai proposé un atelier « plantation d'herbes aromatiques », indispensable pour qu'une cuisine à base de fruits et légumes soit goûteuse, et un atelier « les bons produits, de nos assiettes à nos cellules », qui donne les clés de compréhension de la digestion des aliments et de l'utilisation des nutriments, pour être capable de choisir des produits en fonction des informations nutritionnelles notées sur l'emballage. Carole Biebler a accueilli très positivement ces 2 ateliers mis en place la dernière semaine d'août.

Ces animations à l'épicerie solidaire m'ont permis de prendre conscience de l'intérêt de « faire avec » et pas seulement de montrer ; de l'importance des fruits et des légumes comme clé d'entrée pour une

alimentation saine et équilibrée – au sens diététique du terme – en s'appuyant sur un conseil simple : « ajoutez toujours un peu de fruits ou un peu de légumes dans vos recettes et dans vos plats ». Il ouvre ensuite sur les autres conseils (Cf. les 9 repères du PNNS).

Le côté convivial est essentiel : l'ambiance d'une cuisine est traditionnellement à la bonne humeur, et si l'on veut que cuisiner soit (ou devienne) un plaisir, il faut le respecter. Enfin, chacun/e sait déjà cuisiner, en tous cas suffisamment pour se débrouiller au quotidien et donc réussir les recettes proposées : à valoriser pour faciliter la confiance en soi.

III. ANIMATIONS EN AMAP A STRASBOURG ET MOLSHEIM

a) L'AMAP-Monde à Strasbourg les jeudis 5 janvier et 11 mai 2017

Avant d'intégrer ce Master, j'avais pris contact en juin 2016 avec Vincent Schotter, maraîcher de « ma ferme bio »⁴, en AMAP. A la question « comment augmenter le nombre d'Amapiens⁵ ? », il m'a indiqué qu'au-delà des lettres hebdomadaires avec recettes dans la plupart des AMAP, il faudrait préparer des recettes à partir des produits et les apporter lors des distributions. Suite aux animations à l'épicerie pendant l'été, je me suis dit qu'il faudrait même faire tester des recettes simples aux Amapiens, en direct. J'ai donc pris contact en octobre 2016 avec l'AMAP-Monde, au Centre Socio-Culturel du Fossé des Treize à Strasbourg, où Vincent Schotter a également une distribution hebdomadaire. J'ai participé fin novembre avec eux à la préparation d'une grande soupe pour un temps convivial de promotion de l'AMAP. Et nous avons convenu que je viendrais faire une animation « cuisine-minute » début janvier.

Malgré des conditions difficiles, en extérieur avec une température proche de 0 °C et des Amapiens qui n'avaient pas été prévenus et donc peu disponibles pour rester, la plupart des personnes ont pu goûter. Certaines (et en particulier les enfants) ont même testé les recettes. Nous avons donc convenu que je reviendrais aux beaux jours.

En avril, les Amapiens avaient été prévenus par mail. Malgré ces bonnes conditions, j'ai fait le constat que le temps d'une distribution d'AMAP était trop court même pour une animation « cuisine minute » : beaucoup de travail pour préparer, installer et ranger, avec peu d'impact par rapport à l'investissement. Économiquement, ce type d'action ne me paraît pas viable, personne n'acceptera de prendre en charge un coût d'intervention de 5 h pour 1 à 2h effectives en touchant si peu de personnes.

Cette seconde animation m'aura au moins permis d'échanger avec Malika Asdik Basak, Conseillère en Economie Sociale et Familiale du Centre Socio-Culturel du Fossé des Treize, autour du décalage apparent de niveau social entre les Amapiens et le public habituel du CSC, ainsi que ce que cela peut apporter, et les éventuels ponts possibles entre les deux types de publics. Elle était partante pour une expérimentation du dispositif imaginé dans le cadre de ce projet, à prévoir dès l'automne 2017.

⁴ <http://www.mafermebio.net/>

⁵ Un/e Amapien/ne est un/e adhérent/e d'une AMAP, Association pour le Maintien d'une Agriculture Paysanne.

b) L'AMAP de Molsheim le jeudi 18 mai 2017

Étant adhérente de l'AMAP de Molsheim depuis son démarrage en septembre 2009, je connais les difficultés rencontrées par le maraîcher, Vincent Riegel, qui a vu baisser le nombre d'adhérents et la taille des paniers : « **Tu as commencé en AMAP en 2009, c'est ça ?** Oui, automne 2009. (...) Il y avait tout un groupe. Ils sont tous partis ensemble. (...) Ça a fait un trou. A l'époque on avait 27 ou 30 paniers, et on est tombés à 17. C'était au moment où j'ai eu la hernie discale, et le réabonnement - 30% tout de suite. (...) Attention, c'est des paniers à 12 €, alors qu'au début c'était des paniers à 20 €. » (Cf. annexe page 123).

Nous avons profité de la venue à Molsheim le jeudi 18 mai de la Ferme du Kikiriki, qui propose déjà du pain et des céréales paysannes sur un autre point de distribution de Vincent Riegel à Strasbourg, afin de mettre en place une animation « cuisine-minute », en informant les Amapiens une semaine à l'avance. Même constat qu'à l'AMAP-Monde : les personnes sont intéressées, volontaires pour participer, preneuses du livret de recettes avec près de la moitié des adhérents qui sont venus spontanément sur le stand pour tester des recettes, mais le temps de la distribution est très court, environ 1 h, et avec la préparation en amont de l'animation, la mise en place et le rangement, le résultat n'est pas à la hauteur de l'investissement. Il peut être intéressant de proposer ce type d'animation en AMAP, ponctuellement sous forme bénévole, car ça reste un temps d'échange utile et convivial entre Amapiens, ou bien à envisager de façon structurée lors d'évènements particuliers : fête annuelle, journée à la ferme, etc.

IV. ANIMATIONS LORS DE JOURNÉES ÉVÉNEMENTIELLES

Cette formule semble beaucoup mieux fonctionner : les personnes sont plus disponibles, elles ont du temps pour tester des recettes et échanger. La durée est plus longue qu'une simple distribution d'AMAP et la mise en place d'un stand se justifie pleinement.

a) Fondation MACIF pour l'Épicerie participative de Mulhouse le samedi 18 mars 2017

Cette expérience d'animation m'a été proposée par Martine Fournier de la Fondation MACIF et Catherine Marty de la prévention MACIF. La Fondation MACIF étant la marraine de l'épicerie participative de Mulhouse, elle avait prévu la tenue d'un stand lors d'une journée interne de réunion pour affiner le projet et lui trouver un nom qui fasse consensus. La MACIF fait habituellement appel à une nutritionniste pour animer un stand d'information. Au vu du livret de recettes, Martine Fournier et Catherine Marty ont souhaité tenter avec moi une animation « cuisine-minute ».

Le bilan de Catherine Marty est très élogieux : « *Le plus intéressant, ça a été déjà le fait que tu fasses la cuisine, et que tu les fasses faire la cuisine avec toi. (...) Ils voulaient vraiment les recettes, ça les intéressait beaucoup. Je crois qu'ils ont bien apprécié l'assiette « bonne bouffe / malbouffe » (...) Ça intéresse parce que tu le vois concrètement (...) Il y avait ton livret de recettes, qui a beaucoup plu. J'en donne de temps en temps à des gens en disant que c'est toi qui l'as fait : à des salariés MACIF, etc. C'est quelque chose qui*

intéresse vraiment les gens (...) Il a beaucoup de succès, ton livret. **Et qu'est-ce qui plaît, à ton avis, dans le livret ?** C'est le fait que ce soit très facile à faire, et rapide. Avec des légumes. C'est la simplicité, l'ingéniosité aussi, de se dire « avec pas grand-chose, je fais un truc sympa » (...) Toi, tu élabores, tout en restant simple. On est toujours à la recherche de trucs avec des légumes, mais en simplicité de préparation. (...) **Le fait qu'il y ait des variantes, dedans, ça apporte quelque chose ?** (...) C'est important parce que comme dans toute recette, soit tu sais faire à manger et tu peux imaginer une variante, soit tu te scotches à la recette. Et le fait que tu aies imaginé des variantes, ça ouvre le champ de la recette. » (Cf. annexe page 83).

En effet, une des particularités des personnes présentes était leur inventivité, proposant elles-mêmes de tester des variantes. C'est important parce qu'avec des fruits et des légumes qu'on ne choisit pas, être capable d'imaginer des variantes permet de s'affranchir des contraintes, d'être autonome. Les personnes rencontrées étaient intéressées, mais Catherine Marty ajoute « Tu t'adressais à des gens absolument convaincus du bien-manger, de manger des légumes, de manger sainement, puisqu'ils participent à cette expérience d'épicerie participative. Donc c'était un public convaincu, qui aurait pu passer à côté de toi. Mais non. Qui est venu vers toi, et qui s'intéressait à la façon dont tu présentais les plats ».

Outre l'expérience elle-même, cette journée m'aura permis d'acheter tout le matériel (Cf. liste en annexe page 150), tenant désormais dans un chariot de course classique (Cf. photos en annexe page 149). L'intérêt est une grande souplesse et une adaptation à tout type de lieu ou mode de transport. A partir de cette animation, je n'ai plus eu besoin que d'un point d'eau potable (vaisselle dans 2 bassines), un branchement électrique (plaque de cuisson), et deux tables « brasseur » côte à côte pour l'installation du stand.

Les personnes de l'épicerie participative ont quant à elles apprécié la cohérence avec leurs valeurs environnementales, du fait du chariot de course et du trajet en train pour venir à Mulhouse.

A l'issue de cette animation, les points à améliorer sont :

- S'assurer d'un accès à l'électricité avec une rallonge, pour la plaque de cuisson,
- Demander aux personnes qui ont mis un tablier pour préparer une recette de faire la vaisselle,
- Prévoir 1 h pour installer le stand et écrire les recettes sur le tableau blanc (plus intéressant qu'une affiche car permet de modifier les recettes si besoin), et 1 h après pour ranger.

b) Rhénamap Rixheim : stand aux parcours du cœur le lundi 1^{er} mai 2017

Suite à une réunion « projet DMC⁶ » dans le Haut-Rhin où j'accompagnais Pierre Hoerter, en janvier 2017, Elsa Batôt de Rhénamap m'a mise en relation avec Denise Cafiéri, de l'AMAP de Rixheim, pour une animation « cuisine-minute » lors des « parcours du cœur » du 1^{er} mai.

Lors de cette journée, j'ai de nouveau proposé 2 recettes salées et 2 recettes sucrées, ainsi que l'assiette « bonne bouffe/malbouffe » et les 3 panneaux avec post-it (avec des items recueillis assez différents de

⁶ Projet d'implantation sur le terrain en centre-ville laissé par la fermeture de l'usine textile DMC, qui a permis à Lionel L'Haridon de Rhénamap, de rencontrer entre autres Pierre Hoerter de Solivers, Ludovic Ferez et Anne Cimetièrre du Relais Est, et d'autres partenaires possibles : cf. entretien avec Lionel L'Haridon en annexe page 106.

ceux de l'épicerie solidaire, qui montrent que les personnes ont nettement plus l'habitude d'acheter, de cuisiner et de manger des fruits et légumes, cf. annexe pages 151 à 153). L'animation elle-même a duré 5 heures, de 12 h 30 à 17 h 30, un bon format pour avoir le temps de tester les recettes et de discuter réellement avec une trentaine de personnes en tout, adultes et enfants. Bilan de Denise Cafiéri : « *il n'y a rien à changer. L'idée c'était vraiment de sensibiliser le grand public à une alimentation saine. C'était ça, l'objectif de la journée. Et pour ça, ton angle d'attaque qui était de faire goûter des choses simples, je trouve que c'était bien. Il n'y avait pas besoin de rentrer dans des détails techniques, chimiques. (...) pour un grand public, c'était nickel. (...) ils ont été surpris par la facilité, la rapidité, les légumes crus. Ça allait dans le bon sens.* » (Cf. annexe page 83).

Nous étions précisément dans cette journée sur le thème de la santé, avec en arrière-plan les maladies cardio-vasculaires. Pour la plupart, les personnes étaient convaincues de l'intérêt de manger plus de fruits et de légumes, mais elles ne savaient pas forcément comment faire. L'impact de ces recettes simples, rapides et goûteuses a été très fort. Je pense en particulier à une jeune femme en fin de journée, qui, après avoir préparé un tzatziki de carottes au curry, a eu une véritable révélation : manger conformément à la prescription de son médecin devenait subitement à sa portée. Elle a fait partie des 3 personnes qui se sont rendues le lendemain de leur propre initiative à la distribution AMAP de Rixheim pour prendre un panier d'essai et s'abonner. D'autres personnes avaient également acheté sur place ces paniers d'essai le 1^{er} mai, directement ou après un passage sur l'animation « cuisine-minute ».

A l'issue de cette animation, les points à améliorer sont :

- la vaisselle : il est désormais évident qu'il faut soit être 2 personnes pour l'animation, soit demander aux personnes qui ont cuisiné de faire la vaisselle avant de « rendre leur tablier »,
- le nombre de livrets, entre 25 et 30 par animation, les 15 prévus n'ayant de loin pas suffi.

Les éléments à maintenir :

- Limiter à 4 le nombre de tabliers pour les participants, ce qui permet d'avoir maximum 4 personnes qui cuisinent en même temps pour les guider et leur apporter des informations nutritionnelles,
- l'assiette « bonne bouffe/malbouffe », qui ouvre le dialogue sur un mode humoristique et permet d'inviter ainsi tout naturellement les personnes à cuisiner,
- les 3 panneaux avec post-it « *j'achèterais/je cuisinerais/je mangerais plus de fruits et légumes si ...* », qui permettent aux personnes d'exprimer les freins et par là, de trouver elles-mêmes des pistes pour les lever. A réserver toutefois à des situations où on peut questionner la personne, l'inciter à réfléchir, sans être pressée par le temps.

c) Fête annuelle Solivers pour les salariés et leurs familles le samedi 10 juin 2017

Lors d'un point hebdomadaire avec Pierre Hoerter, nous avons convenu de proposer une animation « cuisine-minute » pour les salariés. Les délégués du personnel ont donné leur accord pour qu'elle se greffe sur la fête annuelle organisée cette année le samedi 10 juin à l'étang de pêche de Gresswiller.

En tant qu'entreprises adaptées, Solivers, le Stierkopf Environnement, la Main Verte, A Votre Service,

Vertuose et Lucullus ont plus de 90% de salariés en situation de handicap ou « Bénéficiaires de l'Obligation d'Emploi » (BOE). C'est un handicap auditif qui a conduit Pierre Hoerter lui-même il y a plus de 20 ans à changer de métier. Le travail de fond qui est mené au sein de ces entreprises sur la qualification au poste de travail, le développement d'outils tels que la langue FALC (Facile à Lire et à Comprendre) ou plus généralement l'organisation du travail est bien résumé par le qualificatif d'« entreprise apprenante ».⁷

Il y avait une soixantaine de personnes entre 11 h et 17 h à cette fête annuelle. Les salariés ne savaient pas qu'ils auraient cette possibilité de cuisiner, ils étaient venus pour se retrouver, pêcher la truite, et déguster des tartes flambées. Une bonne partie des salariés présents travaillent en cuisine, ce qui ne les a pas incités à vouloir cuisiner un jour de repos. Ce sont donc principalement leurs enfants qui se sont tout d'abord prêtés au jeu des recettes. Chacun/e ayant pu goûter et apprécier les préparations du matin, j'ai imposé aux enfants de ne revenir cuisiner que s'ils avaient trouvé au moins un adulte prêt à cuisiner avec eux : quelques adultes ont ainsi accepté de participer l'après-midi. Le rôle des enfants est incitatif, je l'ai remarqué aussi bien à l'épicerie participative qu'en AMAP : à retenir pour le dispositif retenu.

D'après Pierre Hoerter et l'encadrement, cette animation fut une réussite malgré la faible participation : l'intérêt était là, même s'il n'est pas facile pour beaucoup de passer si vite à l'action, en cause surtout la difficulté d'accepter le regard des autres, entre des personnes qui se connaissent bien. Pour ma part, outre le plaisir que j'ai eu comme toujours à faire essayer, tester et goûter, je pense que l'intérêt pour une alimentation « saine » est pour l'instant peu présent pour l'instant parmi ces salariés : ils étaient intéressés, mais ne voyaient pas l'intérêt particulier à cuisiner des fruits et légumes. C'était à mon sens une première sensibilisation, à renouveler dans un contexte lié à la santé.

J'ai retenu de cette animation que, pour dynamiser et obtenir une meilleure participation dès le début dans un cadre festif et convivial mais pour lequel les personnes n'ont a priori pas d'intérêt particulier, un tirage au sort pourrait venir imposer sans mettre en cause, sur un mode ludique et qui dédramatise.

d) Semaine « manger équilibré pour une bonne santé » à l'Hôpital du Hasenrain, pôle psychiatrie/santé mentale du 25 au 29 septembre 2017

Sur recommandation de Martine Fournier de la Fondation Macif, Claudine Serva, cadre de santé au Pôle psychiatrie et santé mentale à l'hôpital du Hasenrain à Mulhouse, et sa collègue Edith Felmann infirmière et musicothérapeute, m'ont sollicitée pour une intervention pendant la semaine « manger équilibré pour une bonne santé » qu'elles organisent pour la deuxième fois en septembre 2017. Nous nous sommes donc rencontrées fin avril, pour que je comprenne les besoins et attentes des personnes qu'elles suivent et que je réfléchisse à des ateliers adaptés.

Nous partons sur 2 interventions, l'une le lundi et l'autre le vendredi, avec chaque fois un atelier d'1 h 30 du type « les aliments, de nos assiettes à nos cellules », suivi d'une animation « cuisine-minute » de 2 h, les denrées et le matériel complet étant fournis par l'hôpital.

⁷ Guide de l'entreprise apprenante : http://www.apriles.net/images/stories/GUIDE_entreprisesapprenantes.pdf

La question de l'alimentation pour les personnes atteintes de maladies psychiques est fondamentale, dans un contexte de faibles revenus, de surpoids ou d'obésité en lien avec des médicaments qui stimulent l'appétit, et d'aliments refuges d'angoisses. Notre société, en même temps qu'elle produit de l'exclusion, génère des maladies mentales : 30% des personnes Sans Domicile Fixe souffrent de maladies mentales⁸. Il est à souligner que cette intervention vise des personnes qui, même si elles sont suivies par l'hôpital, vivent en logement autonome. L'objectif est de leur permettre de pouvoir cuisiner simplement des plats bons et sains, en ayant compris l'intérêt de la consommation régulière de fruits et légumes. Celles qui sont hospitalisées ne seront pas concernées, ne pouvant pas mettre directement en pratique les recettes.

Cette animation n'étant prévue qu'en septembre 2017, je ne peux pour l'instant rien en conclure sur l'intérêt et la satisfaction des participants/tes, ou sur les contenus et le déroulé. Mais je note que la psychiatrie évolue, en visant l'intégration de ses patients dans un quotidien « ordinaire ». L'alimentation est visiblement associée à cette préoccupation. C'est en soi déjà très intéressant pour moi de constater que des professionnels s'y intéressent et considèrent que ces animations aident à l'autonomie.

D'une façon générale, concernant l'ensemble des animations « cuisine-minute », je retiens qu'elles permettent réellement aux participants/tes d'apprendre à cuisiner des fruits ou des légumes frais, en quelques minutes. C'est important de faire goûter, au fur et à mesure des préparations, pour aiguïser le sens critique, entraîner à évaluer et à corriger les assaisonnements. Ces animations intéressent aussi bien des personnes habituées à cuisiner et mangeant déjà beaucoup de légumes, que celles qui estiment n'avoir aucune base en cuisine. Les facteurs de réussite sont des recettes simples, avec des techniques élémentaires, des ingrédients peu nombreux, basiques et interchangeableables, et un livret de recettes lui aussi très simple et élémentaire. A un moment où les émissions télévisées se multiplient avec une surenchère de techniques culinaires élaborées, elles ont l'avantage de rendre accessible ce qui semble s'être largement perdu : savoir cuisiner au quotidien.

Ces animations m'auront permis d'expérimenter différents formats, de m'organiser et de m'équiper. Je suis confortée dans l'idée que c'est grâce à un accompagnement dans la préparation de plats simples à base de fruits et de légumes que l'on peut aider les personnes qui le souhaitent à changer leur alimentation. Ces animations sont aussi l'occasion de dispenser en toute simplicité des conseils complémentaires sur les autres repères du Plan National Nutrition Santé.

J'ai également constaté à l'épicerie participative avec l'atelier « les bons produits de nos assiettes à nos cellules » que des personnes très différentes peuvent être réceptives aux messages santé, et qu'elles se prennent en main dès lors qu'elles comprennent comment fonctionne notre corps et quels sont ses besoins. Je pourrai encore le vérifier lors des animations prévues à l'hôpital du Hasenrain puisque c'est une option retenue.

⁸ Alternatives économiques n° 368 mai 2017. Pages 58 à 60.

PARTIE II : ALIMENTATION, SANTÉ ET INÉGALITÉS SOCIALES

A la frontière entre l'alimentation et la médecine, on a vu se développer ces dernières années le concept d'« aliments santé ». Mettre en avant certains aliments très ciblés (le brocoli, le chocolat, le citron, etc.) comme facteurs de santé les érige en quelque sorte au rang de remèdes miracle. Toutefois, « *il n'est pas obligatoire de consommer des aliments santé pour être en bonne santé. Tous les nutritionnistes s'accordent sur le fait que c'est la diversité et l'équilibre de l'alimentation globale, ajoutés à un style de vie sain dans lequel l'activité physique tient tout sa place, qui procurent le meilleur bénéfice pour la santé. Un régime alimentaire bénéfique pour la santé, tout autant qu'agréable au palais, peut être parfaitement obtenu avec des aliments simples, « basiques », dans la mesure où ils sont harmonieusement combinés entre eux dans la journée.* » (APFELBAUM, ROMON et DUBUS, Paris, 2009. Pages 420 et 427).

« Être en bonne santé », « avoir un régime bénéfique pour la santé » : ces expressions sont récurrentes dans les discours sur la nutrition aujourd'hui. Mais sur quoi s'accorde-t-on aujourd'hui pour définir « la santé » ?

I. QU'EST-CE QUE LA SANTÉ ?

L'OMS, Organisation Mondiale de la Santé, définit la santé comme « **un état complet de bien-être physique, mental et social, et ne consistant pas seulement en une absence de maladie ou d'infirmité** ». Définition figurant dans le Préambule de la Constitution de l'OMS adoptée en 1946. <http://www.who.int/about/definition/fr/print.html>

Cette définition est intéressante car elle ne se limite pas à une vision normative d'une absence de maladie et élargit le concept au bien-être global. Mais le niveau d'exigence exprimé par le terme « complet » nous amène à nous considérer finalement assez rarement comme étant en « bonne santé ».

La Charte d'Ottawa considère quant à elle la santé comme une ressource, à savoir la capacité de réaliser ses ambitions et de s'adapter à un monde en perpétuelle mutation. Non pas un but mais un moyen, non pas un état ultime et stable mais quelque chose de fluctuant qui nous permet de nous adapter à notre environnement, dans une relation d'équilibre avec celui-ci : « **La bonne santé est une ressource majeure pour le développement social, économique et individuel et une importante dimension de la qualité de la vie. Divers facteurs – politiques, économiques, sociaux, culturels, environnementaux, comportementaux et biologiques – peuvent tous la favoriser ou, au contraire, lui porter atteinte. La promotion de la santé a précisément pour but de créer, grâce à un effort de sensibilisation, les conditions favorables indispensables à l'épanouissement de la santé** ». ⁹

Le Haut Comité à la Santé Publique classe les déterminants de l'état de santé au niveau d'une population

⁹ Charte d'Ottawa, OMS Europe : http://www.euro.who.int/data/assets/pdf_file/0003/129675/Ottawa_Charter_F.pdf

en trois grandes familles :

- Les déterminants socio-économiques : accès à l'éducation, revenu, conditions de vie dans l'enfance, accès à l'emploi, conditions de travail, conditions de vie et environnement, intégration sociale.
- Les comportements et leurs contextes, par exemple la consommation de tabac et d'alcool, « *fumer est souvent un moyen pour faire face à des problèmes variés ou au stress, ce qui renvoie aux conditions de vie* » ; mais aussi d'autres comportements comme la pratique d'une activité physique, elle aussi fortement liée au contexte : proximité des équipements sportifs, accessibilité en termes de coûts, etc.
- Le système de soins, avec l'accès théorique lié aux droits, l'accès primaire où se situe l'éventuel renoncement aux soins, et enfin l'accès secondaire c'est-à-dire les soins spécialisés et soins de prévention, eux aussi en lien avec la distance sociale vis-à-vis des institutions de soins, ou les discriminations par exemple à l'égard des bénéficiaires de l'AME ou de la CMU (HCSP, Paris, 2010).

La santé est reliée au concept de capital humain : « *L'article fondateur de Grossman (1972) définit la santé comme un bien durable, un capital. Mankiw, Romer et Weil (1992) insistent sur la nécessité de ne pas considérer seulement l'éducation comme source de capital humain, mais aussi la santé et la nutrition. L'accumulation de capital humain a lieu essentiellement au début du cycle de vie, période pendant laquelle un mauvais état de santé peut entraver l'acquisition de compétences de l'individu. Comme les inégalités sociales de santé apparaissent dès les premières années de la vie, elles peuvent constituer un frein important à l'accumulation de capital humain.* » (Idem. Page 29).

Dans tous les programmes d'action autour de la santé, on parle aujourd'hui de « promotion de la santé », qui ne vise pas seulement à améliorer le bien-être des gens mais à agir sur le bien-être pour atteindre une bonne santé, dans une dynamique qui se veut positive et loin des discours culpabilisants et anxiogènes.

Sandrine Saas, de la Route de la Santé, nous dit : « *la promotion de la santé, c'est le bien-être de chacun. Et il faut agir sur tous les déterminants. Il n'y a pas juste la partie alimentation, il y a comment arriver à ce que les gens aient une bonne alimentation, il y a le budget, l'habitat. En fait, c'est travailler sur tout ce qui peut apporter un état de bien-être. Après, la définition de la santé n'est pas la même pour tout le monde. Quelqu'un peut avoir un cancer et se sentir bien. Pour lui, il est en bonne santé parce qu'il n'a pas de douleur. Et pour quelqu'un d'autre, ce sera que tous ses taux soient dans la norme quand il fait une analyse. Il n'y a pas la même perception. Donc c'est d'essayer d'agir sur tous les déterminants. (...) **Et puis c'est beaucoup ne pas culpabiliser les gens. L'autre fois, à l'IREPS, c'est ce que tu disais. Oui. On parle beaucoup des 5 fruits et légumes. Les gens qui vont en Épicerie n'en consomment pas 5, mais les gens qui ne vont pas en Épicerie non plus. Donc il faut arrêter de culpabiliser. Et puis il y a les perceptions de chacun. C'est plus la notion de plaisir. La notion d'équilibre, aussi.*** » (Cf. annexe page 86). Son regard est intéressant, avec plus de 10 ans d'expérience auprès de publics en situation précaire.

Aborder la santé sans aborder la question du coût serait incomplet. Notre système de santé est souvent mis en cause pour les pertes financières qu'il occasionne, avec à la clé des remboursements pour un nombre croissant de prestations. Toutefois, « *si on considère l'évolution sur la seule période 2004-2008 (...)*

le calcul donne un surcoût cumulé de 33,3 milliards d'euros pour les ALD [Affections de Longue Durée] et un surcoût total de 44,4 milliards d'euros en incluant les maladies chroniques hors ALD. (...) On peut considérer que ce surcoût dû aux maladies chroniques sur à peine vingt ans correspond à environ 4 fois la dette de l'assurance maladie (108,6 milliards) et à 2 fois celui de la dette sociale totale (209 milliards d'euros) (...) ces chiffres montrent que la crise du système d'assurance maladie n'est pas une crise économique comme on le dit trop souvent, mais avant tout une crise sanitaire. » (CICOLELLA, Paris, 2013. Pages 36 et 37). Un argument en faveur d'actions de prévention des maladies chroniques : à retenir pour notre dispositif.

II. NORMES ALIMENTAIRES

a) Plan national Nutrition Santé et Plan National Alimentation

Le Plan National Nutrition Santé (PNNS), dans sa conception, se veut porteur d'orientations sans imposer quoi que ce soit. C'est pourquoi on parle de « repères » : des recommandations vers lesquelles tendre, pas un dogme. Le PNNS édite de nombreux guides, avec le plus général et complet : « *La santé vient en mangeant. Le guide alimentaire pour tous* » (AFSSA, Paris, 2010), qui part d'une vingtaine de portraits de mangeurs : « je ne cuisine pas », « j'ai du mal à joindre les 2 bouts », « la bouffe, je m'en fous », « je suis végétarien », etc., et les conseils qui s'adaptent à chacun. Pour autant, nous verrons plus loin que ces « repères » sont compris par beaucoup comme de véritables normes à suivre. Pour rendre concrets ces repères, a été créé en 2016 le site « La fabrique à menus »¹⁰, avec chaque semaine des menus assez élémentaires pour tous les repas, modifiables, avec recettes et listes de courses correspondantes pour 4 personnes. On peut s'abonner à une newsletter et recevoir ses menus de la semaine par mail.

Le Plan National Nutrition Santé inclut non seulement la nutrition mais aussi l'activité physique, puisque lorsqu'on calcule des besoins énergétiques et nutritionnels pour une personne, sa dépense énergétique liée à son niveau d'activité physique ou NAP est prise en compte.

Une étude à partir de 85 entretiens semi-directifs dont 75 auprès de femmes (REGNIER et MASULLO, Paris, 2009), a mis en évidence 4 groupes qui diffèrent dans la réception des normes prescriptives :

- le groupe des catégories aisées : « *Ils ont intégré les normes, qui n'apparaissent pas à leurs yeux comme des principes extérieurs. Ils sont à la recherche d'un équilibre alimentaire quotidien, dans un souci de santé : l'alimentation participe d'une véritable hygiène de vie, règles et principes généraux régulant les pratiques* », avec toutefois de petites différences relevées entre personnes ayant eu des problèmes de poids ou non,
- le groupe des femmes membres des professions intermédiaires bien intégrées et, pour certaines, employées ou inactives en trajectoire d'ascension sociale : « *elles soulignent par exemple une forte opposition entre bons et mauvais aliments (fruits et légumes vs sodas et chips). Elles sont prêtes à*

¹⁰ <http://www.la-fabrique-a-menus.fr/front/>

y investir du temps et des moyens pour s'y conformer : la norme nutritionnelle constitue pour elles un idéal à atteindre et se trouve chargée d'une valeur positive. Mais, tout en y adhérant, ces femmes sont également conscientes de la distance entre ces normes nutritionnelles et leurs pratiques, source pour certaines d'une forme de culpabilité. »

- le groupe des membres des catégories modestes et populaires : *« (...) Les recommandations nutritionnelles sont connues – par les médias, les services médicaux ou sociaux – et spontanément mentionnées. Mais, dans le même temps, ces femmes disent ne pouvoir s'y conformer et expriment à leur égard une forme de distance : les normes leur sont étrangères. Elles affichent une prise de position critique face aux institutions chargées de les diffuser : le milieu médical (avec qui les relations sont conflictuelles), l'institution scolaire (vis-à-vis de laquelle les parents expriment une forte méfiance), et les médias, notamment la télévision, perçue comme une sphère qui pourrait les manipuler et dont elles ne sont pas totalement dupes. Certaines témoignent enfin d'une forte culpabilité liée au fait de n'être pas conformes à la norme. »*
- le groupe des individus les plus précaires de l'enquête : *« Les normes en matière d'alimentation, voire de corpulence, ne sont pas mentionnées. Interrogées sur leurs goûts, ces femmes n'évoquent pas leurs préférences propres, mais mentionnent les obligations qui sont les leurs, en particulier celles liées à l'approvisionnement et à la préparation des repas, et leur souci de se conformer aux goûts des enfants. Dans ces milieux particulièrement défavorisés, en effet, le souci quotidien est d'avoir de quoi nourrir les enfants, et les repas sont préparés en fonction de leurs préférences, façon d'atténuer les difficultés quotidiennes et, parfois, de limiter les risques de gâchis. La temporalité propre à la vie infantine structure la vie familiale et les pratiques alimentaires. Dans ce contexte, la conformité aux normes nutritionnelles ne fait pas partie des préoccupations premières, qui relèvent de la gestion d'une forme de pénurie, du poids des tâches domestiques et d'une faible intégration sociale. »*

J'ai jusqu'à présent retrouvé cet éventail de profils dans les animations « cuisine minute ». L'intérêt de cette typologie est de donner un ensemble de valeurs cohérent par profil-type.

Des « Apports Nutritionnels Conseillés » ont été établis pour la première fois en France en 1981 par le Professeur Henri Dupin. Ces ANC sont régulièrement mis à jour en fonction des dernières connaissances (MARTIN, Paris, 2009). En 600 pages, est repris l'ensemble des données scientifiques connues et leurs fondements scientifiques, concernant d'une part les macronutriments (protéines, lipides, glucides), micronutriments (vitamines et minéraux), fibres, et eau, et d'autre part les besoins des différents types de populations en France : personnes âgées, sportifs, enfants, etc.

Les campagnes d'information/prévention sont régulièrement évaluées, mais *« très souvent, l'évaluation de l'efficacité des campagnes préventives se limite à des mesures de rappel du message et d'appréciation publicitaire. Mais est-il suffisant de connaître les recommandations clés de prévention de l'obésité pour changer les comportements alimentaires ? (...) Les individus de faible niveau socioéconomique ont tendance à vivre plus sur le court-terme car la difficulté financière diminue leur capacité de planification pour l'avenir (Rothschild, 2011). Ainsi, le choix de favoriser des objectifs de santé à long terme paraît*

lointain et moins central comparé aux besoins immédiats de nourrir la famille tous les jours. Plusieurs campagnes de santé publique visent le renforcement des objectifs à long terme (comme avoir une bonne santé), mais la population cible a du mal à faire face à la vie de tous les jours. » Il faut adapter les messages préventifs aux populations concernées : les adolescents, par exemple, sont sensibles au regard des pairs et non aux messages de santé. Une étude de 2012 de marketing social (WERLE, Paris, 2012) a montré que les messages portant sur les risques sociaux (être rejeté, etc.) conduisent à des choix alimentaires plus sains que ceux qui utilisent l'argument santé. Une seconde étude a mis en évidence le télescopage des messages santé qui défilent sous les publicités pour des produits « hédoniques » : lorsque la publicité comporte le message santé, le choix se porte moins souvent sur un produit santé tel que des fruits et plus souvent sur un produit type « barre chocolatée » ; contre-effet inattendu : le produit de la publicité est évalué comme moins calorique quand le message santé défile que lorsqu'il n'y est pas.

En parallèle du PNNS, il y a le Plan National Alimentation (PNA). Il œuvre sur 4 axes prioritaires, définis par la loi sur l'agriculture de 2014 : la justice sociale, l'éducation alimentaire de la jeunesse, la lutte contre le gaspillage alimentaire, et l'ancrage territorial et la mise en valeur du patrimoine.

La définition et la mise en œuvre du PNA a été confiée au Ministère de l'Agriculture, de l'Alimentation et de la Pêche, celle du PNNS a été confiée au Ministère de la Santé. Les instances régionales correspondantes, à savoir la DRAAF, Direction Régionale de l'Agriculture de l'Alimentation et de la Forêt, et l'ARS, Agence Régionale de Santé, sont donc amenées à coopérer, avec dans le Grand Est depuis 2017, un Appel à Projet Régional commun, auquel se joignent la Région, la Direction Régionale Jeunesse, Sport et Cohésion Sociale, la Caisse Primaire d'Assurance Maladie et le Régime Local Alsace Moselle.

Outre le PNNS et le PNA, a été également créé en 2003 un « Programme Alimentation Insertion »¹¹, qui semble n'avoir pas évolué depuis 2014 (est-il toujours en vigueur ?), et dont le double objectif est d'améliorer l'équilibre alimentaire des personnes en situation de précarité et de créer du lien social ; et enfin un « Plan National Santé Environnement »¹², dont le 3^e se terminera en 2019, autour de thèmes pouvant toucher l'alimentation : réduction progressive de l'usage des pesticides, réduction de l'exposition aux perturbateurs endocriniens, nanoparticules et autres substances chimiques, et création d'une dynamique dans les territoires autour des questions de santé environnement. Ce plan décliné au niveau régional est coordonné par les Agences Régionales de Santé. La question des polluants de l'environnement a toute son importance aussi dans l'alimentation, du fait des contenants (revêtements intérieurs des boîtes de conserves, emballages plastiques, etc.) ou du fait des résidus de pesticides, substances reconnues comme perturbateurs endocriniens (CICOLLELLA, Paris, 2013).

Au final, nous sommes en présence de multiples instances publiques, productrices de normes (qualifiées de « repères » pour le PNNS), dont les objectifs concordent mais qui ne sont pas toujours faciles à

¹¹ <http://agriculture.gouv.fr/lancement-de-la-nouvelle-edition-du-programme-alimentation-et-insertion>

¹² [http://social-sante.gouv.fr/IMG/pdf/pnse_mesures_phares .pdf](http://social-sante.gouv.fr/IMG/pdf/pnse_mesures_phares.pdf)

coordonner sur le terrain : exemple de messages dissonants dans les écoles élémentaires ces dernières années, avec la suppression du goûter préconisée par les ARS, et des actions « une pomme pour le goûter » menées par les DRAAF. Dans le même temps, de multiples controverses et conflits d'intérêts apparaissent, semant le trouble dans l'esprit du plus grand nombre et disqualifiant souvent ces programmes d'actions.

b) Tensions autour de l'alimentation

Paul Scheffer, qui promeut l'esprit critique chez les diététiciens après avoir lui-même suivi cette formation, écrit : « *On peut même se poser la question si l'industrie agroalimentaire, grâce à ses liens appuyés avec certains professionnels de la santé participant à l'élaboration des recommandations françaises en matière de nutrition, n'a pas réussi le tour de force d'instrumentaliser le Programme National Nutrition Santé (PNNS) et les Apports Nutritionnels Conseillés de l'Agence Française en charge de l'alimentation (ANSES), comme cela s'est déjà produit aux Etats-Unis.* » (SCHEFFER, Paris, 2015. Page 22).

La journaliste d'investigation Marie-Monique Robin a étudié il y a quelques années les effets des pesticides, des polluants chimiques et des additifs alimentaires, dans son film et son livre « notre poison quotidien » (ROBIN, Marie-Monique, Paris, 2011. Livre pages 242 et 243). Elle a par exemple mis en évidence le peu de fondement scientifique de certaines normes comme celles de la DJA ou Dose Journalière Acceptable, concept en réalité très simpliste, conçu sur un coin de table entre une poignée d'experts, à partir d'une dose létale (mortelle), d'une dose considérée comme sans effet, et d'une marge théorique d' $1/10^6$. Elle cite René Truhaut, toxicologue français considéré comme le père de ce concept de DJA : « *Lorsqu'on parle de doses sans effet dans l'expérimentation toxicologique, il faut savoir que seule la dose zéro doit être ainsi considérée, toute autre dose comportant un effet, si minime soit-il* ». Aucune dose de polluant n'est sans effet, nous voilà pleinement rassurés.

Les chercheurs qui étudient les effets des perturbateurs endocriniens mettent en évidence leur lien avec la perte de fertilité mais aussi de nombreuses maladies, dont le développement de l'obésité. Les conséquences de l'obésité peuvent être lourdes en matière de santé « *L'obésité est classée comme un cancérigène, avec un niveau de preuve qualifié de convaincant, pour les cancers de l'œsophage, du côlon-rectum, du pancréas, du foie, du rein, de la vésicule biliaire, de la prostate (au stade avancé), du sein après la ménopause et de l'endomètre. L'obésité ou le surpoids (défini par un IMC compris entre 25 et 30 kg/m²) au moment du diagnostic d'un cancer, ainsi que la prise de poids au cours du traitement, sont associés à un risque accru de récurrence, de développement d'un second cancer et de mortalité liée au cancer initial.* »¹³

Nous avons connu depuis les années 2000 de multiples crises sanitaires liées à l'alimentation, autour de produits animaux (vache, poulets, porcs, etc.). Au niveau des légumes, même si les risques sont bien moindres nous l'avons vu, les conditions de cultures sont régulièrement dénoncées, comme à Almeria en Espagne où poussent des tomates sur 25 000 hectares de serres hors sols, avec des plants de 9 à 10 mètres et de la laine de roche comme substrat, de l'eau et des éléments nutritifs (WANGENHOFFER, Paris, 2005).

¹³ Centre Léon Bérard : <http://www.cancer-environnement.fr/497-Obesite-et-cancer.ce.aspx>

c) Évolution récente des positions officielles : étude ANSES novembre 2016, avis HCSP février 2017 et étiquetage Nutriscore

Pour convaincre partenaires et financeurs du bien-fondé de notre action, nous étions pendant plusieurs mois à la recherche de données incontestables sur le lien entre l'alimentation et la santé. C'est à ce moment que 3 rapports de l'ANSES datés de novembre et décembre 2016 sont sortis, fin janvier 2017, l'un sur les aliments, le deuxième sur les nutriments, et le troisième sur le lien entre les groupes d'aliments et les maladies chroniques (ANSES, Paris, 2016). J'ai synthétisé les résultats de ce troisième rapport dans un tableau Excel (Cf. annexe page 143). Il ressort clairement de cette étude que la consommation de fruits et légumes atténue les risques de maladies chroniques non transmissibles (diabète, maladies cardiovasculaires, cancers du sein, de la prostate, colorectal, etc.), tout comme les céréales complètes ou les poissons crus ou cuits à basse température, à l'inverse des viandes, hors volailles, et produits transformés de type charcuteries, ou des poissons cuits à haute température, qui en augmentent les risques.

Suite à ce rapport de l'ANSES, est paru en février 2017 l'avis du Haut Comité à la Santé Publique en vue de la révision des repères du PNNS. L'enjeu est de taille pour l'industrie agroalimentaire mise en doute par Paul Scheffer. Le rapport de l'ANSES ne met par exemple en évidence aucun lien entre consommation de produits laitiers et maladies osseuses, ni dans un sens ni dans l'autre, ce qui a conduit immédiatement le HCSP à réduire à 2 produits laitiers par jour pour les adultes la recommandation, au lieu de 3 actuellement : 1/3 de ventes en moins pour les producteurs de lait et les industriels de la filière. Autres avancées : les jus de fruits industriels non plus classés avec les fruits et légumes mais avec les boissons sucrées ou édulcorées ; les légumineuses sorties du groupe « féculents » pour inciter à leur consommation 2 fois par semaine en remplacement des produits carnés ; les viandes rouges réduites à 500 g par semaine maximum et les charcuteries à 25 g par jour ou 150 g par semaine (pour mémoire : une tranche de jambon pèse 40) ; la mise en valeur des céréales complètes, de préférence sans résidus chimiques, donc biologiques ; et pour autant pas d'apologie aveugle du biologique pour les produits transformés, une charcuterie biologique restant une charcuterie, à consommer de préférence dans les mêmes limites que lorsqu'elle ne l'est pas.

Les nouveaux « repères du PNNS » devraient donc prochainement voir le jour, avec, on peut l'imaginer et même l'espérer, de gros changements sur les fondamentaux de la diététique et certainement une refonte complète des multiples dépliants et brochures grand public.



En ce qui concerne le nouvel étiquetage « Nutriscore », qui entend remplacer l'étiquetage nutritionnel actuel des produits emballés par un logo à 5 couleurs A-B-C-D-E, plus lisible et compréhensible, et apposé sur la face avant des produits, le code allant du plus favorable sur le plan nutritionnel (A) au plus défavorable (E), avec une mise en évidence de la catégorie du produit par une lettre plus grande¹⁴. Les entreprises de l'agroalimentaire, qui « ont cherché à faire sauter les verrous de certains interdits, comme celui du snacking entre les repas, et à changer certaines normes sociales qui

¹⁴ Logo « Nutriscore » : <http://www.mangerbouger.fr/Manger-Mieux/Comment-manger-mieux/Comprendre-les-infos-nutritionnelles2/Le-Nutri-Score-l-information-nutritionnelle-en-un-coup-d-oeil>

cantonnaient l'alimentation dans des espaces réservés. » (POULAIN, Paris, 2009. Page 76), œuvrent à l'échec de sa mise en place depuis plusieurs années, quitte à dépenser des milliards pour ne pas voir baisser leurs ventes (HOREL et ROSSIGNEUX, Paris, 2013). Mais il semble que, dans cette bataille, le professeur Serge Hercberg, Directeur du PNNS, parvienne lentement mais sûrement à sa mise en place, malgré de bien maigres moyens financiers face à ces géants de l'agroalimentaire.

C'est dans les circuits de l'aide alimentaire que ces produits, souvent très riches en énergie et pauvres en micronutriments (vitamines, minéraux) arrivent, à la fin de leur vie, proches de leur date de péremption.

III. L'AIDE ALIMENTAIRE EN FRANCE

Notre souhait, rappelons-le, est de rendre accessible la filière locavore au « particulier peu solvable », ce qui implique nécessairement de regarder comment fonctionne aujourd'hui l'aide alimentaire, au niveau logistique et sur le plan financier, savoir quels en sont les modèles actuels, et ceux qui se dessinent.

L'aide alimentaire fait référence à de multiples symboles nourriciers, religieux ou non. Historiquement, il y a eu pour les pauvres des possibilités de glanage, la fameuse « part du pauvre », et la soupe populaire. Les Banques alimentaires et les restaurants du cœur sont tous deux nés en France dans les années 80.

L'INSEE donne plusieurs définitions à la pauvreté, chiffrées ou non (données de 2012)¹⁵ :

- La « pauvreté financière », qui touche selon l'INSEE 8,5 millions de personnes soit 20,5% de la population. Les personnes les plus exposées à la pauvreté en France sont les familles monoparentales (36%), les couples avec trois enfants ou plus, et les ménages dont la personne de référence est jeune – moins de 25 ans – ou au chômage (37%),
- La « pauvreté monétaire », c'est à dire avoir moins de 60% du niveau de vie médian, ce qui correspond au « seuil » de pauvreté. L'intérêt est de montrer que cette pauvreté est relative, et insérée dans un contexte socio-économique. En même temps, toute action qui parviendrait à augmenter le niveau de vie d'une partie de la population remonte mécaniquement le seuil de pauvreté, des personnes qui jusque-là se trouvaient au-dessus du seuil de pauvreté se trouvant alors en-dessous. En France (chiffres 2012), le niveau de vie médian est à 1 645 €/mois avec un seuil de pauvreté à 987 €/mois tous revenus confondus, par personne, un SMIC à temps complet à 1100 € nets, et un Revenu de Solidarité Active socle à 467 euros pour une personne seule,
- La « pauvreté en conditions de vie », qui est la conséquence de la pauvreté monétaire, avec un cumul de difficultés rencontrées au niveau de son budget (taux d'endettement, fréquence des découverts bancaires, niveau d'épargne), de ses paiements (retard pour les factures, les loyers, les impôts), de sa consommation (restrictions au niveau du chauffage, de l'achat de vêtements neufs ou de cadeaux, privations alimentaires faute d'argent, etc.), de son logement (peu de confort : toilettes, chauffage, peu d'espace pour chaque membre du foyer).

¹⁵ Définition de l'INSEE : <https://www.epsilon.insee.fr/jspui/bitstream/1/35674/1/Insee-en-bref-pauvrete.pdf>

A noter que seule 1 personne sur 4 parmi les « pauvres », est à la fois pauvre financièrement et en conditions de vie. La différence entre pauvreté financière et monétaire reste floue. Plus simple est la définition du Conseil européen, en 1984 : « *Doivent être considérées comme pauvres les personnes dont les ressources matérielles, culturelles ou sociales sont si faibles qu'elles sont exclues des modes de vie minimaux acceptables de l'État membre où elles vivent* ».

Cette exclusion des modes de vie conduit à bénéficier au moins ponctuellement de l'aide alimentaire. D'après la journaliste Anne Dhoquois, parmi les 9 millions de personnes qui vivent aujourd'hui en-dessous du seuil de pauvreté en France, plus de 4 millions ont recours chaque année à l'aide alimentaire grâce à 4000 associations qui œuvrent dans ce domaine (DHOQUOIS, Paris, 2015. Page 105).

a) Les colis alimentaires

Les banques alimentaires et les restaurants du cœur ont été créés en 1980, ces derniers avec l'appui de Coluche, figure emblématique qui permet de poursuivre plus de 30 ans plus tard les collectes de dons et les concerts des « enfoirés ».

Avec les banques alimentaires, il y a toujours un intermédiaire qui s'occupe de la distribution (Croix-Rouge, associations étudiantes comme avec le projet TerrESStre cette année à l'UHA Fonderie, Caritas, etc.), et qui, bien souvent, participe à la collecte annuelle le dernier weekend de novembre.

Pour ce qui est des Restaurants du cœur, comme le précise Sandrine Saas de la Route de la Santé, « *[ils] ont leur fonctionnement bien à part. Nous avons essayé de travailler avec eux, mais ils ont leur système de formation, leur système de restaurant, ils font aussi épicerie. Certaines personnes arrivent à aller aux Restos du Cœur et aux autres. De moins en moins, parce qu'il commence à y avoir des contrôles. Dans une des communes, ils avaient plus de 80 familles, et ils ont revu leur manière d'intégrer les personnes, en demandant plus de documents. Et ils ont remarqué que certains documents n'étaient pas forcément donnés, avec des parties déclarées ou non. Une vingtaine de familles ont arrêté de venir parce qu'elles ne correspondaient plus. Sur 80.* » (Cf. annexe page 89).

Les autres associations caritatives telles que la Croix Rouge ou Caritas, se regroupent autour des Banques alimentaires, en participant à leur Conseil d'Administration.

A la Croix-Rouge de Molsheim, par exemple, environ 30 familles viennent chercher un colis alimentaire chaque mois, dont le contenu est composé à partir d'une liste de denrées de base, avec des quantités variant selon la composition de la famille, pour un montant de 3,50 euros par personne plus 1,50 par personne supplémentaire. La recherche d'équité fait partie des valeurs de la Croix-Rouge, cette liste garantissant que personne ne puisse être privilégié ou discriminé. Une bonne partie des approvisionnements en produits secs et frais se fait via la Banque Alimentaire du Bas-Rhin, avec en plus un approvisionnement direct en produits frais grâce au supermarché Cora dont était salarié le président actuel de la Croix-Rouge de Molsheim, aujourd'hui retraité. Le système de la Croix-Rouge assure la traçabilité de chaque produit, avec des comptages systématiques et une gestion des stocks informatique scrupuleuse. Le président Monsieur Maetz, rencontré fin mai, m'expliquait que c'est souvent plus simple

et moins coûteux en main d'œuvre de jeter plutôt que de donner. La distribution de colis est complétée à Molsheim par un vestiaire, avec des vêtements à très bas coût accessibles à tous sans justificatif. L'équipe tente de mettre en place des ateliers (cuisine, esthétique), mais elle fait le constat que c'est très difficile de faire venir les personnes en dehors des temps de distribution. Les bénévoles ont un sentiment d'utilité, et leur plus grand plaisir est de voir partir les gens avec le sourire, m'a-t-il dit.

Caritas avait également des points de distribution de colis, mais, comme l'explique Carole Biebler, responsable de l'aide alimentaire Caritas pour le Bas-Rhin, « *on a décidé d'arrêter complètement la distribution à l'Arc-en-ciel : l'accueil n'était pas du tout adapté, on appelait les gens par des numéros, tout ce qui était à contre-sens des valeurs de Caritas.* » (Cf. annexe page 91).

Son homologue Haut-Rhinoise Estelle Metzger ajoute : « *j'ai fait beaucoup d'accompagnement social lié au logement et beaucoup d'accompagnement individuel. J'avais un constat, en faisant cet accompagnement individuel, c'est que ces réponses de l'aide alimentaire, pour moi, c'était pas des réponses adaptées aux demandes des gens. Ces distributions de colis, où on leur donnait des paquets dont on se demandait d'où ils venaient, comment ça se passait... Elles étaient très froides, ces distributions. C'était très particulier, pas toujours un moment de plaisir pour les gens. Donc dans le projet d'épicerie sociale, j'essayais vraiment d'intégrer cette part humaine. (...) L'épicerie sociale, par rapport à tout ce qu'elle a apporté, tous les retours que j'ai des gens, je suis quand même très contente. Je constate quand même que c'est une bien meilleure réponse que ces sacs. Laisser la liberté de choix... La dignité de la personne, c'est une priorité absolue. Tout le monde ne mange pas de la même manière, tout le monde n'a pas envie de cuisiner. Il faut reconnaître tout ça !* » (Cf. annexe page 92).

Sont apparues alors les épicerie solidaires, considérées comme plus respectueuses de la dignité et de la liberté de choix des personnes accueillies.

b) Les épicerie solidaires et épicerie sociale

« *La spécificité des épicerie solidaires, c'est qu'elles visent à rendre les bénéficiaires – qui sont mis dans une posture de clients – acteurs de leur vie et de leur projet (acheter de l'électro-ménager, réparer une voiture, etc.) ; un projet pour lequel ils sont accompagnés.* » nous précise Anne Dhoquois (Idem. Page 15). La distinction entre épicerie solidaires et épicerie sociale est faite par les épicerie elles-mêmes, la première appellation visant à souligner le caractère solidaire hors de l'aide sociale/assistanat, la seconde utilisée sans complexe dès lors qu'elles sont adossées à un CCAS, service Communal d'Action Sociale.

Historiquement, la paternité des épicerie solidaires revient à Guillaume Bapst, initiateur du réseau ANDES (Association Nationale des Epicerie Solidaires). La raison pour laquelle il a créé la première épicerie solidaire à Nevers en 1997 était de pouvoir alléger momentanément le budget des familles pour payer une facture de loyer ou réaliser tout autre projet. En travaillant à l'Office Départemental HLM de la Nièvre, il avait fait le constat que plus les gens avaient de difficultés financières, plus la part de l'alimentation était importante dans leur budget : la réduire pouvait aider à assumer le budget logement (Idem, page 98). Au passage, on pourra remarquer que l'on pourrait aussi bien décider d'alléger directement le budget

logement, passé en première position dans le budget global des ménages en France dans les années 80 (REGNIER, LHUISSIER et GOJARD, Paris, 2006. Page 22). C'est une question qui revient à l'ordre du jour avec les actions « un chez soi d'abord », notamment les personnes Sans Domicile Fixe ayant des troubles de santé mentale dont nous avons déjà parlé¹⁶.

Le réseau de l'ANDES regroupe aujourd'hui 280 épiceries solidaires, sur les 700 qui existent aujourd'hui.

L'étude ABENA sur l'alimentation des bénéficiaires de l'aide alimentaire, a montré notamment que seulement 1,5% d'entre eux mangent 5 fruits et légumes par jour : c'est vraiment très peu. Des interventions de diététiciennes sont donc financées chaque année dans les épiceries solidaires. C'est 50% de l'activité de l'association la Route de la Santé en Centre et Nord-Alsace : « *Nous travaillons maintenant avec 17 épiceries solidaires, Colmar, Lingolsheim, Sélestat, Villé, Marckolsheim, Lauterbourg, Gundershoffen, Haguenau, Bischwiller, Wissembourg, Wisches, Saverne, Sarre-Union, Woerth, Geispolsheim, Molsheim. (...) Je récupère les évaluations après chaque action : quel type d'action, le nombre de personnes, le thème, le contenu, et les phrases un peu particulières. (...) Depuis septembre, on a fait 102 ateliers normaux [hors distribution] et on a vu 384 adultes, 10 ados et 54 enfants. Et sur les distributions, on a fait 68, soit 1257 personnes. Sur la plupart des épiceries, nous réalisons 1 atelier par mois. Entre 6 et 12 ateliers par épicerie dans l'année. Sur les épiceries, nous avons ajouté un volet activité physique (...) La diététicienne voit aussi que les fruits et les légumes partent un peu mieux quand elle est là. »*

Sur la question des légumes et des fruits, Sandrine Saas précise : « **Qu'est-ce que tu penses de la façon dont ça fonctionne, les épiceries solidaires ?** Ils font ce qu'ils peuvent. Cela dépend des aides qu'ils ont. Après, ce qu'ils reçoivent de la Banque Alimentaire, sur les fruits et légumes, ils font beaucoup de retri. A Molsheim aussi, je pense. C'est ce que reçoit la Banque Alimentaire. Et c'est ce que donnent les supermarchés. Et comme maintenant les supermarchés font des dates très courtes ou beaucoup de promotion sur les choses un peu fanées¹⁷, il y a de moins en moins de choses qui vont à la Banque Alimentaire. Visuellement, c'est un peu « passé », il faut du retri. » (Cf. annexe page 88).

Forte de ce constat, Véronique Blanchot a lancé il y a 5 ans le Programme Uniterres à l'ANDES, afin d'apporter tous les jours des fruits et des légumes frais, locaux, bio, et de saison. Elle compare son programme avec les circuits classiques de l'aide alimentaire : « *lorsque l'aide alimentaire ne se fournit que via des excédents ou via des achats FranceAgriMer internationaux, c'est de l'argent, on achète. Ou bien on achète, ou bien il a les surplus, mais les surplus c'est de la défiscalisation, donc c'est toujours de l'argent. Mais ça ne permet pas un impact économique local fort, puisque des agriculteurs sont orientés vers l'aide alimentaire. Ça ne permet pas de dynamiser l'économie d'une région. Quand vous achetez à l'international des haricots verts en Chine, c'est bien, vous nourrissez des ventres à moindre coût, sauf que ça fait pas de l'emploi, et ça ne permet pas de sortir des gens de la précarité. (...) Tout a un coût, rien n'est jamais gratuit. Certes, Uniterres coûte plus cher. La défiscalisation est moins chère que l'achat de haricots verts direct à un agriculteur. Mais Uniterres réinjecte de l'économie, réinjecte du financement dans une région, qui va*

¹⁶ Alternatives économiques n° 368 mai 2017. Pages 58 à 60.

¹⁷ En particulier depuis la loi du 3 février 2016 : <https://consoglobe.com/stop-gaspillage-alimentaire-france-cq>

permettre à un agriculteur de se développer, d'acheter, de faire des embauches de saisonniers ou des permanents. Ça va permettre de créer une dynamique, qui va faire qu'on aura une baisse de la file active du nombre de bénéficiaires de l'aide alimentaire. (...) On relocalise l'alimentation. (...) On sait bien que c'est le dernier kilomètre qui coûte le plus cher. Mais en tous cas pour la planète, je pense que c'est quand même plus raisonnable de produire et de consommer localement. » (Cf. annexe page 103).

Ayant découvert ce programme grâce à Cyril Villet, enseignant-chercheur à l'ISSM de Mulhouse, j'avais contacté une première fois Véronique Blanchot en janvier 2017. Puisque les épiceries de l'ANDES commençaient à voir arriver parmi leurs bénéficiaires des agriculteurs en difficulté, elle a cherché à leur permettre de développer leur production et leurs ventes, grâce à un système d'engagement sur un an, à l'image des AMAP pour les particuliers : Uniterres finance les livreurs qui viennent chaque jour chercher les fruits et les légumes chez les producteurs, assemblent des paniers, et les livrent aux épiceries solidaires.

Le programme Uniterres lancé grâce au soutien de Fondations, qui après seulement 5 ans d'existence regroupe aujourd'hui 200 agriculteurs, 80 épiceries et plus de 30 000 bénéficiaires, n'a pas une assise financière suffisante pour être pérennisé : *« On n'a pas suffisamment mesuré les choses (...) Le problème des fondations, c'est très bien sauf qu'elles vous aident au démarrage. Elles vous aident à lancer un programme et après elles s'en vont et elles trouvent une nouvelle innovation. On est sans arrêt à soutenir des innovations et on butine d'une innovation à l'autre. (...) La plupart des fondations vont vous dire « maintenant, créez un nouveau truc, faites-nous une nouvelle proposition ». Oui mais je fais quoi ? Je tue la première pour pouvoir en créer une autre ? (...) Dès que vous commencez à grandir un peu, on vous dit « et votre modèle économique ? ». Attendez, je travaille dans le milieu social. Le modèle économique, lorsque l'agriculteur l'a trouvé, il s'en va, et c'est logique. Lorsque le bénéficiaire de l'aide alimentaire a pu s'en tirer il s'en va. Oui, mais ça n'empêche qu'il y a toujours de nouveaux agriculteurs fragilisés et de nouveaux bénéficiaires. Alors est-ce qu'il faut partir sur quelque chose de complètement économique et abandonner le soutien, mais ça, ça n'a plus le sens qu'on a donné au Programme (...) On n'arrête pas de dire qu'il faut refaire de la fourche à la fourchette, qu'il faut refaire du lien, on a vraiment du lien qui s'est recréé aussi, qui a permis non seulement aux agriculteurs d'être fiers de ce qu'ils faisaient, parce qu'à travers l'aide alimentaire c'était aussi les revaloriser. On a permis aussi de dire aux bénéficiaires « vous êtes des gens bien, vous avez droit à ces produits ». Mais aussi de comprendre comment pousse un produit et de revaloriser les produits. (...) On a vu des gens se remettre à manger certains produits qu'ils ne mangeaient plus du tout. Soit par solidarité vis-à-vis de l'agriculteur, soit parce qu'ils redécouvraient des goûts, des saisons, ils recomprenaient les choses, par les ateliers, par les visites. »*

Pour bénéficier d'autres financements, Uniterres va devoir faire la preuve de son utilité, en chiffrant les impacts : *« Le LM3, c'est un dispositif – je savais à l'époque ce que cela voulait dire mais ne me demandez plus de le traduire – qui mesure avant, pendant, après, et sur 3 niveaux : vous donnez 1 euro à Uniterres qu'est-ce que ça donne comme impact social et économique puisqu'on fait des embauches par exemple ? Et puis après, on le donne aux agriculteurs qu'est-ce que ça fait ? Les agriculteurs achètent où ? Et quel impact ça a ? Avec tout ça, vous faites des cercles : le niveau 1 Uniterres, le niveau 2 les agriculteurs, le niveau 3 là où ils ont acheté. Pareil pour les épiceries. Sauf que ça demande des enquêtes assez complexes,*

assez fines (...) **Par rapport aux perspectives, vous êtes vraiment dans l'incertitude ?** A ce jour, je suis plus que dans l'incertitude. Qu'est-ce qu'on fait ? Comment on le fait ? Et puis est-ce qu'on fait quelque chose ? La question est posée. Et elle va se traduire en CA. On est une association. C'est mon CA qui va devoir bosser sur la continuité ou pas du Programme. Aujourd'hui, je n'ai pas les réponses. » (Cf. annexe page 104).

Les épiceries solidaires ou sociales sont bien implantées aujourd'hui, elles prennent en compte la dignité des personnes, le besoin de se rapprocher le plus possible de la normale, avec des possibilités de choix. Mais il semble que ce modèle atteigne aussi ses limites. Les professionnels de l'aide alimentaire veulent aller plus loin : « *Je me dis que souvent dans nos projets épicerie c'est les élus qui nous disent "on a vu qu'il y avait une épicerie qui fonctionnait". Mais on ne se préoccupe pas de ce dont les gens ont vraiment besoin. On demande aux travailleurs sociaux de nous faire un état des lieux, de nous remonter des statistiques, mais on n'a jamais vraiment demandé à ceux qui vivent cette précarité de quoi ils avaient vraiment envie ou besoin, finalement. On crée des modèles-types.* » (Cf. annexe page 95).

c) Enjeux de pouvoir et perspectives de l'aide alimentaire

La question de l'aide alimentaire interroge le rapport à l'autre, la place qu'on donne à l'autre : pour Estelle Metzger, de Caritas Alsace, « *ça, c'est primordial. Quand et comment on peut donner de la place, un peu plus dans notre fonctionnement, dans notre manière de faire, aux personnes qu'on accueille. Pour les ateliers par exemple. Pour moi, l'atelier, c'est un vrai support d'échange, où chacun apporte ses savoir-faire, ses connaissances, ses compétences. De temps en temps, il y a des bénévoles qui présentent les ateliers en disant « on va vous apprendre ». On ne va rien vous apprendre du tout : on va partager, chacun va nous dire ce qu'il sait. On va échanger, mais on ne va pas vous apprendre (...)* **Pour certains bénévoles, il peut y avoir la volonté de se distinguer du public accueilli ?** *Quelque part, ça te donne une posture, ça te donne ta place, ton utilité. Il y a quand même quelque chose aussi de cet ordre-là. Me sentir utile, c'est aussi être au-dessus de celui qui est dans le besoin. Il y a quelque part ce côté-là. La charité chrétienne, faire sa B.A... c'est présent, il ne faut pas l'oublier. Quand on est dans les notions de « pouvoir d'agir », renforcer le pouvoir d'agir des personnes, il y a du boulot. Parce que pour leur donner le pouvoir d'agir, ça veut dire que soi-même, on doit en perdre, du pouvoir. Il faut en donner aux autres. (...) On a tout compris si on arrive à sortir de cette relation et qu'on laisse à l'autre une place. En même temps, il faut quand même que le bénévole ait un minimum de satisfaction dans ce qu'il fait. Donc il faut trouver l'équilibre entre les deux.* » (Cf. annexe page 94).

Carole Biebler résume bien l'état d'esprit dans lequel elles sont allées en séminaire à Bordeaux, mi-mai 2017, découvrir de nouveaux modèles : « *le modèle épicerie est bien, mais quand est-ce qu'on va arrêter de faire des structures que pour les pauvres ?* » (Cf. annexe page 93).

Premier exemple intéressant, l'épicerie mixte de Bordeaux : « *tout le monde peut être adhérent à cette épicerie. Il y a des personnes qui vont être orientées par des travailleurs sociaux et qui vont avoir leur carte. (...) Sur cette carte, ils ont un montant que le Conseil Départemental définit, en fonction de la composition de la famille et du temps pendant lequel ils estiment que la famille a besoin d'un accès. Et ce crédit, ils*

l'utilisent comme ils le souhaitent (...) et ça va se débiter de la carte. Ils paient 50%, la moitié débitée sur la carte et le reste c'est eux qui paient (...) Il n'y a pas de montant défini, par semaine, ils achètent ce qu'ils veulent, ça peut être 100 euros, ça peut être 50. Jusqu'à ce que le crédit soit écoulé. Et il n'y a pas d'accompagnement sur place : il n'y a pas de bilan intermédiaire, pas de signature de contrat [mais] il y a les ateliers, complètement libres, et ouverts à tous. (...) C'est 75% avec des aides du Département (...) Mais en réalité dans les achats, les 25% [restants] ne représentent que 8% des achats (...) La mixité n'est pas si importante que ça. (...) Au niveau de l'accompagnement, du coup c'est le travailleur social qui garde son rôle de travailleur social, à l'épicerie rien n'est demandé à la personne, aucun justificatif. (...) Le travailleur social fait tout ce travail de vérification et d'accompagnement. Donc le « tout public » paie le tarif plein avec l'adhésion annuelle. Et les personnes orientées par un travailleur social paient 50% du prix, le reste étant pris en charge par le Conseil Départemental. Il y a une obligation d'être adhérent pour acheter, parce que sinon tu es soumis à la loi de la concurrence par rapport au commerce. » (Cf. annexe page 97).

Autre exemple, UniNat : « Ils ont créé une monnaie interne. Tu rends des services et en échange tu as des bons pour faire tes courses dans l'épicerie (...) et du coup il n'y a pas de bénévole, ou plutôt tout le monde est bénévole. En fait, les personnes accueillies deviennent bénévoles puisqu'elles rendent des services et qu'en contrepartie elles reçoivent cette monnaie avec laquelle elles peuvent acheter les denrées nécessaires. (...) Dans le concept, on a vraiment senti à quel point des personnes qui avaient été des personnes accueillies, qui, avant, n'osaient même pas faire la démarche de chercher ce colis alimentaire, qui ne sortaient pas de leur voiture, sont devenues complètement parties prenantes (...) on avait la personne qui était auparavant une personne accueillie et qui était considérée comme bénévole. Elle nous a bien fait comprendre cette différence de statut. Elle se retrouvait au même statut qu'un bénévole. Et avant, elle se sentait vraiment rabaisée. (...) Il n'y a plus de différence de statut, et on n'est plus sur "vous êtes pauvre, vous venez". C'est vraiment de l'échange. » (Cf. annexe page 93).

Pour conclure, nous retenons qu'il s'agit de ne plus faire des structures uniquement pour « les pauvres », et qu'apprendre, c'est dans les 2 sens, sinon on est dans un rapport inégal qui n'aide pas l'apprenant à s'émanciper. En outre, « *L'aide alimentaire est un secteur ultra-concurrentiel, avec de nombreuses structures et qui fonctionne sur des dons et du bénévolat* », m'a dit Steve Duchenne, d'Alsace Active, contacté au mois de mars 2017. Un secteur où il n'est pas opportun de s'engager si on ne s'appuie pas sur des denrées gratuites ou presque, et une main d'œuvre gratuite ou presque. Un problème quand des entreprises comme celles de la filière Locavore ont besoin de dégager un bénéfice et ne peuvent pas, elles, faire appel à des bénévoles.

IV. LA QUESTION DES INÉGALITÉS SOCIALES DE SANTÉ

Dans une conférence en novembre 2016 à Strasbourg intitulée « *La solidarité n'est pas une utopie facultative* », Axelle Brodiez-Dolino a démontré comment la pauvreté menaçait la cohésion sociale et pourquoi la solidarité était absolument indispensable. Cette solidarité relève pour elle de la responsabilité

de la société civile et de l'Etat. Cette question n'est pas uniquement sociale mais elle est politique, car il ne s'agit pas seulement de lutter contre la pauvreté, il faut aussi lutter contre les inégalités, et agir pour que cette pauvreté ne se reproduise pas d'une génération à la suivante.

En France, contrairement à d'autres pays d'Europe, depuis les années 80, la question des Inégalités Sociales de Santé a été occultée par 2 mécanismes simultanés :

- L'attention très forte portée sur l'accès aux soins, en considérant que cet accès suffisait à assurer un niveau égal de soins pour tous, sachant que l'égalité fait partie des valeurs de la république française, avec la croyance très forte qu'en faisant abstraction des différences on garantit l'égalité pour tous
- Et la mise en avant de l'exclusion, considérant que seule l'action auprès des exclus doit retenir notre attention, le reste de la société étant par nature homogène.

Le constat du Haut Conseil de la Santé Publique (HCSP, Paris, 2010) est tout autre : les inégalités sociales de santé existent bel et bien, avec par exemple des écarts importants d'espérance de vie et d'espérance de vie en bonne santé : *« A 35 ans, les hommes cadres supérieurs ont une espérance de vie de 47 ans, soit 7 ans de plus que les ouvriers (...) Sur les 47 années d'espérance de vie, un cadre supérieur de 35 ans peut espérer en vivre 34 (73%) sans aucune incapacité (difficultés visuelles, auditives, de la marche ou des gestes de la vie quotidienne). Un ouvrier, lui, vivra en moyenne 24 ans sans incapacité, soit 60% du temps qui lui reste à vivre (...) il existe donc une double-peine, portant sur la durée de vie mais aussi sur les conditions de celle-ci. (...) Les inégalités concernent la quasi-totalité des pathologies, des facteurs de risque et des états de santé, déficiences, handicaps ou encore la santé perçue. »* (Idem, pages 33 à 35).

Ces inégalités traversent l'ensemble de la société française, avec une progression, un « gradient social » : *« les inégalités sociales de santé ne se réduisent pas à une opposition entre les personnes pauvres et les autres mais chaque catégorie sociale présente un niveau de mortalité, de morbidité, plus élevé que celui de la classe immédiatement supérieure. »* (INSERM, Paris, 2014).

Fort de ce constat, mais avec quelques décennies de retard, la loi de Santé¹⁸ prend désormais en compte les inégalités sociales de santé, qui obtient la 3^e place dans les grands défis à relever, après l'espérance de vie et l'action sur les maladies chroniques.

Richard Wilkinson, un épidémiologiste britannique, a trouvé un lien entre problèmes sociaux et inégalités dans les pays riches : *« après des années d'errance, j'ai en effet classé les pays selon leur degré d'inégalité et j'ai ensuite, dans des graphiques, mis en relation les inégalités avec les problèmes sanitaires et sociaux (le taux d'homicides, les grossesses précoces...). Il existait, pour le coup, une réelle relation, on retrouvait une étonnante cohérence. Plus les pays sont inégalitaires, plus ces difficultés apparaissent »* (RUFFIN, Amiens, 2015. Pages 24 et 25), ce qui lui fait dire que *« l'égalité c'est la santé »*, titre du petit livre de François Ruffin. Un peu plus loin, il complète son propos : *« peu à peu, en recoupant les données, nous – toute la communauté scientifique – sommes devenus conscients que le statut social en lui-même était important, que les facteurs psychosociaux étaient les plus pertinents pour expliquer les différences de santé*

¹⁸ Loi de santé : <http://social-sante.gouv.fr/grands-dossiers/loi-de-modernisation-de-notre-systeme-de-sante/>

du haut en bas dans la hiérarchie, bien plus puissants que les facteurs matériels. » (Idem, page 49).

L'INSERM relève que la santé est perçue de façon très différente selon sa position sociale, avec des pathologies vécues comme dégradantes au sein des classes favorisées, et une sous-estimation des maladies dans les catégories défavorisées, limitant la portée des actions de prévention : *« malgré les messages de santé publique encourageant l'adoption de comportements sains, il apparaît à présent que la prévalence supérieure de comportements néfastes persiste dans les groupes socioéconomiques inférieurs (...) Il est probable que ce résultat soit lié au fait que les individus appartenant aux groupes socioéconomiques inférieurs sont plus réticents à l'idée de modifier leurs comportements néfastes que leurs pairs plus favorisés ».* (INSERM, Paris, 2014). Pour partie au moins, *« Les contraintes économiques se répercutent sur le mode d'alimentation des ménages pauvres, qui privilégient les produits industriels (moins chers mais à teneur plus élevée en sucres et graisses) conformes à la culture de consommation au détriment des produits frais. »* (REGNIER, LHUISSIER et GOJARD, Paris, 2006. Page 64).

Thibaut de Saint Pol note que ce n'est pas seulement une question de ressources économiques *« mais aussi de niveau d'éducation et de connaissances, de règles, de croyances, de valeurs, de représentations et de perception notamment par rapport au lien entre alimentation et santé. (...) Le choix de ce qui est mangé ou de l'environnement des repas (horaire, lieu, durée...) est le produit d'une décision qui n'est pas purement personnelle, mais dans laquelle entrent en jeu les différentes personnes qui prennent part à ce repas (...) Or, les femmes de faible niveau éducatif semblent précisément avoir moins de contrôle sur les choix alimentaires de leur famille, mais aussi moins de soutien de la part des autres membres de leur famille pour manger sainement (...) Plus largement, les femmes les moins diplômées auraient plus de contraintes et moins de marge de manœuvre pour manger sainement que les femmes plus éduquées »* (DE SAINT POL, Paris, 2011).

Gérard Apfeldorfer montre la complexité de la relation à l'alimentation. Il met en évidence l'existence d'un mécanisme de restriction cognitive qui fait se détourner des signaux internes concernant la faim (qu'un régime contraignant prescrit à un obèse risque d'augmenter), mécanisme menant à des épisodes de boulimie, suivis d'anorexie et de vomissements. En tant que co-fondateur du G.R.O.S., Groupe de Recherche sur l'obésité et le Surpoids, il travaille sur les aspects psychologiques, l'image de soi. Il montre que les obèses adhèrent bien souvent aux valeurs au nom desquels ils sont rejetés, et que de nombreux obèses sont en réalité de petits mangeurs (APFELDORFER, Paris, 1993).

Sur la répartition sociologique de l'obésité, Jean-Pierre Poulain observe que *« dans les sociétés en développement, les gros se retrouvent dans le haut de l'échelle sociale, et suscitent plutôt envie et jalousie, alors que dans les sociétés développées ils inspirent plutôt le dédain et sont plus fréquemment en bas de l'échelle sociale. Cette lecture communément admise est pourtant à nuancer. La position sociale pour les femmes est clairement associée négativement à l'IMC, mais les hommes présentent une distribution bimodale avec des obèses à la fois dans le haut et dans le bas de l'échelle sociale. »* (POULAIN, Paris, 2009. Page 86).

Ce n'est pas tant avec la catégorie socio-professionnelle qu'on trouve un lien, mais avec le niveau d'études : *« plus le niveau d'études est élevé, plus la prévalence du surpoids et de l'obésité est faible ; pour*

les personnes peu ou pas diplômées, 14,3% sont des obèses et 32,5% en surpoids, pour à peine 5% en obésité et 19% en surpoids chez les personnes diplômées (bac+3 et plus). Pour les femmes, le contraste est encore accentué. (...) En croisant le niveau d'études de l'interviewé avec une combinaison de variables économiques (revenu de l'interviewé, revenu du conjoint et revenu du foyer), on peut affiner la lecture de la distribution sociale de la prévalence de l'obésité. Elle se retrouve surtout dans les groupes à faible niveau culturel et économique et ceci quel que soit le sexe. » (Idem, pages 89 et 90).

Par conséquent, « Intervenir sur la nutrition implique de toucher à des phénomènes culturels, sociaux et économiques fondamentaux et complexes. Il importe de ne pas sous-estimer les conséquences inattendues de telles interventions (...). C'est aussi une sphère intime, ce qui peut entraîner une résistance aux injonctions externes, perçues comme une atteinte au libre-arbitre. Tenter de modifier les pratiques en nutrition doit s'accompagner d'une réflexion éthique afin d'identifier des conséquences éventuellement inattendues de ces interventions, de les anticiper, les prévenir, voire même de renoncer à une intervention. » (INSERM, Paris, 2014).

Tous ces éléments seront à prendre en compte dans l'élaboration de notre dispositif.

J'ai suivi en mai 2017 une journée de formation à l'IREPS sur les Inégalités Sociales de Santé. Pour agir sur les Inégalités Sociales de Santé, il ressort que, puisqu'il y a ce gradient social, il ne faut pas tant des actions qui visent uniquement les plus défavorisés, mais plutôt des actions qui agissent sur ce gradient. C'est le concept d'« universalisme proportionné », c'est-à-dire combiner une approche sur l'ensemble de la population (« universelle ») avec des actions différenciées selon les publics (« proportionnée »). Une action seulement universelle risquerait d'aggraver les ISS, c'est ce qu'on voit avec les messages du PNNS qui profitent finalement le plus aux personnes de haut Statut Socio-Économique, déjà très bien informées.

Dans la stratégie du projet national Secours Catholique 2016-2025, il est écrit « *nous avons besoin du point de vue et de l'analyse des personnes en précarité pour penser ensemble. Il est donc indispensable de favoriser leur participation dans les instances de réflexion et de décision du Secours Catholique, de l'Eglise et de la société. (...) renforcer le pouvoir d'agir des personnes et des groupes, c'est aller vers elles et les soutenir pour qu'elles prennent place et parole. (...) cela implique de savoir leur laisser l'initiative et prendre des responsabilités* ». ¹⁹

Nous débutons cette deuxième partie avec la définition de la santé. Nous pouvons la clore avec la suite de la Charte d'Ottawa, qui met en avant l'objectif de réduction des inégalités, le besoin d'émancipation et l'effort collectif à fournir pour y parvenir : « *L'effort de promotion de la santé vise à l'équité en matière de santé. Le but est de réduire les écarts actuels dans l'état de santé et de donner à tous les individus les moyens et les occasions voulus pour réaliser pleinement leur potentiel de santé. Cela suppose notamment que ceux-ci puissent s'appuyer sur un environnement favorable, aient accès à l'information, possèdent dans la vie les aptitudes nécessaires pour faire des choix judicieux en matière de santé et sachent tirer profit des occasions qui leur sont offertes d'opter pour une vie saine. Sans prise sur les divers paramètres qui*

¹⁹ http://www.secours-catholique.org/sites/scinternet/files/publications/papn_valide_page_par_page.pdf

déterminent la santé, les gens ne peuvent espérer parvenir à leur état de santé optimal, et il en est de même pour les femmes que pour les hommes. Le secteur de la santé ne peut, à lui seul, assurer le cadre préalable et futur le plus propice à la santé. La promotion de la santé exige, en fait, l'action coordonnée de tous les intéressés : gouvernements, secteur de la santé et autres secteurs sociaux et économiques, organisations non gouvernementales et bénévoles, autorités locales, industries et médias. »²⁰

On parle aujourd'hui de « démocratie sanitaire » : les gens sont experts de leur vie, de leur santé, ce d'expertise étant reconnu par la loi du 4/3/2002. Il s'agit alors de former, pour développer cette compétence sanitaire. On parle aussi de « santé communautaire » : la personne est légitime de par la place qu'elle a, charge au professionnel de faire l'effort d'aller vers elle.

Ces valeurs se traduisent dans l'action autour de l'alimentation à Mulhouse. J'ai rencontré en avril 2017 Cécile Vincent, en charge du projet « alimentation de qualité pour tous » : une expérimentation concrète est en cours dans le quartier Franklin/Fridolin, où les inégalités sociales de santé sont les plus fortes à Mulhouse, mais en même temps le partenariat est important notamment avec le CSC Denis Papin et l'épicerie solidaire « le partage » de l'Armée du Salut. Le travail de recherche mené par Cyril VILLET de l'ISSM à Mulhouse (entretien le 6/1/17), sur une étude concernant 3 publics en difficulté : personnes âgées, familles monoparentales, et jeunes en études, a préparé cette action en amont. L'objectif est de soutenir les personnes pour qu'elles deviennent autonomes et ne soient pas perçues comme de simples bouches à nourrir. La Fondation MACIF, partenaire financier de cette action, cherche à faire le lien avec les autres projets alimentaires sur lesquelles elle intervient aussi, tels que la filière Locavore ou le projet DMC, pour éviter d'avoir de nouveau 2 files, l'une pour les pauvres, l'autre pour les riches.

²⁰ Charte d'Ottawa, OMS Europe : http://www.euro.who.int/data/assets/pdf_file/0003/129675/Ottawa_Charter_F.pdf

PARTIE III : MODÈLES AGRICOLES DURABLES

Nous ne nous intéressons ici qu'à des modèles agricoles durables, car l'agriculture conventionnelle, l'agriculture dite « raisonnée » (invention des lobbies agrochimiques et du FARRE²¹ en particulier, avec un cahier des charges vide, sans engagement et sans contrôle), ou encore le système OGM (graines brevetées et produits associés) sont tous problématiques, à des niveaux différents bien sûr, pour l'environnement et pour la santé, aussi bien celle des consommateurs que celle des agriculteurs (MORICOURT, Paris, 2005).

Le projet « locavore pour tous » entend développer la consommation de fruits et légumes. C'est le moment de rappeler que la surface de sols nécessaires pour la production d'1 kg de viande de bœuf est de 323 m² et pour la production d'1 kg de légumes, de 6 m². Dit autrement, il faut 7 à 10 kg de végétaux (en associant en général du maïs et du soja, le plus souvent en provenance du continent américain et transgénique) pour produire 1 kg de bœuf, l'élevage bovin étant à lui seul responsable à 80% de la destruction de la forêt amazonienne, et il faut 5 fois plus d'eau pour produire 1 calorie d'origine animale par rapport à 1 calorie d'origine végétale (VIANDE INFO, Paris, 2011). Promouvoir la consommation de fruits et légumes, sans nécessairement prôner une alimentation végétarienne, va donc dans le bon sens d'un point de vue écologique aussi.

Alors que l'aide alimentaire se situe généralement dans les circuits longs voire très longs jusqu'au consommateur, se développent aujourd'hui les circuits courts, en vente directe ou avec 1 intermédiaire maximum, ainsi que l'autoproduction avec les jardins partagés, et les projets d'autonomie alimentaire.

I. LES CIRCUITS COURTS

Qui dit circuit court ne veut pas forcément dire local : il peut n'y avoir qu'un seul intermédiaire entre une orange produite en Israël et son consommateur à Mulhouse, ce commerce sera dit « en circuit court », ce qui ne veut pas forcément dire « local ». Nous nous arrêterons ici sur 3 modèles : les AMAP, la RucheQuiDitOui, et les Jardins de Cocagne.

a) Les AMAP

Les AMAP ou Associations pour le Maintien de l'Agriculture Paysanne, sont venues du Japon puis des Etats-Unis, pour arriver en France en 2001. Elles se sont développées d'abord autour des fruits et légumes, même si aujourd'hui lors des distributions hebdomadaires on trouve aussi bien souvent du pain, des produits laitiers, de la viande, du vin, de la bière, etc. C'est un plus pour les consommateurs, qui trouvent sur un même lieu et au même moment une bonne partie de leurs aliments sans avoir à se préoccuper

²¹ <https://www.generations-futures.fr/wp-content/uploads/2012/12/Production-Integree-et-Agriculture-raisonneeFinalFV.pdf>

d'une quelconque liste de course, en ayant prépayé le tout généralement pour 6 à 12 mois : « *En entrant dans le rythme de la distribution des paniers, nous, consommateurs Amapiens, découvrons chaque semaine ce que la terre peut nous livrer et acceptons de laisser tomber nos habits de consommateurs-rois pour retrouver le sens des saisons.* » (DAVID-LEROY et GIROU, Paris, 2009).

Sur cette notion de « saison », Lionel L'Haridon, président de Rhénamap nous dit : « *la plupart du temps une saison c'est une année mais y a des saisons plus courtes. Typiquement pour les produits laitiers, de brebis par exemple, on a un agriculteur dont les brebis ne sont plus allaitantes à partir de fin septembre/début octobre, et sont allaitantes à partir de janvier. Ça, ça permet aussi parfois de remettre la réalité physiologique des animaux : une brebis, pour qu'elle ait du lait, il faut qu'elle ait un agneau. Et donc tant qu'elle n'a pas d'agneau elle n'a pas de lait. C'est en disant ça qu'on se rend compte qu'on met le pied dans la saisonnalité. (...) Et on se recale sur un rythme qui est plus naturel (...) des fois quand y a des décalages, c'est très vrai pour les légumes, par exemple quand tu es en fin de période hivernale, les légumes de garde, il n'y en a presque plus. (...) Et là, ton panier est un peu misérable. Parfois certains ont la mémoire super courte : ils oublient que pendant l'été ils ont eu des paniers énoormes, qui, en valeur absolue, valent beaucoup plus que ce qu'ils ont payé si on fait une moyenne sur l'année. Donc il n'y a pas d'effet mémoire. Et ça c'est un axe sur lequel on essaie de travailler, justement, pour éviter d'avoir un turn-over trop important chez les Amapiens. Ça fait partie des contraintes du système.* »

Le prépaiement via un ou plusieurs chèques encaissés au fil des semaines et qui engage le consommateur aux côtés du producteur fait tout l'intérêt des AMAP : l'agriculteur peut ainsi produire sans s'inquiéter des débouchés de sa production : ils sont assurés. Il n'y a ni invendus, ni gaspillage, ni surproduction. C'est sur ce modèle que s'appuie le programme Uniterres, vu au chapitre précédent, et c'est aussi sur ce modèle que s'appuie la filière locavore pour les professionnels : nous le verrons au point suivant. Pour le consommateur, ce prépaiement est un moyen d'évacuer la question financière, en n'ayant pas besoin d'argent quand il cherche son panier. J'ai constaté aussi que les prix pouvaient être très variables d'une AMAP à l'autre, cela confirme qu'il y a bien négociation d'un prix juste pour les consommateurs et pour le producteur.

Les AMAP sont « dans le marché », avec cette fixation d'un prix juste, mais elles représentent un système alternatif au marché, où le consommateur ne peut pas choisir ses produits, où il accepte d'adapter sa consommation à la production, où il accepte aussi l'irrégularité naturelle des produits, d'une semaine sur l'autre et en cas d'aléas climatiques en opposition à la standardisation agro-industrielle, et il s'engage sur la durée, certes individuellement via un contrat le liant au producteur, mais aussi collectivement via l'association avec une discussion et une négociation entre producteurs et consommateurs.

Il y a d'après Miramap, le Mouvement interrégional des AMAP, plus de 2 000 AMAP et plus de 250 000 Amapiens, en France²². Je n'ai pas trouvé de site qui recense avec précision les AMAP, ni au niveau national ni au niveau régional. L'Agence Bio²³ donne les producteurs en vente directe, mais pas les AMAP.

²² Chiffres 2015, disponibles sur le site <http://miramap.org/-Les-AMAP-.html>

²³ Annuaire de l'Agence Bio : <http://annuaire.agencebio.org/>

La plupart des producteurs ont plusieurs distributions, sachant que 200 paniers sont en général nécessaires pour 1 agriculteur. Souvent, un producteur diversifie ses modes de distribution, avec plusieurs AMAP mais aussi des marchés, de la vente à la ferme, ou des grossistes (LAMINE et PERROT, Paris, 2008).

Côté consommateur, la façon de préparer ses repas est différente :

- Classiquement, on décide d'un menu pour la semaine (ou pas), on fait une liste de courses, même sommaire, et on va choisir ses produits le plus souvent en supermarché, sachant que la grande distribution a pris la place principale dans les achats alimentaires des ménages au détriment des petits commerces alimentaires, marchés, et vente directe,
- En AMAP, on a les produits du panier chaque semaine à partir desquels on élabore un menu (ou pas), et on fait une liste et des achats complémentaires. On va ainsi accepter de se laisser guider, en cherchant ce qu'on peut faire avec ce qu'on a. Cela nécessite d'être inventif ou de le devenir, car il est impossible de préparer toujours de la même façon un légume si une semaine on a un aliment en très grande quantité ou si le même aliment est dans le panier pendant plusieurs semaines.

Cela induit aussi un changement notable de régime alimentaire, avec une forte augmentation de la consommation de légumes même chez ceux qui en mangeaient déjà beaucoup, avec des produits a priori plus sains puisque la charte des AMAP interdit tout intrant chimique, donc pas d'engrais ni de pesticides (DAVID-LEROY et GIROU, Paris, 2009).

Tous ces changements, dont on n'a pas forcément conscience au moment d'adhérer, font retomber l'enthousiasme et réduire les volumes de ventes, comme le décrit Lionel L'Haridon : « *on commence à voir début 2014 une érosion. Vraiment 2014 ça a été l'apogée. On était à 1200 paniers, et on a commencé à voir un écrêtement. Petit à petit. Une érosion lente (...). Chaque année, on a entre 12 et 15% de turnover. Entre les gens qui déménagent, les gens qui disent « j'arrête parce que mes enfants sont partis, j'ai plus besoin d'AMAP », les gens qui disent « moi je reste, mais par contre je passe d'un grand à un petit panier ». Ça c'est un vrai problème, pour les producteurs. Ils ont autant de boulot mais c'est presque 2 fois moins cher. **Le petit est à 9 euros, pour les légumes ? Non, le petit est à 10 ou 11 euros, le grand à 17 ou 18 euros. Et donc on commence à voir une érosion, et du chiffre d'affaires pour les producteurs, et du nombre d'Amapiens.** » (Cf. annexe page 108).*

Même situation pour Vincent Riegel des paniers du Rosenmeer : « **Tu as en même temps Molsheim et 2 distributions à Strasbourg ? (...)** Il y a une soixantaine de paniers au Schluthfeld le mardi. Attention, c'est des paniers à 12, alors qu'au début c'était des paniers à 20 euros. Le mercredi aux Pétanqueurs, il y a entre 20 et 25 paniers. Mais c'est l'AMAP Schluthfeld qui chapeaute le tout. (...) **A Molsheim tu en as 30 ? ou plus ?** Là, on est à 32, et une semaine sur 2 à 35 vu qu'il y en a qui viennent tous les 15 jours. **Tu en as à peu près 120. C'est suffisant, pour toi, pour vivre ? Non, c'est trop limite. Il faudrait le double.** » (Cf. annexe page 122).

Les AMAP semblent atteindre leurs limites, touchant seulement 1% de la population française, avec des bénévoles qui risquent de s'essouffler. Sur le profil des Amapiens, les observateurs ne parviennent pas à déterminer un profil-type, mais ils font remarquer que pour l'instant, ils ont généralement un niveau de

diplôme supérieur à la moyenne nationale même à âge égal, ils vivent plutôt en ville sachant qu'à la campagne les gens ont souvent un jardin, et ils pourraient être qualifiés de « créatifs culturels » (plutôt que « bourgeois bohèmes ») au niveau de leurs valeurs et mode de vie (LAMINE et PERROT, Paris, 2008).

La question est alors : comment élargir, tout en veillant au maintien d'un prix juste, en conservant la vision à long terme, la solidarité consommateur/producteur, et l'engagement via le préachat ? Côté producteurs, il existe un potentiel important de maraîchers qui ne sont pas encore en AMAP et qui préfèrent encore pour l'instant vendre aux grossistes. Les auteurs mettent en garde contre le risque de récupération, avec des paniers sans engagement à long terme, sans lien producteur/consommateur, et avec le paiement d'un intermédiaire.³⁵

Les producteurs s'interrogent, ne parvenant pas à retenir les adhérents : « *En fait, il y a tellement de choses qui sont proposées. Moi j'ai Le Petit Julien qui m'a contacté pour faire des paniers. Le problème c'est qu'il faut aussi les livrer. **C'est quoi, Le Petit Julien ?** Ils font des paniers sur Strasbourg. Ils livrent chez tous les boulangers, les fleuristes : ils font des dépôts de paniers. **Ils assemblent des paniers avec plusieurs productions ?** Parfois. Et alors, là, ils disent qu'il y aurait un débouché pour 200 paniers. C'est ce qu'ils disent. Ils voulaient des tarifs. Et on était en train de voir ce qu'on peut faire. **Avec l'idée que finalement, les AMAP, c'est de l'arrière-garde, c'est derrière nous, plus que devant nous ?** Disons... ça a changé. Avec Claire N. par exemple, qui me dit « ça ne me convient plus, les AMAP ». Déjà il y a eu une mauvaise année pour les légumes. Et alors elle dit que le magasin bio à Molsheim ça lui convient mieux. Elle y va quand elle veut, voilà. » (Cf. annexe page 130).*

b) La RucheQuiDitOui

J'ai demandé à Lionel L'Haridon « ***qu'est-ce qui distingue, alors, une AMAP de La RucheQuiDitOui ?** C'est le contrat solidaire, en fait. Dans La RucheQuiDitOui tu consommes ce que tu veux quand tu veux. Tu choisis tes produits. Une semaine tu peux en commander, la semaine suivante si tu n'as pas envie tu n'en prends pas. Il n'y a pas ce soutien au producteur. Le producteur, lui, il ne sait pas ce qu'il va vendre avec La RucheQuiDitOui. Si des gens veulent lui acheter ses produits, c'est bien. S'il n'y en a pas, il n'a pas du tout de garantie d'écouler sa marchandise. La deuxième chose c'est que La RucheQuiDitOui prélève 20%. Donc ça se comporte comme un intermédiaire. Ça reste un circuit court parce qu'il n'y a qu'un intermédiaire. Mais c'est par contre pas de la remise directe. La très grande différence, au-delà de la marge qui est prise, c'est quand même qu'il n'y a pas d'engagement solidaire. Ça reste néanmoins un système qui contribue à mettre en relation directement les producteurs et les consommateurs, donc en ça c'est plutôt un système qui est pas mal quand même. » (Cf. annexe page 108).*

De fait, en visitant le site internet²⁴, on constate que le concept s'est beaucoup inspiré des AMAP : « *Produire, distribuer, consommer : tout est à réinventer. La RucheQuiDitOui fait partie des nombreuses énergies qui accompagnent la société dans ce tournant vital. Notre réseau a choisi pour missions de fournir à toutes les familles qui le souhaitent une alimentation locale de qualité, et de protéger une agriculture*

²⁴ <https://laruchequiditoui.fr> consulté en novembre 2016.

d'avenir tout en lui donnant les moyens de se développer.» Une charte est consultable en ligne, mais on comprend en la parcourant, que c'est surtout un engagement du Responsable local de la Ruche vis-à-vis de ses producteurs, de ses consommateurs, de ses homologues, et de la « Ruche-Mama » : une organisation des distributions dans un local agréable et adapté, la recherche de nouveaux clients pour assurer des débouchés à ses producteurs, l'utilisation de la plateforme internet, la non concurrence et la coopération avec les autres responsables de ruches, des délais de prévenance en cas de non-distribution ou de fermeture, une attitude empathique et enthousiaste avec les fournisseurs et clients, et un contact régulier avec la Ruche Mama (maison-mère cotée en bourse).

Le maître-mot semble être la liberté :

- pour le producteur, qui est libre de fixer ses prix et son minimum de commandes pour livrer, qui gère ses stocks, et bénéficie d'une comptabilité simplifiée, avec au passage un coût du service de vente en ligne à 16,7% du Chiffre d'Affaires Hors Taxe (moitié pour le Responsable de Ruche, qui organise les ventes et gère la « communauté d'achat », et moitié pour « Le service », c'est-à-dire la Ruche Mama qui gère la plateforme internet et le développement du réseau). Message : *« C'était mieux avant ? La RucheQuiditOui ne souhaite pas remonter le temps, juste offrir aux agriculteurs les outils pour qu'ils retrouvent leur liberté, leur autonomie et, au final, puissent vivre décemment de leur travail. (...) Les producteurs ont perdu le contact avec les consommateurs ? La RucheQuiditOui leur donne un accès direct à toute une communauté. Sur le net et pendant les distributions, des liens se tissent ainsi entre ceux qui produisent et ceux qui consomment. Les agriculteurs comprennent ainsi les goûts et les attentes des consommateurs. Ils cultivent des variétés anciennes, inventent des yaourts au thym du jardin, réajustent leurs productions. »*
- et pour le consommateur, à qui on tient un discours également très proche des AMAP, l'engagement en moins : *« Les consommateurs découvrent les réalités et les difficultés du monde paysan, se reconnectent à la terre et, petit à petit en acceptent ses règles. La RucheQuiditOui permet de décroïsonner les deux mondes grâce à une plateforme sociale et des rendez-vous réguliers lors des marchés éphémères (...) Bien sûr tout n'est pas parfait, la logique est au progrès, à la transition. (...) Depuis toujours, c'est la communauté qui choisit ses producteurs, en toute autonomie, et dans une transparence parfaite. Alors forcément, les fermes retenues restent à taille humaine, les élevages sont respectueux des animaux, les pratiques agricoles protègent les sols, les paysages et la biodiversité. Bref. C'est la communauté qui façonne le monde qui l'entoure ! (...) L'expérience des Ruches permet à chacun de se réapproprier son alimentation, de mieux comprendre son territoire, et d'apprendre mille choses utiles sur une chaîne de production qu'il croyait connaître. Comment sont cultivés les poireaux ? Qu'est-ce que ça mange un tracteur ? ».*

Pas d'engagement du consommateur sur ses achats pour les mois à venir, pas d'engagement du producteur ou du transformateur sur la qualité biologique ou sans intrant, sur la saisonnalité ou même le local (jusqu'à 250 km). Les débats ont fait rage au moment de la création de LaRucheQuiDitOui²⁵. Mais elle est finalement entrée dans le paysage des circuits courts.

²⁵ <http://www.amapbiodevant.fr/blog/actualites/reseau/attention-une-amap-na-rien-a-voir-avec-les-principes-de-ruches/>

c) Les jardins de Cocagne

Les Jardins de Cocagne sont un réseau national de Structures d'Insertion par l'Activité Économique – des Ateliers Chantiers d'Insertion – de maraîchage biologique employant des personnes en difficulté. Dans le Bas-Rhin, il y a une structure, les Jardins de la Montagne Verte (JMV) à Strasbourg-Koenigshoffen où j'ai rencontré début mai 2017 Angélique Hellemans, et dans le Haut-Rhin 2 structures coordonnées, « Le Trèfle Rouge » à Ungersheim, et « Les Jardins d'Icare » à Sentheim où j'ai rencontré début mai Lucie Zwingelstein qui s'occupe du développement des paniers solidaires.

A Sentheim, la production couvre environ 550 paniers hebdomadaires, cherchés sur place ou livrés dans 40 points différents sur Mulhouse et environs. Les abonnements se font sur une année pleine. Il y a un grand panier avec 6 à 8 variétés de légumes à 13,11 € par semaine, et un petit panier avec 5 à 6 variétés à 8,45 € par semaine. Les Jardins d'Icare proposent des paniers solidaires depuis 2011, financés pour 1/3 par la personne, 1/3 par le jardin de Cocagne, et 1/3 par un financeur que le Jardin se charge de trouver. Les Jardins d'Icare ont une dotation annuelle de 30 paniers solidaires, soit 1500 par an sur les 30 000 que le réseau Cocagne a réussi à mettre en place. Les personnes qui en bénéficient sont adressées par les Restaurants du Cœur de Masevaux et Guebwiller et les travailleurs sociaux alentours.

Pour la structure, c'est important d'apporter du biologique et du local pour tous. Le changement de comportement alimentaire est envisagé sur une période longue, de 6 à 12 mois. Au niveau des salariés, en contrat d'insertion pour 4 mois minimum renouvelables jusqu'à maximum 2 ans, le souhait est aussi d'accompagner un changement d'alimentation, avec des repas pris ensemble le midi, et un binôme chaque fois différent qui cuisine avec des légumes déclassés. La question qui se pose pour la structure est comment faire pour que les personnes gardent leurs bonnes habitudes, tant pour les salariés que pour les bénéficiaires de paniers solidaires ?

Aux Jardins de la Montagne Verte, le nombre de livraisons est équivalent, mais avec des paniers assez différents : « *On a une quarantaine de points de dépôt, livrés, sur Strasbourg, avec les privés. (...) On livre le matin. Les points de dépôt sont ouverts aux clients à leurs heures. (...) Il y a 3 formules de paniers : une à 10, une à 13, une à 16 euros. « Découverte » et « découverte XL » : il y a environ 1 kilo de fruits (..) on va arriver dans tous les fruits de saison. On va pouvoir mettre des nectarines, des pêches. Mais en petite quantité parce que les prix sont très chers. (...) Dans le panier de 10 euros, vous avez à peu près 2 kilos de légumes (...) ça correspond à 2 personnes et un bébé. Après, si vous êtes 2 et que vous mangez énormément de légumes, il faut partir sur le 13. « Découverte XL » ça correspond à une famille. Mais il y a même des gens qui sont à 2 et qui le prennent parce qu'ils mangent beaucoup de légumes. **On pourra avoir, dedans, 5 ou 6 kilos, c'est ça ?** Voilà. Ça correspond à ça. Plus des fruits de saison. Quand on va arriver à la saison des pommes, tous les 15 jours vous aurez des pommes. On a un fournisseur alsacien, donc j'ai 600 kilos de pommes par mois, qui arrivent. (...) On a un fournisseur qui est bio également, et il nous livre en fruits. En aucun cas on ne fait des fruits. On ne fait que les légumes. (...) **Vous arrivez à gagner des adhérents, en classique, chaque année ?** Chaque année, oui. Là, actuellement, c'est difficile, parce qu'il y a beaucoup d'AMAP, ou autres. Les gens viennent chez nous parce qu'on est un chantier d'insertion, une association, donc pour eux c'est « tout en un ». Ils viennent chercher des légumes, ils donnent à une association, et en*

même temps ils aident à l'insertion. (...) Certains adhérents ça fait 10 ans qu'ils sont chez nous. Ils sont contents, ils renouvellent, ils parlent autour d'eux, donc on a toujours des nouveaux abonnés. **Et puis le fait que vous puissiez livrer sur des lieux privés, ça joue aussi ?** Aussi, oui. Parce que les entreprises proposent ça avec leur CE. **Est-ce que dans les entreprises vous proposez des ateliers de cuisine, par exemple ?** Non. On le fait, par contre, pour les étudiants. » (Cf. annexe page 119).

Les JMV réservent quant à eux leurs paniers solidaires aux étudiants : **« pour les paniers solidaires, c'est avec - 30 % par rapport au prix ? Vous avez droit à 10 paniers. On a fait des petites formules, à 3 euros le panier au lieu de 10. Le reste est financé par nous, par le réseau Cocagne et par nos partenaires. L'étudiant paie 3 euros, mais il doit prendre soit 10 paniers, soit 20 paniers. Il s'engage. S'il n'est là que 5 fois, il multiplie le prix du panier par 5. (...) S'il prévient, il peut reporter, mais s'il ne prévient pas, le panier est perdu. Parce que tout le monde a fait le travail, c'est à eux de s'engager. Il y a une cotisation de 10 euros pour l'année à l'Association, pour les étudiants, et qui est de 20 euros pour les autres. (...) Il y a aussi beaucoup d'étudiants qui partent sur une formule non-étudiante parce qu'il y a plus de légumes (...) Souvent c'est de la colocation. Ils paient le plus grand, mais avec la cotisation étudiante à 10 euros. Après, pour ce qui est solidaire, on demande quand même à ce qu'ils nous remplissent une feuille d'éligibilité (...) et il faut qu'ils aient moins de 2 euros par jour. Actuellement, j'ai pas énormément de solidaires parce que les gens partent quand même sur un abonnement classique. On fait des démarches et on a droit à un budget de 70 abonnements de 10 paniers, ça fait 700 paniers livrés. Ça peut être plus, ça peut être moins. »**

L'engagement reste une valeur forte, pour les Jardins de Cocagne comme pour les AMAP. Toutefois les JMV viennent de se lancer à leur tour dans les « paniers fraîcheurs SNCF », sans engagement, avec des distributions en Gare de Strasbourg tous les jeudis soirs à partir du 1^{er} juin 2017.

Entre la RucheQuiDitOui, les paniers fraîcheurs, et les distributions d'AMAP, « dans la tête des consommateurs lambda, ça devient un peu la confusion. Quand quelqu'un dit « moi je vous vends des paniers », les gens pensent que c'est du produit local de saison bio. Et en fait, pas du tout. **En fait avec le terme « panier », les gens croient systématiquement que c'est bio...** Le terme « panier » est très confusant » nous dit Lionel L'Haridon (Cf. annexe page 108).

J'ai également repéré d'autres livraisons de paniers, comme dans les Centres Médico-Sociaux de Strasbourg par exemple, où pour 2 euros, une famille obtient ses légumes pour la semaine. Ce prix est symbolique, le coût étant pris en charge par le CMS. Renseignements pris auprès de la responsable du CMS et la responsable du dispositif lui-même, à HautePierre, il apparaît que ces paniers sont un outil, un levier d'action à la main des travailleurs sociaux de ce CMS pour accompagner les familles qu'elles suivent. Ces « abonnements » ne sont pas bornés dans le temps, et ils concernent moins d'une dizaine de familles.

II. LE DÉVELOPPEMENT DE FILIÈRES AGRICOLES

a) La filière locavore

L'idée du développement d'une filière Locavore est partie pour Pierre Hoerter des Jardins de Cocagne et des AMAP : il y a 4 ans, il assistait à l'Assemblée Générale des Jardins de Cocagne, où le constat était déjà celui d'une baisse des abonnements, en nombre d'adhérents et en taille de panier : « *nous ne répondons plus aux enjeux initiaux, les gens commencent à être exigeants sur le choix, la variété* ». Même constat pour Rhénamap ou Vincent Riegel, nous l'avons vu précédemment. Avec une perte de 30% des volumes en 3 ans, ceux qui ne sont qu'en AMAP ne survivent pas, on voit bien les difficultés dont fait état Vincent Riegel. Les agriculteurs doivent donc se bouger. D'où le démarrage de projets de légumerie et de micro-conserverie, par exemple, pour trouver de nouveaux débouchés.

Une des hypothèses est de créer des paniers venant de plusieurs producteurs : les uns sont meilleurs dans telle production que dans telle autre, c'est le principe qui sous-tend une base de données développée par Solivers qui va permettre de procéder par assemblage. On se rapproche du concept développé par Uniterres pour approvisionner des épiceries solidaires. Le Plan Territorial de Coopération Locavore doit pouvoir organiser la variété, avec chaque producteur qui s'engage pour qu'au final on l'obtienne. Une charte a été créée et signée par chacun des producteurs. Malheureusement, la filière Locavore a certes obtenu en 2015 le label PTCE mais sans obtenir les subventions qui auraient accéléré son développement.

La « SARL Locavore » correspond à une société qui a vocation à acheter et revendre des produits locaux, et d'organiser des marchés ultra-locaux dans un Plan Alimentaire Territorial. Elle a été créée à Molsheim, et n'a pour l'instant pas de Chiffre d'Affaires. Elle doit servir de support au développement de la filière.

La montée en puissance est pour l'instant lente et difficile, la volonté est de développer en même temps la demande, avec les entreprises de restauration de la SCIC Solivers (A votre Service, Vertuose), mais aussi d'autres, comme le restaurant « chemin faisant » à Wangen, Air et Vie à Marmoutier, l'AJA, etc. ; et en parallèle, l'offre : chez l'un les carottes, chez l'autre à Hangenbieten des poireaux, chez un troisième à Innenheim les salades, etc. Pour l'instant, l'offre couvre 100% des besoins en volaille, une grosse partie des besoins en porc, pour le bœuf c'est insuffisant, pour le poisson seulement 3%, et pour les fruits et légumes tout d'abord 25% et maintenant 60% en local. Des améliorations sont possibles, en jouant sur la demande via des adaptations de recettes (moins de viande ou de poisson dans les plats, par exemple), ou en jouant sur l'offre en développant des productions complémentaires du type jeunes pousses par exemple, sur lesquelles il n'y a pas de production locale suffisante et un coût très élevé.

L'action est pour l'instant expérimentale et très localisée autour de 2 pôles, Molsheim et Mulhouse. L'outil informatique permettant aux uns d'afficher leurs besoins et aux autres leurs offres n'est pas encore mis en ligne. La clé est la capacité d'anticipation : connaître ses besoins un an à l'avance et être capable de « passer commande » à un prix fixe sur la saison pour le client, pour permettre au producteur de s'engager dans une production avec la garantie d'une vente à ce prix négocié pour la saison. Dans la filière locavore, l'objectif est de sécuriser à la fois la production et l'approvisionnement, en favorisant le développement

ou l'installation le cas échéant.

Ouvrir la filière au « particulier peu solvable », ou créer des magasins de producteurs sont des projets qui vont dans le même sens, l'idée étant de multiplier les débouchés pour que la filière Locavore se développe au bénéfice du plus grand nombre.

b) Projet Alimentaire Territorial (PAT) en Sud Alsace

J'ai pu participer aux 2 réunions organisées par la Fondation Macif et Mulhouse Alsace Agglomération en novembre 2016 et avril 2017, regroupant des professionnels de tous horizons dans le but de structurer une filière économique agricole en Sud Alsace. La première réunion, sur une journée complète, arrivait à la conclusion qu'il y avait bien un intérêt commun entre tous ces participants pour une filière de circuits alimentaires de proximité, et des valeurs communes autour du respect de l'environnement (ressources, nature et biodiversité, hommes et production agricole), de la santé de la population (qualité plus que quantité, produits non transformés et bonne alimentation), du développement économique local et de l'emploi, et de la mise en valeur des savoir-faire locaux. La seconde réunion, sur quelques heures en avril 2017, a découpé le travail en 3 thèmes, avec 3 ateliers : le foncier, la logistique, et les projets.

Lionel L'Haridon, qui a pris une part active dans ce projet en tant que président de Rhénamap et dans le cadre de l'Appel à Projet PAT à l'automne 2016 : *« Nous, ce qu'on veut développer, c'est pouvoir accompagner le changement d'échelle sur le Sud Alsace. A terme il faudra implanter de nouveaux producteurs, grossir, etc. Et justement, si on parle des perspectives, au niveau des AMAP, au niveau de Salsa, au niveau de la Filière Locavore : est-ce qu'il y a encore des perspectives ? Oui. Je pense qu'il y a des perspectives. Tu vois bien, à la réunion d'hier, qu'il y a une prise de conscience politique. Nous, on est navrés de voir qu'elle arrive trop tard et qu'on aura eu 2 ans d'avance, au moins, sur la vision. (...) Quand on parle du foncier, par exemple, il faut savoir que dans 5 à 10 ans, plus de la moitié des agriculteurs va partir à la retraite. Qu'est-ce que vont devenir ces centaines d'hectares qui vont changer de main ? Les élus ont leur mot à dire "nous, on n'a pas envie que ce soient encore des céréales, on voudrait que ce soit de la culture vivrière, parce que pour nos cantines on en a besoin, pour notre population, etc." (...) Typiquement, à Mulhouse, il y a les grandes fortunes mulhousiennes, des héritiers des industries mulhousiennes, qui ont des propriétés agricoles foncières immenses, avec des fermiers, en fermage sur leurs terres. Ces personnes-là vont partir à la retraite, et ces propriétaires terriens ne savent pas à qui ils vont donner leurs terres. (...) Ils ont tous entre 50 et 60 ans. Ils sont richissimes. (...) Je pense que c'est une cible privilégiée pour faire du lobbying, et leur dire "quand votre gars va partir à la retraite, sur les 200 hectares, au lieu de les confier au voisin qui en a déjà 200, est-ce que vous ne pouvez pas lui en donner 100 ou 150 et en garder 100 ou 50 pour mettre 2 nouveaux maraîchers sur vos terres ?" (...) On peut faire d'une pierre 2, 3 ou 4 coups : une fois qu'on a résolu le problème de débouchés, pouvoir travailler sur les questions d'éducation populaire sur l'alimentation saine, parce qu'il y aura de quoi fournir. Le Sénat vient de retoquer la loi pour les 40% de bio dans les cantines ²⁶, mais c'est le sens de l'histoire, ça va revenir. Aujourd'hui, on serait bien infichus de*

²⁶ Cf. proposition de loi visant à favoriser l'ancrage territorial de l'alimentation adoptée par l'Assemblée Nationale en première

trouver les producteurs pour ces 40%. L'enjeu est là. Les AMAP et le projet DMC contribuent en partie à trouver des réponses, pour montrer qu'un changement d'échelle est possible. Si un producteur voit qu'on sécurise une filière, il y va. Sinon, il continue seul. » (Cf. annexe page 112).

La question du foncier se pose aussi pour l'installation, où, d'après l'association Terre de Liens, plus de 200 personnes attendent de pouvoir s'installer en Alsace.

Autre point, qui me semble important : quel est le but de cette filière ? Développer une activité économique agricole en Sud Alsace, ce qui est déjà très bien, ou viser l'autonomie alimentaire ? L'objectif étant sensiblement différent, les moyens le seraient aussi, tout comme le partenariat. Dans le second cas, on part des populations. S'ouvrent alors d'autres possibilités, complémentaires, à encourager, comme l'autoproduction via les jardins partagés.

III. AUTRE VOIE VERS L'AUTONOMIE ALIMENTAIRE : LES JARDINS PARTAGÉS

Une autre façon de permettre à tous et à toutes d'accéder à une alimentation saine, bio, locale et de saison est de développer l'autoproduction. L'exemple de Cuba après la chute de l'URSS qui jusque-là la soutenait économiquement, est souvent mis en avant pour montrer que l'autonomie alimentaire est toujours possible : chaque parcelle de terrain cultivable a été exploitée, les jardins, les toits des maisons, etc., ce qui a permis aux cubains d'éviter la famine et de parvenir rapidement à cette autonomie.

D'après Philippe Bacqué (BACQUÉ, Marseille, 2012. Page 404), « *le droit pour tous de cultiver son jardin est un autre fondement d'une agriculture alternative, biologique et agroécologique. Pour Pierre Rabhi, "cultiver son jardin est aujourd'hui un acte politique".* » Si l'on songe aux « enclosures » (DARDOT et LAVAL, Paris, 2014. Pages 124 et 125), pratique qui s'est généralisée à partir du 16^e siècle en Angleterre et qui a consisté à clôturer des terres afin de développer l'élevage de moutons à des fins privées, alors en effet, les jardins partagés ont une portée éminemment politique, en rendant en quelque sorte les terres aux habitants. Connaître cette référence historique permet d'en comprendre les enjeux non seulement économiques et sociaux, mais aussi politiques.

Je suis allée début janvier visiter le jardin partagé « germe d'espoir » à Strasbourg Koenigshoffen, initié il y a 2 ans par Isabelle Schwebel, alors étudiante en Master II Ingénierie de projet ESS à l'UHA. Ce jardin réunit 40 familles du quartier, pour certaines en difficulté. Les récoltes sont entièrement partagées. Une personne en contrat d'insertion CUI-CAE a été embauchée pour venir en appui aux jardiniers et assurer une continuité en particulier sur les mois de forte activité. Ce projet s'inscrit dans le cadre du Parc Naturel Urbain de Strasbourg, qui s'étend sur 3 quartiers (l'Elsau, Koenigshoffen, et la Montagne Verte).

A Molsheim, pour la 3^e année consécutive, le groupe local Caritas a mis en place un jardin partagé. Un article du journal municipal a été consacré à Rosine Wittmer, que j'ai rencontrée à l'épicerie solidaire l'été 2016 et qui est très active au sein de ce jardin : « *au-delà des légumes, c'est un état d'esprit que*

lecture : <http://www.assemblee-nationale.fr/14/ta/ta0658.asp>

l'association cherche à faire partager : celui de se retrouver ensemble, de se sentir utile, et d'apprendre à se connaître autour d'un projet valorisant. Sourire aux lèvres, Rosine parcourt des yeux l'étendue de son petit paradis sur Terre : "je viens arroser et entretenir le potager tous les matins, et quand je vois tout ça je suis à nouveau fière de moi". »²⁷

21% des français déclaraient en 1998 s'occuper d'un jardin potager : « manger des légumes de son jardin, des fruits de son verger, des volailles de son poulailler ou des lapins de son clapier, c'est d'abord bien évidemment se procurer des denrées alimentaires hors circuit marchand. Mais si jardiner c'est faire des économies, on ne saurait réduire l'autoproduction de fruits et légumes à son aspect économique. (...) Les produits du jardin ne sont pas de simples substituts gratuits des produits du marché, et ils renvoient à des questions liées à l'utilisation du temps du jardinier et de l'espace du jardin. Ainsi, Florence Weber [1998] a montré que le temps passé au jardin et l'entretien de l'espace cultivé sont l'expression de la respectabilité des ouvriers, tandis qu'en milieu paysan on s'attache plutôt à l'abondance de la production et en milieu aisé au goût des produits. » (REGNIER, LHUISSIER et GOJARD, Paris, 2006. Pages 28 et 29).

A Mulhouse, d'après Cyril Villet de l'Institut Supérieur de Santé de Mulhouse, l'Association Prévention Spécialisée APSM, a mis en place 2 parcelles de jardins partagés au milieu des tours, avec le projet « Vis ta terre ».

Dans la partie précédente, nous avons vu comment Uniterres apporte chaque jour des fruits et légumes frais aux épiceries solidaires du Sud-Ouest. Une autre solution est d'avoir un jardin partagé : « À Lingolsheim ils ont un jardin partagé, où les bénévoles font le jardin avec des bénéficiaires. Et tous les vendredis matins, ils font la récolte et la mettent à l'épicerie le vendredi après-midi. Avant ils faisaient payer et il en restait. (...) Et finalement ça leur revient moins cher de faire tous les légumes gratuits, que de devoir ensuite livrer les invendus. Autant que ça aille à leurs bénéficiaires. Et finalement c'est plus incitatif. » (Cf. annexe page 90).

Carole Biebler et Estelle Metzger sont également revenues de Bordeaux avec des expériences de ce type : « Il y a aussi des jardins partagés en ville, "Salut-Terre", avec des jardins partagés au pied des immeubles. Ils expliquaient que dans ces cités-là, les jardins n'ont jamais été vandalisés. Les parents avaient une activité, donc les jeunes n'y touchaient pas (...) Le premier en 1985, c'était en réaction aux Restos du Cœur (...) un peu pour dire « on veut pas dépendre que de ça, on peut trouver d'autres systèmes. On veut permettre aux gens de cultiver, avoir leurs produits ». (...) Chacun a sa parcelle. La parcelle est plus ou moins grande selon la composition de la famille. Ils décident ça ensemble en commission. (...) Ils discutent de ce qui va, de ce qui ne va pas. Et ils discutent aussi ensemble de "comment on redistribue les parcelles ? Est-ce que moi j'ai besoin d'autant de place, ou est-ce que je peux en donner un peu ?" (...) C'est pas juste un bureau qui se réunit. Tout le monde est présent et donne son avis. Dès les premiers projets, c'était aussi "au-delà du jardin, on veut un endroit où se poser, où échanger, juste bronzer, boire un coup" (...) Il y a le côté "jardin écologique", le côté "construit et géré collectivement", et aussi le côté "esthétique, paysager", très important. (...) Au début ça prenait pas trop, et maintenant ils ont des listes d'attente. Ils en prennent

²⁷ Le Molshémien, journal municipal N°82, automne 2016. <http://www.mairie-molsheim.fr/ged/molshemien-82.pdf>

vraiment soin. Si tu as fini avec ta parcelle, tu vas voir le copain à côté s'il a besoin d'un coup de main, pour arroser, etc. **Ça crée un effet de quartier où on a envie de rester vivre ? Les gens restent, dès lors qu'ils ont commencé à planter ?** Oui. Ils en ont fait dans des quartiers qui avaient des réputations très difficiles, tout le monde leur disait "jamais ça marchera, mais vous rêvez ! Vous êtes fous, vous êtes des utopistes !". Et finalement, des années après, c'est toujours là, et ça marche vraiment très bien. Le départ du projet c'était vraiment du porte à porte. Ils n'ont pas dit "on va faire un jardin". Ils sont allés voir les habitants, porte à porte, en disant "on a ce projet, comment vous, vous voyez les choses ?" (...) En fait ils se sont inspirés du Burkina Faso, sur le principe de l'autosuffisance. » (Cf. annexe page 95).

Lors du Forum de l'Economie Sociale et Solidaire à Marrakech en mai 2017, les actions de l'association AFEMAC (Association France et Maroc au Cœur) autour de l'agroécologie ont été présentées. Cette association s'appuie sur une structure à Nancy et une autre au Maroc. A travers la mise en place de jardins familiaux, elle vise l'autonomie alimentaire de villageois (ou « auto-alimentation »²⁸), mais aussi tout un programme complet de développement humain : construction de salles de formation et cuisines d'application, jardins pilotes avec pompage solaire pour l'irrigation, désenclavement avec construction de routes, plantes médicinales, éducation, santé, émancipation des femmes. L'association coordonne en amont son intervention avec les instances politiques nationales et locales, compte tenu de l'ampleur que ces projets prennent. Au total, cette association a aidé à développer plus de 72 jardins familiaux au Maroc.

Pour Philippe Bacqué, l'agroécologie a une portée politique, économique et sociale de transformation de la société : « *L'agroécologie s'est peu à peu construite grâce aux apports successifs d'agronomes, d'écologues, d'anthropologues, de sociologues, d'historiens, d'ethnobotanistes et de géographes. Au sens étroit du terme, il s'agit de l'application de concepts et principes écologiques à l'agriculture. Au sens large, l'agroécologie intègre les dimensions sociales, économiques et politiques dans une approche globale (...) Sur le plan agronomique, l'agroécologie se fonde sur une diversification agricole qui permet de favoriser les interactions biologiques et les synergies entre les composantes de l'agroécosystème. Le but est d'optimiser non pas le rendement d'une production particulière, mais le rendement et la durabilité du système agricole dans sa totalité. (...) Un des objectifs est de donner aux populations une autonomie par le contrôle de leur environnement, de leurs connaissances, et de leur nourriture. Pour cela, la relocalisation et les circuits courts sont particulièrement valorisés (...) L'appropriation par les mouvements paysans de l'agroécologie en a fait un outil de transformation sociale. Il ne s'agit plus seulement de bonnes pratiques écologiques dans la production agricole, de récupération de savoirs et de savoir-faire ou d'ancrage dans une histoire propre. Il s'agit de contribuer à changer les rapports de force tant au niveau local, national qu'international, pour permettre à une société plus juste et plus équilibrée de voir le jour.* » (BACQUÉ, Marseille, 2012. Pages 384 à 392).

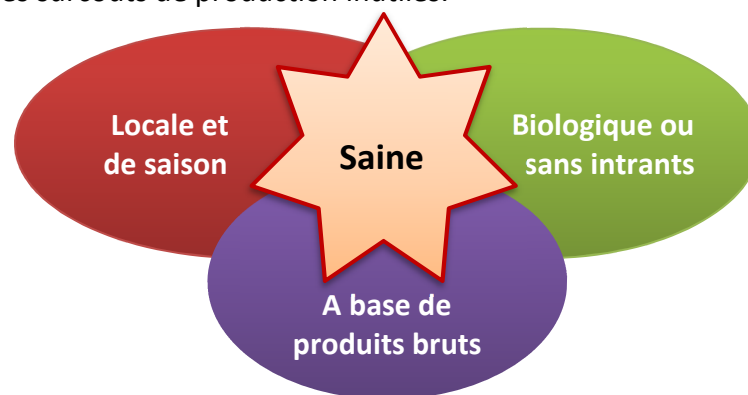
Au-delà du seul changement individuel, un impact social plus large est aussi visé pour le dispositif envisagé : non seulement retrouver l'estime de soi, mais aussi être capable d'agir collectivement voire de provoquer une transformation sociale profonde.

²⁸Auto-alimentation, terme utilisé sur le site internet de l'association : <http://www.afemac.fr/programme.html#alim>

PARTIE IV : QUEL MODÈLE ÉCONOMIQUE POUR QUEL DISPOSITIF ?

I. UNE ALIMENTATION SAINE, BIOLOGIQUE, LOCALE ET DE SAISON

En s'appuyant sur tout ce qui précède, on comprend qu'une alimentation saine se base sur des produits locaux et donc une relocalisation de la production, des produits de saison, qui évitent une surconsommation énergétique liée entre autres aux serres chauffées l'hiver et/ou au stockage en chambres froides (VARAX, Paris, 2010, page 67). Ces légumes et ces fruits de saison nous permettent aussi de renouer avec le rythme des saisons. Enfin, il faut des produits biologiques ou au moins sans intrants chimiques, pour la santé des consommateurs et celle des producteurs²⁹, pour la biodiversité, mais également pour éviter des surcoûts de production inutiles.



Basée sur les fruits et les légumes et faisant passer au second plan les produits carnés sans forcément les supprimer, cette alimentation coûte aussi moins cher : on a vu que s'approvisionner en fruits et légumes via des paniers coûtait entre 3 et 4 euros par semaine et par personne. Lylian Le Goff a mis en évidence 4 conditions pour « manger bio » sans dépenser plus (LE GOFF, Paris, 2006) : atteindre un équilibre alimentaire avec des produits de base ; préparer soi-même ses repas ; s'approvisionner en vrac pour les achats complémentaires ; et gérer ses menus, en prévoyant des céréales et des légumineuses pour équilibrer les protéines végétales et animales.

On a vu avec les résultats de l'étude ANSES 2016 sur le lien entre les maladies chroniques et les groupes d'aliments, que les végétaux et en particulier les fruits et les légumes protégeaient des maladies chroniques, grâce à leur forte teneur en fibres solubles et insolubles, en vitamines, en minéraux, en polyphénols et en antioxydants. La transformation industrielle des aliments est synonyme de baisse de la qualité nutritionnelle et de hausse des apports énergétiques, on l'a vu également : le « fait maison » à partir de produits bruts est donc à privilégier.

Pour résumer, c'est donc une alimentation à la fois locale et de saison, biologique, avec des produits bruts, que l'on peut raisonnablement qualifier de « saine ».

²⁹ CICOLELLA, Paris, 2013. Page 206 : « L'alimentation est la principale source de contamination par les pesticides (...) Les résidus de 338 pesticides différents ont été trouvés dans les légumes et 319 dans les fruits [non biologiques] ».

La filière locavore et les AMAP se situent précisément dans ce cadre.

En outre, dans une distribution AMAP avec plusieurs producteurs, les légumes sont en quelque sorte le pilier : s'ils disparaissent, le point de distribution ne tient pas longtemps. Comme nous l'avons vu dans la première partie, j'ai constaté aussi lors d'animations « cuisine-minute » que ce sont autant les saveurs que la simplicité de préparation des légumes qui sont appréciées, en AMAP ou dans d'autres cadres ; les personnes qui testent les recettes se sentent prêtes à se lancer seules de retour chez elles, avec le livret.

Enfin, le 1^{er} repère du Plan National Nutrition Santé « 5 portions de 80 à 100 g par jour de légumes et de fruits » est une bonne clé d'entrée dont découlent les 8 autres. Même si, avec les modifications qui se préparent cette année, le nombre de repères alimentaires va augmenter, il y a de fortes chances que celui-ci soit maintenu, puisque les études ont mis en évidence l'intérêt d'aller jusqu'à 9 ou 10 portions par jour, valeurs non mises en avant par soucis de réalisme et pour ne pas viser des changements hors d'atteinte.

Gilles DAVEAU décrit très bien en quoi il est difficile de changer : *« il n'est jamais facile d'installer de nouveaux régimes alimentaires, car c'est tout l'équilibre de la vie qui est bouleversé, jusque dans l'affectif et le relationnel. Ce qui paraît si sain peut parfois se révéler invivable et porteur de tant de contraintes qu'il en devient morbide. Ce dont il est question finalement, c'est bien de réussir à changer, en adaptant nos modes de vie dans un sens qui nous semble cohérent. Ce n'est pas se mesurer sans cesse à la bonne alimentation, mais créer, à partir de ce que l'on est, des facteurs d'évolutions positives pour des santés, des environnements et un vivre-ensemble qui fonctionne. »* (DAVEAU, Luçon, 2015. Page 31). Un seul repère en tête, et tous les autres qui en découlent naturellement : c'est à mon sens la bonne voie.

Sur le comment faire pour permettre de s'approprier des savoirs habituellement réservés aux spécialistes, Giulia Enders, jeune médecin et vulgarisatrice, décrit l'ensemble des mécanismes physiologiques avec simplicité : *« Pas question d'évacuer d'un coup de balai ce que nous avalons. La digestion exige du calme. Vous l'aurez compris, quand on grignote sans arrêt, les coups de balai se font plus rares. Le fonctionnement de notre programme auto-nettoyant corrobore le conseil des nutritionnistes qui recommandent une pause de 5 heures entre les repas. »* (ENDERS, Arles, 2015. Pages 117-118). Cet extrait est à l'image de tout son livre. Des explications simples, concrètes, et claires permettent de s'approprier des connaissances fiables pour être capable de faire des choix, je l'ai vu dans l'atelier « les bons produits de nos assiettes à nos cellules » à l'épicerie solidaire Caritas de Molsheim en août 2016.

Et c'est bien ça l'enjeu : *« Le rapport réflexif à l'alimentation n'a pas bonne presse, car synonyme d'anxiété. (...) cependant il pourrait être intéressant dans la pratique libérale de voir dans quelle mesure le diététicien en encourageant l'esprit critique de ses publics face aux stratégies d'influence de l'industrie agroalimentaire ne pourrait pas arriver à un double-effet : montrer à la personne qu'elle n'est pas la seule responsable de ses soucis en lien avec l'alimentation (...) et renforcer du coup l'empowerment des patients, c'est-à-dire leur capacité à agir et leur confiance en eux. »* (SCHEFFER, Paris, 2015. Page 117).

II. BESOINS ET TYPES DE PUBLICS

a) Les porteurs de maladies chroniques

Comme le montre le rapport de l'ANSES, les maladies chroniques non transmissibles telles que le diabète, les maladies cardio-vasculaires, les cancers du sein, de la prostate ou les cancers colorectaux sont très liés à l'alimentation (ANSES, rapport 2016). Ce sont donc des personnes qui ont besoin de changer d'alimentation, mais qui ne savent pas toujours très bien comment faire.

J'ai rencontré lors d'une journée de formation à l'IREPS en avril 2017 Chérifa Hifi, une infirmière ASALEE, présente 1 jour par semaine à la Maison de Santé de Strasbourg-Hautepierre, puis son homologue à la Maison de santé de Schirmeck, Véronique Manceau, toutes deux à la recherche de paniers de légumes pour leurs patients. Au fil de nos discussions et de mes propositions, j'ai pu affiner un dispositif et interviewer 4 patients pour m'assurer de sa pertinence. Les infirmières ASALEE sont liées à une convention avec les Maisons de Santé pour suivre en particulier les patients porteurs de maladies chroniques.

Des 4 interviews, il ressort 1/ que ceux qui ont déjà fait ce changement pour raison médicale et participent déjà à des ateliers de cuisine et de diététique ne voient pas l'utilité d'une aide supplémentaire :

- Mme A.M. : « *nous, avant, on mangeait différemment. On a changé ces dernières années. J'ai fait pas mal d'ateliers. Et j'ai amélioré. C'est plus sain. Ça fait à peu près 4 ou 5 ans qu'on a modifié notre alimentation (...) Pour vous, c'est pas difficile à appliquer tous ces conseils ? Non, non. J'aime bien cuisiner alors c'est facile.* » (Cf. annexe page 70),
- Mme R.M. « *Je suis prédiabétique. Mes parents étaient diabétiques. Donc il faut faire attention (...) Est-ce que vous trouveriez ça intéressant, d'avoir comme ça 4 semaines de légumes, fournis toutes les semaines, avec éventuellement des ateliers ? Des ateliers, enfin, non. Je vais déjà aux ateliers de cuisine avec Véronique Manceau.* » (Cf. annexe page 78),

2/ que ceux qui mangent déjà beaucoup de fruits et de légumes, ont parfois même un jardin donc pas de problème d'approvisionnement et savent comment les cuisiner, peuvent tout de même être intéressés :

- M. E.E. : « *Ça ressemblerait un peu à des AMAP, sauf que ce serait sur 4 semaines, avec des ateliers de cuisine. Ah oui, c'est sympa, ça. Ça me plairait bien sûr. Rien que le fait de sortir, voir du monde.* » (Cf. annexe page 76),

3/ enfin, que ceux qui estiment mal manger et pensent qu'ils devraient changer, pourraient être intéressés, mais la motivation peut sembler fragile et les obstacles nombreux :

- Mme M.K. : « *Comme dit, je ne cuisine plus, parce que je suis toute seule. Donc ça ne m'intéresse pas de cuisiner (...) Je pense qu'en mangeant plus sainement, moins de saletés comme je fais, c'est un peu mieux. Je vais essayer de me lancer, là, pendant mes "vacances forcées" (...) Et vous allez vous lancer à cuisiner, alors ? Oui. Il faut que je fasse un effort (...) Si je me forçais à cuisiner, forcément je chercherais à faire différents plats (...) C'est à peu près 12 euros par semaine, les légumes pour une famille de 4 personnes (...), vous en pensez quoi ? C'est pas cher pour 4*

personnes. C'est bien, ces trucs-là, mais bon, c'est toujours pareil, quand on est tout seul, ça va pas. Pour 4 personnes, 12 euros par semaine c'est bien. Il faut savoir cuisiner certains légumes, parce que là il ne faut pas les cuisiner tous de la même façon non plus. » (Cf. annexe page 74).

Nous verrons au point suivant qu'une approche adaptée permet de s'appuyer sur les éléments de motivation d'une personne, pour l'aider à avancer vers le changement qu'elle vise.

En travaillant les cours de BTS diététique de 2^e année sur les adaptations aux différentes pathologies, j'ai noté que presque tous les régimes prescrits nécessitaient de manger plus de légumes et de fruits (hypercholestérolémie, hypertriglycéridémie, pathologies digestives, diabète, maladies cardio-vasculaires, surpoids/obésité, cancers, calculs rénaux, etc.), avec parfois certaines adaptations (cas des dialysés qui doivent limiter drastiquement les apports en potassium et donc faire tremper à froid et à chaud légumes et fruits, tout en continuant à en manger régulièrement). Lors de l'animation du 1^{er} mai aux Parcours du cœur de Rixheim, il est apparu que la plupart des personnes devant changer d'alimentation sans bien savoir comment s'y prendre pouvaient être intéressées.

En revanche, je pense qu'en cas de traitements médicaux ou chirurgicaux lourds, il est nécessaire d'attendre que la personne soit en mesure, physiquement et mentalement, de se prendre en charge : *« Reprendre le dessus sur la maladie, c'est d'abord renouer avec ces activités du quotidien et reprendre sa place dans l'univers familial, l'environnement proche. Au plus fort de la maladie, se préparer un repas, aller faire une course, répondre à un appel téléphonique, coûtent. »* (LHULLIER et WASER, Toulouse, 2016. Page 315).

Cette compréhension fine de la situation, des besoins et des capacités des personnes pouvant être intéressées, est du ressort le plus souvent des associations de patients. C'est pourquoi il est préférable de s'appuyer sur elles, comme avec le REPPPOP, à Mulhouse, association qui suit les jeunes obèses et leurs familles. C'est en tous cas une piste qui intéressait M. Obino, son représentant, rencontré en janvier 2017. A partir de différents annuaires, j'évalue à une cinquantaine les associations de patients en Alsace pouvant être de bons relais pour leurs adhérents.

b) Futurs ou jeunes parents

Autre public motivé par un changement d'alimentation : les futurs ou les jeunes parents, que ce soit pour bien s'alimenter pendant la grossesse, ou pour faire prendre de bonnes habitudes alimentaires à son/ses enfant/s. Rappelons que *« les inégalités sociales de santé se construisent dès l'enfance et même avant, puisqu'elles remontent à la génération antérieure, aux conditions de vie des parents. Ces inégalités ont donc, pour une part, leur origine dans l'enfance (...) Le contexte socio-économique des parents, leurs difficultés financières, conduisent à la fin de l'enfance et au début de la vie adulte à constituer ce que les auteurs britanniques appellent un capital de santé et un potentiel de revenus. Le capital de santé est l'ensemble des ressources de santé physique et psychosociale hérité et acquis pendant les premières phases de la vie. (...). Le potentiel de revenus [est] l'ensemble des qualifications, du capital d'éducation et d'études acquis durant l'enfance et l'adolescence, qui va déterminer le niveau d'emploi et de revenus de l'adulte et*

ses capacités à trouver du travail. » (HCSP, Paris, 2010. Pages 38 et 39). De bonnes raisons d'intervenir auprès de familles de bas statut socio-économique.

A Molsheim, j'ai rencontré en janvier 2017 une Conseillère en Economie Sociale et Familiale du Département, puis en mai l'élue responsable du Centre Communal d'Action Sociale, Mme Jeanpert, qui me recommandent de prendre contact avec les services de Protection Maternelle et Infantile (PMI), les Missions Locales – que je connais pour y avoir travaillé 5 ans – et en particulier l'Association Régionale pour par exemple intervenir dans le cadre de la « garantie jeunes »³⁰, ou encore avec la Maison des Adolescents, où sont accompagnés de très jeunes parents pouvant manquer de bases en alimentation et d'expérience en cuisine.

c) « Sortants » d'addictions

La vision du traitement des personnes addictes a beaucoup évolué ces dernières années, grâce à la politique de Réduction des Risques (RDR) rendue nécessaire pour faire face à l'épidémie de sida dans les années 80. Elle part de la personne, de ses besoins et de son auto-évaluation, qu'elle considère comme experte de sa vie, à laquelle le professionnel s'adresse, d'adulte à adulte, sans jugement, pour l'aider à renforcer sa capacité à gérer son addiction (MOREL et COUTERON, Paris, 2008.). Un état d'esprit qui rejoint l'empowerment : « *développer son esprit critique, résister aux influences (pairs, dealers, industrie du tabac et de l'alcool...), adopter les comportements de prévention et de réduction des risques sont des facteurs de protection.* » (MILDECA INPES, Paris, 2014. Page 33). J'ai découvert les concepts et les outils de l'approche motivationnelle (MILLER et ROLLNICK, Paris, 2011) qui conçoit par exemple la motivation comme la résultante de 2 facteurs : d'une part l'objectif que la personne se fixe, sa désirabilité, son importance ; et d'autre part la confiance qu'elle a dans sa capacité à l'atteindre. Nous revenons chaque fois à la confiance en soi, à l'estime de soi.

Tout comme il serait difficile d'envisager une intervention courte pour des porteurs de maladies chroniques au plus fort de leurs traitements, il paraît illusoire de croire qu'une alimentation saine et des recettes goûteuses pourraient rivaliser avec la prise de drogues dures par exemple. La visite fin mai 2017 de la Salle de Consommation à Moindres Risques créée par l'Association Ithaque à Strasbourg a fini de m'en convaincre. C'est pourquoi seuls des « sortants » d'addiction – terme que j'utilise faute de mieux – peuvent utilement bénéficier du dispositif imaginé, d'une part par rapport à la notion de plaisir, point de départ important pour qui est devenu dépendant, et d'autre part pour la prise ou la reprise d'un rythme, sachant que dans des cas extrêmes, des personnes addictes à l'alcool ne se « nourrissent » plus que de boissons alcoolisées.

J'ai pris contact en mai 2017 avec la responsable de l'antenne Ithaque de Molsheim, très intéressée, et la responsable de Strasbourg, plus réticente car elle a à l'esprit le nombre important de personnes Sans Domicile Fixe qui fréquentent leur antenne. D'autres associations, moins médicalisées, viennent en appui

³⁰ Garantie Jeunes, dispositif d'accompagnement social et professionnel renforcé sur 12 mois, mis en œuvre par les Missions Locales : https://www.armlalsace.org/index.php?option=com_content&view=article&id=287&Itemid=592

notamment pour l'alcool : je pourrai les contacter à partir du mois d'octobre.

d) Salariés en entreprises et autres publics

Des entreprises ou leurs Comités d'Entreprise peuvent être intéressées par le dispositif à plusieurs titres :

- Pour des salariés porteurs de maladies chroniques dans une phase de reprise d'emploi, puisqu'on sait que « *parmi les personnes qui étaient en activité lors du diagnostic de cancer, trois sur dix ont perdu leur emploi ou l'ont quitté deux ans après (Enquête VICAN 2, 2012). Pour celles qui étaient au chômage au moment du diagnostic, le retour à l'emploi est rendu plus difficile : seules 30 % ont retrouvé un emploi deux ans après contre 43 % chez les personnes n'ayant pas eu de cancer.* »³¹
- Pour des entreprises de l'Economie Sociale et Solidaire, Entreprises Adaptées, Structures d'Insertion par l'Activité Économique, etc. : Geneviève Lesprit de la MSA, rencontrée fin avril 2017, se dit d'ores et déjà très intéressée),
- Pour des entreprises ayant une politique de Responsabilité Sociale de l'Entreprise (RSE), à limiter aux personnes de bas niveau de qualification car je ne souhaite pas accroître encore les Inégalités Sociales de Santé au regard de ce qui a été dit précédemment,
- etc.

Les objectifs des salariés peuvent être de gagner en autonomie dans leur alimentation, améliorer leur santé, faire des économies en partant de fruits et légumes pour construire leurs repas, etc.

D'autres publics encore peuvent être concernés : personnes fréquentant des Centres Socio-Culturels, services de médecine du travail, ou encore patients en santé mentale. Dans ce dernier cas, les 2 animations prévues en septembre prochain à l'Hôpital du Hasenrain devraient permettre de savoir si le dispositif est adapté. Comme pour les porteurs de maladies chroniques et les « sortants » d'addictions, toutes les personnes ne sont pas forcément concernées : à discuter avec les structures qui les accompagnent habituellement, pour une intervention qui ait du sens. La santé mentale commence à sortir de l'ombre, avec là aussi une volonté d'associer les personnes elles-mêmes : « *La participation des habitants est une condition essentielle à la qualité de la démarche, permettant de travailler sur l'expression des besoins par les personnes elles-mêmes (...) Cet état des lieux préalable permet une interconnaissance des acteurs, des échanges sur les représentations de chacun (...) Il s'agit en effet à la fois de réfléchir de façon décloisonnée à la santé mentale et d'agir sur les déterminants de santé en proximité en associant les habitants.* »³²

³¹ Travail & Maladies Chroniques Evolutives : <http://www.maladie-chronique-travail.eu/projet-national-maladies-chroniques>

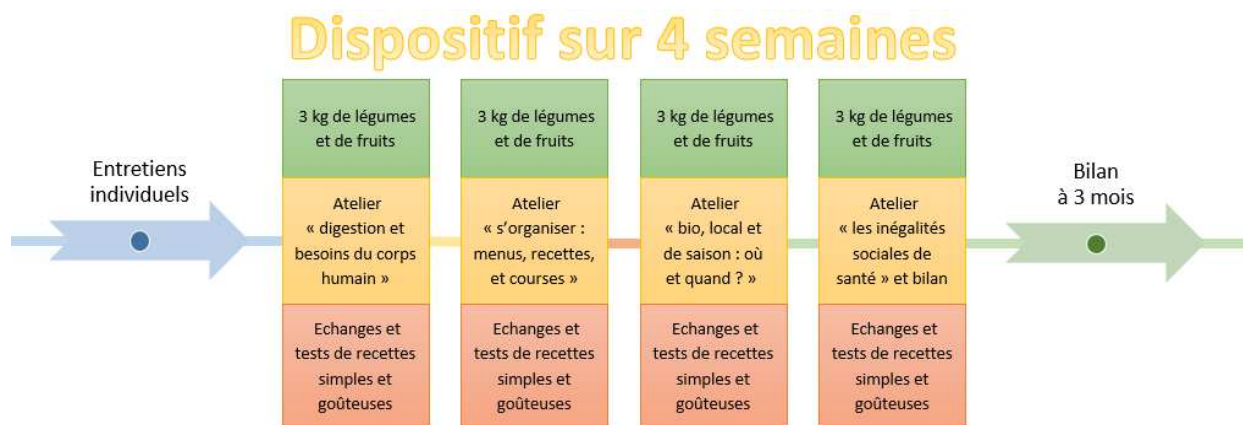
³² La santé en action n°439 mars 2017 : <http://inpes.santepubliquefrance.fr/SLH/pdf/articles/439/sante-mentale-rapport-laforcade-territoires-determinants-habitants.pdf>

III. LE DISPOSITIF

Nous nous situons à la fois sur une période assez longue, pour initier un changement grâce à des expérimentations qui nécessitent un certain temps d'apprentissage, mais assez courte aussi, ce qui évite l'engorgement et les listes d'attente (comme pour le Centre Médico-Social de HautePierre par exemple).

Une période de 4 semaines paraît optimale : assez longue pour s'engager réellement dans le changement, mais assez courte pour se dire qu'on va pouvoir sous peu revenir à la situation antérieure sans se sentir enfermé dans un changement définitif. Cette certitude de retour rapide possible à la situation initiale est une sorte de bouée de secours quand on s'engage dans un changement important. J'ai travaillé cette question il y a quelques années sur les déplacements alternatifs à la voiture, avec, dans le cadre de PDE ou Plans de Déplacements Entreprises³³, un dispositif permettant à des salariés d'expérimenter sur une semaine un mode de déplacement différent, favorisant la marche, le vélo, ou les transports en commun.

Voici le dispositif imaginé :



En amont de ces 4 semaines consécutives, des entretiens individuels au sein de la structure référente des personnes permettront de faire connaissance, de recueillir les attentes, et de s'assurer que c'est le bon moment pour elles.

Puis pendant 4 semaines, des ateliers hebdomadaires de 2h30 (format qui permet leur tenue le matin, l'après-midi, ou en fin de journée selon le contexte propre aux participants), avec :

- La fourniture de 3 kg de légumes et de fruits par personne et la découverte de ceux-ci,
- L'atelier proprement dit, sur un thème différent à chaque séance : les connaissances de base sur la digestion et les besoins de notre corps, avec comme support « l'hygiène alimentaire » (RULLIER, Paris, 2015), le « Guide d'anatomie et de physiologie » (SAVIGNAC, Paris, 2014) ou encore le livre

³³ Les PDE restent d'actualité, même si pour les entreprises de plus de 100 salariés implantées sur un territoire ayant fait l'objet d'un Plan de Déplacement Urbain, un plan de mobilité sera obligatoire à compter du 1/1/18 :

<http://www.ademe.fr/entreprises-monde-agricole/reduire-impacts/optimiser-mobilite-salaries/dossier/plan-deplacements-entreprise/quest-quun-plan-deplacements-entreprise>

de Giulia Enders (ENDERS, Arles, 2015), l'organisation avec élaboration de menus hebdomadaires, de recherche de recettes et de listes de courses complémentaires), la découverte des offres alentours en matière de fruits et légumes bio, locaux et de saison, et les notions d'Inégalités Sociales de Santé et d'empowerment,

- Echange de recettes et découvertes de techniques simples, pour des recettes goûteuses.

Et enfin un bilan à 3 mois, de préférence sur place mais pouvant être fait téléphoniquement si besoin.

On peut prévoir la possibilité pour certaines personnes de revenir pour une nouvelle période de 4 semaines, suite au bilan à 3 mois, par exemple. Le groupe étant constitué par la structure partenaire, il n'y a pas de temps dédié à l'information et à la prise de contact directe avec les personnes.

IV. LE MODÈLE ÉCONOMIQUE

La forme juridique envisagée est une association de Droit Local à but non lucratif, à constituer avec 7 membres fondateurs (droit local Alsace-Moselle). Cette étape sera importante, à l'automne prochain.

Le coût de chaque session, fixé à **1 800 euros**, se décompose comme suit :

- **320 euros** de fruits et légumes (soit 4 semaines x 8 personnes par groupe x 10 euros par panier), à financer soit par les personnes elles-mêmes car cette somme est une façon de les engager, soit en partie ou en totalité par la structure partenaire qui les accompagne. En aucune façon ce coût ne peut entrer dans une subvention : à l'issue les personnes devront de toute façon l'assumer,
- **1 400 euros** d'intervention, soit 4 x 200 euros pour les 4 séances, 2 x 200 euros pour les entretiens préalables et le bilan à 3 mois, et 2 x 100 euros pour les temps de préparation et bilans,
- **80 euros** pour les denrées complémentaires nécessaires aux tests de recettes, soit 4 x 20 euros.

Avec un dispositif sur 4 semaines, il sera possible d'en assurer seule :

- **20** la première année en 2018, avec **15** subventionnées et **5** en prestations de services (1/4),
- **30** la deuxième année en 2019, avec **20** subventionnées et **10** en prestations de services (1/3),
- **40** la troisième année en 2020, avec **20** subventionnées et **20** en prestations de services (1/2).

Les Mutuelles de Santé, soucieuses d'éviter des dépenses pour leurs adhérents et donc actives sur le volet prévention, pourront être sollicitées aussi bien pour les porteurs de maladies chroniques, que pour les jeunes ou futurs parents ou même les « sortants » d'addictions. Aujourd'hui, tous les employeurs ont l'obligation de proposer à leurs salariés une mutuelle de santé, quel que soit le niveau de salaire et la quotité de temps de travail. Bien sûr, cela concerne les salariés et seulement les demandeurs d'emploi ayant quitté leur emploi depuis moins d'un an, mais c'est une piste très importante à explorer.

A l'image de la prise en charge partielle d'une activité sportive sur prescription par certaines mutuelles, ou de la prise en charge à 50% des frais de transport par les employeurs, les mutuelles pourraient ainsi :

- Promouvoir ce dispositif auprès de leurs adhérents,

- Constituer des groupes de 8 personnes sur un territoire donné et financer le dispositif,
- Prendre en charge pour chacun un panier de légumes et de fruits hebdomadaire pendant un an, en totalité ou pour partie, ce qui permettrait un soutien fort pour les AMAP ou la filière Locavore.

Compte tenu de ces premiers éléments, le modèle économique présenté ici prévoit un statut de salariée 1 jour par semaine la première année (qui permet de conserver mon emploi de conseillère au Pôle Emploi pour assurer le démarrage) :

- **7 h** par semaine pour un salaire net de 24 euros/heure soit **730 euros net**/mois avant impôts,
- Soit un salaire brut annuel de **9 400 euros** et **5 600 euros** de charges patronales,
- Et un coût annuel chargé de **15 000 euros**.

Si un statut d'auto-entrepreneur est envisagé plutôt qu'un statut de salariée afin de ne pas peser sur les finances de l'association dès son démarrage, à noter que la limite de chiffre d'affaires annuel est fixée à **30 200 euros**, soit au maximum **125 jours** sur l'année ou 11 jours par mois, à **240 euros** de facturation à la journée complète de 7 h.

a) Détail des charges la première année

Rémunération brute salariée 7h par semaine soit 30h par mois	9 400 €
Charges patronales	5 600 €
Assurances : matériel, PC, etc.	250 €
Honoraires expert-comptable : 200 €/mois si salariée	2 400 €
Frais bancaires : abonnement 15 €/mois, mouvements 10 €/mois	300 €
Frais de communication :	
- Plaquette, logo, cartes de visite, designer, impression	500 €
- Site internet (ou page Facebook ou blog)	500 €
Locations :	
- Salle : 50 € x 4 semaines x 20 sessions	4 000 €
- Véhicule Citiz : 43 € x 4 semaines x 20 sessions	3 440 €
Achat de matières et fournitures :	
- Paniers hebdomadaires (achat 9 € et vente 10 € pour participation aux frais d'acheminement) : 9 € x 8 personnes x 4 séances x 20 groupes sur l'année	5 760 €
- Denrées complémentaires (20 euros par séance)	1 200 €
- Consommables bureau	350 €
- Livrets de recettes (400 exemplaires à 1 €)	400 €

Matériel :	
- Ordinateur et imprimante (amortis sur 3 ans)	1 000 €
- Cuisine : 3 jeux d'équipement à 300 €	900 €
TOTAL ANNUEL	36 000 €

b) Détail des produits la première année

Vente de marchandises : Paniers hebdomadaires (achat à 9 € et revente à 10 € pour participation aux frais d'acheminement) : 10 € x 8 personnes x 4 séances x 20 groupes sur l'année	6 400 €
Subventions pour 15 sessions à 1 480 €	22 200 €
Prestation de services pour 5 sessions à 1 480 €	7 400 €
TOTAL ANNUEL	36 000 €

V. ÉTUDE DES IMPACTS ET ÉVALUATION

Des décisions peuvent être simples et anodines et pourtant avoir des répercussions importantes sur la qualité de vie. Au niveau des territoires, Ludovic Schneider montre bien comment un changement de politique même mineur peut impacter des domaines très variés et au final induire de grands changements. Pour le démontrer, il prend l'exemple de Curitiba, ville pauvre du Brésil, qui, avec un réseau de bus qui ne desservait encore qu'1 habitant sur 30 en 1972 et aucun moyen pour mettre en place un réseau de tram par exemple, a réussi petit à petit à augmenter le nombre d'habitants desservis par le réseau de bus, jusqu'à atteindre 3 sur 4 en 2010. La clé a été de payer les compagnies non plus au nombre de personnes transportées, ce qui les incitait à ne desservir que les zones denses donc une très petite part de la population, mais au nombre de kilomètres desservis (SCHNEIDER, Paris, 2010). Cette politique des transports s'est accompagnée d'autres mesures au plan social, aboutissant à une véritable transformation. Ce type de mesures minimalistes est très intéressant. Il montre qu'avec très peu de moyens on peut obtenir des résultats conséquents pour peu que l'on trouve la bonne clé d'entrée.

En ce qui concerne le projet « Locavore pour tous », les impacts attendus relèvent à la fois des personnes elles-mêmes : évolution de leurs pratiques de consommation (achats, cuisine, et repas avec plus de fruits et légumes), évolution de leur état de santé et renforcement de leur « pouvoir d'agir » ; et plus largement de la société globale sur les territoires : réduction des inégalités sociales de santé et développement de

filières agricoles et en particulier de la filière locavore.

Tout partenaire engagé financièrement attend un retour sur l'efficacité des actions qu'il soutient. La question qui se pose alors est de savoir comment mesurer ces impacts, comment évaluer les résultats de ce dispositif ?

a) Achat et consommation de fruits et légumes

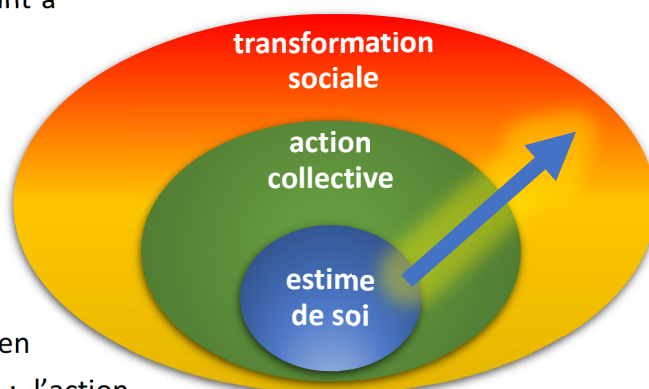
L'évolution de la consommation de fruits et légumes pourra être évaluée à travers un questionnaire lors du premier contact, pendant les 4 semaines et au moment du bilan à 3 mois : les personnes achètent-elles régulièrement des fruits et légumes ? Ont-elles trouvé de nouvelles sources d'approvisionnement régulières ? En consomment-elles tous les jours 5 portions (soit 400 g/jour) ? Plutôt crus ou cuits ? Sont-elles à l'aise pour les cuisiner ? Utilisent-elles des sites internet comme la fabrique à menus ou les « papilles estomaquées »³⁴ ?

b) Santé, empowerment et inégalités sociales de santé

A l'image du film « Supersize me » (SPURLOCK, New York, 2004), où le journaliste Morgan Spurlock est suivi par deux médecins et une nutritionniste pour mesurer l'effet sur sa santé (mesures de poids, taille, tension artérielle, mais aussi prises de sang et analyses d'urines) de son changement d'alimentation au profit d'une alimentation 100% fast-food, certains professionnels rencontrés m'ont conseillé de demander une prise de sang avant et après les 4 semaines (glycémie, taux de cholestérol, etc.). C'est une possibilité, au moins pour des personnes rencontrées dans un contexte médicalisé si ces prises de sang peuvent s'inscrire dans leur protocole habituel de suivi médical.

Il est également possible de s'appuyer sur l'état de santé perçu, et de ce que la personne s'estime capable de réaliser ou pas (cf. la charte d'Ottawa qui considère la santé comme une ressource), grâce à un questionnaire auto-administré au moment de la prise de contact, puis tout au long des 4 semaines, et au bilan à 3 mois. Même chose pour des questions touchant à l'empowerment.

On l'a vu, le secteur social emploie volontiers le terme d'empowerment pour développer le « pouvoir d'agir » des bénéficiaires. Or, cette notion ne s'arrête pas là : « *L'objectif d'émancipation individuelle et collective débouche sur un projet de transformation sociale* » (BACQUE et BIEWENER, Paris, 2015. Page 15). C'est bien sur ces 2 champs que nous souhaitons nous situer : l'action collective, et la transformation sociale. La question est : comment y contribuer, concrètement ? Et



³⁴ Site d'une Amapienne du Schluthfeld : <http://papillesestomaquees.fr/recherche-legumes-fruits-saison/>

comment le mesurer ? A aborder au sein de l'association, lors des discussions sur son objet et ses statuts. Pour avoir déjà participé à la création d'une association, je sais qu'il faut prendre le temps d'échanger sur son objet, ses valeurs, ses moyens et son organisation. Plusieurs personnes sont déjà prêtes à s'y impliquer comme membres fondateurs, je veillerai à une bonne mixité sociale.

Pour ce qui concerne l'objectif de réduction des inégalités sociales de santé, la mesure paraît difficile à l'échelle individuelle, mais elle peut se faire au niveau de la structure partenaire qui accompagne habituellement les participants/tes, avec une évaluation la plus simple possible : à travailler directement avec les structures et les personnes, au moment des premières expérimentations à l'automne 2017.

c) Développement de la filière locavore et des AMAP

L'étude de l'INRA montre que pour l'instant, il n'y a pas eu de travaux significatifs ou de recherches sur l'impact économique d'une croissance de la consommation de fruits et légumes (AMIOT-CARLIN, Paris, 2007. Page 79). L'impact économique du dispositif sur les filières agricoles se situe au niveau de la fourniture hebdomadaire des 25 kg/semaine pour chaque groupe, et de l'habitude prise pendant ces 4 semaines qui devrait déboucher sur un développement de la filière Locavore avec des paniers multi-producteurs, et/ou des AMAP existantes.

Un partenariat avec les AMAP est donc à envisager, aussi bien pour la fourniture pendant les 4 semaines que pour la suite. Les appuis locaux sont encore à trouver, à rechercher à l'automne prochain, aussi bien pour le réseau d'AMAP existant que pour celles que le projet « Locavore » pourrait aider à créer. En effet, s'il n'y a pas d'AMAP à proximité, il est possible d'en créer³⁵. La création de nouvelles AMAP pourrait aussi être un bon indicateur de l'empowerment des groupes constitués.

Enfin, si des mutuelles de santé sont prêtes à financer au moins partiellement un panier de légumes pendant 6 mois ou 1 an, après les 4 semaines, cela devrait permettre un soutien fort de la filière Locavore ou des AMAP, apportant une viabilité à long terme. Ces mutuelles cherchent à mener des actions de prévention efficaces pour la santé de leurs adhérents : nous avons de nombreux éléments qui l'attestent.

VI. MISE EN ŒUVRE DU PROJET

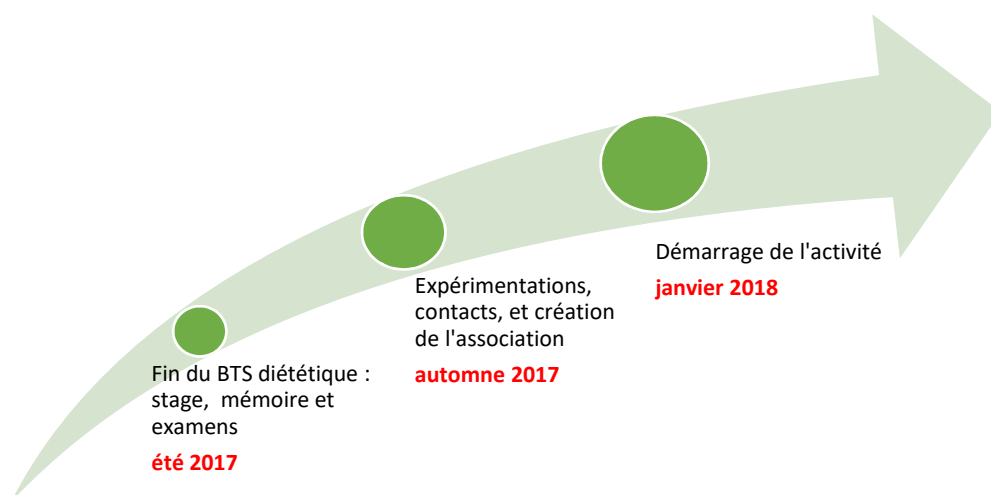
a) Les prochaines étapes

Une fois le dernier stage en diététique thérapeutique réalisé, le mémoire de BTS rendu, et les épreuves d'examen passées, il est possible de démarrer une ou deux expérimentations à l'automne 2017. Plusieurs structures ont déjà donné leur accord, notamment le CSC du Fossé des Treize à Strasbourg. C'est une phase importante, car c'est en partant du terrain que l'on construit des dispositifs adaptés ou qu'on les ajuste.

³⁵ Conseils de Miramap pour créer une AMAP : <http://miramap.org/Comment-creeer-une-AMAP.html>

Les animations « cuisine-minute » cette année m'ont permis de tester, d'observer, et d'affiner le dispositif. En parallèle, je prendrai contact avec Cécile Cayre, de l'IREPS, pour un accompagnement ; il sera également nécessaire de rencontrer des producteurs, plus disponibles en automne/hiver, des financeurs tels que les Mutuelles de Santé, et des structures partenaires.

Je dois également contacter ou recontacter à l'automne Elodie Signorini, responsable du projet des paniers santé du dispositif PRECCOSS à Strasbourg, Mme Jagou, également à la ville de Strasbourg, Marthe Kehren, maraichère du Kochersberg qui accueille et nourrit des enfants malades³⁶, Camille Sanchez du Conseil Régional Grand-Est, la Caisse d'Allocations Familiales, la Caisse Primaire d'Assurance Maladie, la fédération des Centres Socio-culturels, la Maison des adolescents à Strasbourg, la SIAE Servir à Molsheim, l'Union Régionale de Missions Locales, Francine Gatto d'Ithaque Strasbourg, etc.



La création d'une association devrait aussi permettre de répondre début 2018 à l'appel à projet ARS, DRAAF, Régime Local, Région Grand Est et DRJSCS.

Sandra Ruau, de l'ARS à Strasbourg, m'a conseillé d'une part de choisir le type de public avec lequel je souhaitais commencer, et d'autre part de réfléchir très rapidement à ce que je prévoyais de faire si l'action était plébiscitée : une belle preuve de confiance dans la pertinence du projet.

b) Actions complémentaires et alternatives possibles

En complément ou si la mise en œuvre est retardée, il est possible d'imaginer :

- Une collaboration simple avec les AMAP ou des magasins de producteurs, pour des animations « cuisine-minute » régulières sur des temps festifs de 2 à 3 heures minimum, dont les financements restent à trouver (APRIFEL, l'organisation professionnelle, DRAAF, etc.),
- Des bons alimentaires exclusivement utilisables en AMAP,
- La mise en place de jardins partagés, à l'image de Salut-Terre et d'autres expériences,
- etc. : les idées ne manquent pas.

³⁶ Site internet les enfants de Marthe : <http://enfantsdemarthe.fr/connaitre.html>

CONCLUSION

Le dispositif auquel cette année de recherche, d'exploration et de rencontres m'a permis d'aboutir a reçu un accueil très enthousiaste des financeurs possibles : ARS, MSA, DRAAF, MACIF, etc. Pour ces personnes, il est cohérent, réfléchi et argumenté jusque dans la taille des groupes ou la durée. Il leur paraît correspondre aux attentes et besoins des publics qu'ils ciblent eux-mêmes dans leurs programmes. Ce qui est apprécié tient aussi au fait qu'il traite des inégalités sociales de santé sans cibler spécifiquement des personnes en difficulté, et qu'avec une entrée par l'alimentation saine, il donne une viabilité à long terme aux circuits courts, AMAP et filière Locavore en tête.

De mon côté, en partant du terrain grâce aux animations « cuisine-minute », j'ai pu me rendre compte de l'intérêt pour une cuisine simple, rapide, goûteuse, intérêt qui ne demande qu'à être stimulé et amplifié, au bénéfice de différents types de personnes et, au final, de la société toute entière.

Ce Master à l'Université de Haute Alsace m'aura permis de développer de nouvelles compétences en ingénierie, pour monter un projet dont j'ignorais encore les contours réels il y a seulement quelques mois, mais pour lequel je savais qu'il fallait agir sur les 3 volets : l'agriculture, l'alimentation et la santé.

Outre l'appui de mon Directeur de mémoire et de mon tuteur de stage pour ce projet, ce sont les travaux de groupes très nombreux (diagnostic économique et financier d'une association, demande d'aide du Fond Social Européen pour une innovation sociale, voyage apprenant, recherche et échange sur les modes de gouvernance et le bien commun, Forum de l'Economie sociale et Solidaire organisé à Marrakech) qui m'ont permis de comprendre comment mettre en place un projet qui tienne compte non seulement des besoins des personnes concernées mais aussi des enjeux économiques et sociaux, de son impact à plus grande échelle. L'Economie Sociale et Solidaire ne se contente pas de « guérir » les maux de notre société, de lutter contre l'exclusion ou pour l'inclusion. Elle doit ouvrir des perspectives pour s'organiser autrement, en s'appuyant sur les forces vives des citoyens.

Au terme de cette année, l'empowerment est devenu un leitmotiv pour moi, en m'amenant à m'interroger bien plus qu'avant sur la façon de faciliter cette émancipation, car je limitais jusqu'à présent ce processus à la prise d'autonomie individuelle. Mais nous allons bien au-delà avec l'empowerment. Comprendre pourquoi et comment changer d'alimentation, être capable de s'organiser, faire des choix, décider : c'est une série de changements individuels conséquente. Mais ce n'est qu'une première marche. *« Prenant place dans une chaîne d'équivalences à côté des notions de justice sociale, de solidarité sociale, de reconnaissance, d'émancipation, de démocratisation et de science citoyenne, l'empowerment, comme pratique de l'émancipation, pourrait contribuer à faire émerger un projet de transformation sociale vers "un autre monde possible". »*³⁷ A nous de le construire.

³⁷ Phrase finale de « *l'empowerment, une pratique émancipatrice ?* » BACQUE et BIEWENER, Paris, 2015. Page 146.

BIBLIOGRAPHIE

AFSSA. *La santé vient en mangeant. Le guide alimentaire pour tous*, Paris, INPES Programme National Nutrition Santé, 2010 (1^{re} éd. 2002).

AMIOT-CARLIN Marie-Jo et al. *Les fruits et légumes dans l'alimentation. Enjeux et déterminants de la consommation*, expertise scientifique collective à la demande du Ministère de l'Agriculture et de la Pêche, Paris, 2007.

ANSES. *Rapport relatif à l'actualisation des repères du PNNS : étude des relations entre consommation de groupes d'aliments et risque de maladies chroniques non transmissibles*. 2016. Disponible sur : <https://www.anses.fr/en/system/files/NUT2012SA0103Ra-3.pdf>

APFELBAUM Marian, ROMON Monique et DUBUS Michèle. *Diététique et nutrition*, Paris, Elsevier Masson, 2009 (1^{re} édition 2003).

APFELDORFER Gérard. *Je mange donc je suis. Surpoids et trouble du comportement alimentaire*. Paris, Payot, 1993.

BACQUÉ Marie-Hélène et BIEWENER Carole, *L'empowerment, une pratique émancipatrice ? La découverte*, Paris, 2015.

BACQUÉ Philippe et Al. *La bio. Entre business et projet de société*, Marseille, Agone, 2012.

BANQUES ALIMENTAIRES. *Les ateliers cuisine par le menu, guide pratique*, Paris, Fédération Française des Banques Alimentaires avec le soutien financier de Kraft Foods et le CNIEL, 2011.

CHEVALLIER Laurent et AUBERT Claude. *Alors on mange quoi ? Le guide du bon sans toxique*, Paris, Fayard, 2016.

CICOLLELLA André. *Toxique planète. Le scandale invisible des maladies chroniques*, Paris, Seuil, 2013.

DARDOT Pierre et LAVAL Christian. *Commun – chapitre 3 : la grande appropriation et le retour des « communs »*, Paris, Editions La Découverte, 2014.

DAVEAU Gilles. *Le manuel de cuisine alternative*, Luçon, Actes Sud, 2015 (1^{re} éd. 2011).

DAVID-LEROY Maud et GIROU Stéphane. *AMAP, replaçons l'alimentation au cœur de nos sociétés*, Paris, Dangles, 2009.

DHOQUOIS, Anne. *Repenser l'aide alimentaire, avec les épiceries solidaires*, Paris, HD ateliers Henry Dougier, 2015.

ENDERS Giulia. *Le charme discret de l'intestin. Tout sur un organe mal aimé*, traduit de l'allemand par Isabelle Liber, Arles, Actes Sud, 2015.

HAUT CONSEIL DE LA SANTE PUBLIQUE. *Les inégalités sociales de santé : sortir de la fatalité*, Paris, la documentation Française, 2010.

HAUT CONSEIL DE LA SANTE PUBLIQUE. *Avis relatif à la révision des repères alimentaires pour les adultes du futur Programme national nutrition santé 2017-2021*, 17 février 2017. Disponible sur : http://www.hcsp.fr/Explore.cgi/Telecharger?NomFichier=hcspa20170216_reperesalimentairesactu_a2017.pdf

HOREL Stéphane et ROSSIGNEUX Brigitte, *les alimenteurs* (film documentaire), Editions Montparnasse, 2013.

HOULBERT Angélique et Al. *La meilleure façon de manger. Le premier guide alimentaire basé sur la science*, Vergèze, Thierry Souccar Editions, 2008.

LAMINE Claire et PERROT Nathalie. *Les AMAP : un nouveau pacte entre producteurs et consommateurs ?* Paris, Editions Yves Michel, 2008.

LE GOFF Lylian. *Manger bio, c'est pas du luxe*, Paris, Terre Vivante éditions, 2006.

LHULLIER Dominique et WASER Anne-Marie. *Que font les 10 millions de malades ? Vivre et travailler avec une maladie chronique*, Toulouse, éditions Erès, 2016.

MARTIN Ambroise, coordonnateur. *Apports nutritionnels conseillés pour la population française*, 3^e édition, Paris, Tec et Doc, 2009 (1^{re} édition 1981).

MILLER William et ROLLNICK Stephen. *L'entretien motivationnel. Aide la personne à engager le changement*, Paris, Interéditions, 2011.

Mission interministérielle de lutte contre les drogues et les conduites addictives, Institut national de prévention et d'éducation pour la santé. *Drogues et conduites addictives*, Paris, Inpes éditions, 2014.

MOREL Alain et COUTERON Jean-Pierre. *Les conduites addictives. Comprendre, prévenir, soigner*, Paris, Dunod, 2008.

MORICOURT Guillaume. *Agriculture et santé. L'impact des pratiques agricoles*. Paris, Dangles, 2005.

POULAIN Jean-Pierre. *Sociologie de l'obésité*, Paris, PUF sciences sociales et société, 2009.

REGNIER Faustine, LHUISSIER Anne et GOJARD Séverine. *Sociologie de l'alimentation*, Paris, Edition la Découverte, 2006.

REGNIER Faustine et MASULLO Ana. *Obésité, goûts et consommation, Intégration des normes d'alimentation et appartenance sociale*, Revue française de sociologie, 2009, article également disponible sur https://www.cairn.info/article.php?ID_ARTICLE=RFS_504_0747

ROBIN, Marie-Monique. *Notre poison quotidien. La responsabilité de l'industrie chimique dans l'épidémie des maladies chroniques*, Paris, La Découverte (livre) et Arte éditions (film documentaire), 2011.

RUFFIN François. *L'égalité c'est la santé. Entretien avec Richard Wilkinson*, Amiens, Fakir éditions, 2015.

RULLIER Bénédicte. *L'hygiène alimentaire*, Paris, Nathan, 2015 (1^{re} éd. 2000).

SAVIGNAC Blandine. *Guide d'anatomie et de physiologie. Formations aide-soignant et aide-puériculteur*, Paris, Nathan, 2014.

SCHEFFER Paul. *Formation des diététiciens et esprit critique. Comment favoriser l'indépendance professionnelle et une pratique réflexive du métier ?* Paris, L'Harmattan, 2015.

SCHNEIDER Ludovic. *Le développement durable territorial. 100 questions pour comprendre et agir.* Paris, 2010.

SPURLOCK Morgan. *Supersize me* (film documentaire), New York, Samuel Goldwyn Films, 2004.

VARAX Aurélie. *Réenchantez vos assiettes : mangez local et de saison*, Paris, Eyrolles, 2010.

VIANDE INFO. *Pourquoi et comment végétaliser notre alimentation*, Paris, Associations L214 et AVF, 2011.
Brochure disponible sur : <https://www.viande.info/fichiers/pdf/viande.pdf>

WANGENHOFFER Ervin. *We feed the world* (Film documentaire), Alegro Film, 2005.

WEBOGRAPHIE

Les 9 repères (ou recommandations) du PNNS : <http://www.mangerbouger.fr/Les-9-reperes/Les-9-reperes-a-la-loupe> et le dépliant « 5 fruits et légumes par jour sans effort » : <http://inpes.santepubliquefrance.fr/CFESBases/catalogue/pdf/1115.pdf>

ADEME – Plans de Déplacements Entreprises et plans de mobilité : <http://www.ademe.fr/entreprises-monde-agricole/reduire-impacts/optimiser-mobilite-salaries/dossier/plan-deplacements-entreprise/quest-quun-plan-deplacements-entreprise>

Agence Bio, annuaire des professionnels : <http://annuaire.agencebio.org/>

Ancrage territorial de l'alimentation, proposition de loi à l'Assemblée Nationale : <http://www.assemblee-nationale.fr/14/ta/ta0658.asp>

AMAP « mafermebio » <http://www.mafermebio.net/>

AMAP Vincent Riegel : <http://www.potager-rosenmeer.fr/index.php>

ANSES. Rapport en vue de la révision du PNNS, sur le lien entre maladies chroniques non transmissibles et les groupes d'aliments : <https://www.anses.fr/en/system/files/NUT2012SA0103Ra-3.pdf>

« Auto-alimentation » selon l'AFEMAC, Association France Et Maroc au Coeur : <http://www.afemac.fr/programme.html#alim>

Charte d'Ottawa: http://www.euro.who.int/_data/assets/pdf_file/0003/129675/Ottawa_Charter_F.pdf

Département « Cancer Environnement » du Centre Léon Bérard : <http://www.cancer-environnement.fr/497-Obesite-et-cancer.ce.aspx>

Les enfants de Marthe : <http://enfantsdemarthe.fr/connaitre.html>

La fabrique à menus : <http://www.la-fabrique-a-menus.fr/front/>

Gaspillage alimentaire en recul depuis la loi du 3 février 2016 : <https://consoglobe.com/stop-gaspillage-alimentaire-france-cq>

Génération Futures à propos de l'agriculture raisonnée : <https://www.generations-futures.fr/wp-content/uploads/2012/12/Production-Integree-et-Agriculture-raisonneeFinalFV.pdf>

Guide de l'entreprise apprenante en agriculture au service de personnes porteuses de handicap – Pierre Hoerter, la Main Verte : http://www.apriles.net/images/stories/GUIDE_entreprisesapprenantes.pdf

Informations marché du travail – Pôle Emploi : <http://candidat.pole-emploi.fr/marche-du-travail/accueil>

INPES - apport du marketing social sur l'efficacité des campagnes de prévention de l'obésité, Carolina WERLE, Grenoble, 2011 : <http://www.ipubli.inserm.fr/bitstream/handle/10608/6522/?sequence=4>

INPES - Déterminants sociaux et culturels de l'alimentation, Thibaut de Saint Pol, Paris, 2011, <http://www.ipubli.inserm.fr/bitstream/handle/10608/6522/?sequence=14>

INSERM. Inégalités sociales de santé en lien avec l'alimentation et l'activité physique. Collection Expertise collective, Inserm, Paris, 2014 http://alimentation-sante.org/wp-content/uploads/2014/05/Rapport_complet_Inegalites_sociales_de_sante_v2_-21_05_14.pdf

Logo « Nutriscore » : <http://www.mangerbouger.fr/Manger-Mieux/Comment-manger-mieux/Comprendre-les-infos-nutrition>

Loi de santé : <http://social-sante.gouv.fr/grands-dossiers/loi-de-modernisation-de-notre-systeme-de-sante/>

Marketing social et efficacité des campagnes de prévention de l'obésité, INPES, Caroline WERLE : <http://www.ipubli.inserm.fr/bitstream/handle/10608/6522/?sequence=4>

MRAMAP, ouvement Interrégional des AMAP : <http://miramap.org/-Les-AMAP-.html>

Le « Molshémien », journal municipal N°82, automne 2016. <http://www.mairie-molsheim.fr/ged/molshemien-82.pdf>

Les papilles estomaquées (Amapienne du Schluthfeld) : <http://papillesestomaquees.fr/recherche-legumes-fruits-saison/>

Pauvreté, définitions de l'INSEE : <http://www.insee.fr/fr/publications-et-services/insee-bref/pdf/Insee-En-Bref-pauvrete.pdf>

Plan Alimentation et insertion : <http://agriculture.gouv.fr/lancement-de-la-nouvelle-edition-du-programme-alimentation-et-insertion>

Plan National Santé Environnement : http://social-sante.gouv.fr/IMG/pdf/pnse_mesures_phares_.pdf

Rhénamap : <http://www.rhenamap.org/>

La RucheQuiDitOui ! <https://laruchequiditoui.fr>

La Santé mentale, entretien avec Michel Laforcade : « la santé en action » n°439 mars 2017, INPES/Santé

Publique France : <http://inpes.santepubliquefrance.fr/SLH/pdf/articles/439/sante-mentale-rapport-laforcade-territoires-determinants-habitants.pdf>

Société Coopérative d'Intérêt Collectif Solivers : <http://www.solivers.fr>

Stratégie du projet national Secours Catholique 2016-2025 http://www.secours-catholique.org/sites/scinternet/files/publications/papn_valide_page_par_page.pdf

Travail & Maladies Chroniques Evolutives : 3^e Plan de Santé au Travail (2015-2020) et Plan Cancer (2014-2019) <http://www.maladie-chronique-travail.eu/projet-national-maladies-chroniques>

SIGLES ET ACRONYMES

		<i>Etude sur l'Alimentation et l'état nutritionnel des BENéficiaries de l'Aide alimentaire</i>
ABENA	Page 26	
AFEMAC	Page 45	Association France Et Maroc au Cœur
AFSSA	Page 18	La fusion de l'AFSSA <i>Agence Française de Sécurité Sanitaire des ALiments</i> et de l'Afsset a abouti à la création de l'Anses (Agence nationale de sécurité sanitaire de l'alimentation, de l'environnement et du travail)
AJA	Page 41	Association Jeunes d'Alsace (coopérative de tourisme solidaire et durable)
AMAP	Page 4	Association pour le Maintien d'un Agriculture Paysanne
Amapien/ne	Page 11	Adhérent/e d'une AMAP
AME	Page 17	Aide Médicale de l'État (accès aux soins des personnes en situation irrégulière au regard de la réglementation française sur le séjour en France)
ANC	Page 19	Apports Nutritionnels Conseillés
ANDES	Page 25	Association Nationale de Développement des Epiceries Solidaires
ANSES	Page 21	Agence Nationale de Sécurité Sanitaire de l'alimentation, de l'environnement et du travail (résultat de la fusion de l'AFSSA et de l'AFSSET en 2010).
APRIFEL	Page 57	Agence Pour l'Information et la recherche en Fruits Et Légumes (en lien avec INTERFEL, Association INTERprofessionnelle des Fruits Et Légumes frais)
APSM	Page 44	Association de Prévention Spécialisée Mulhousienne
ARS	Page 20	Agence Régionale de Santé
ASALEE	Page 48	Action de SANTé Libérale En Equipe
AVC	Page 7	Accident Vasculo-Cérébral

BOE	Page 17	Bénéficiaire de l'Obligation d'Emploi (ex Travailleur Handicapé)
CA	Page 28	Chiffre d'Affaires
CCAS	Page 25	Centre Communal d'Action Sociale
CMS	Page 40	Centre Médico-Social
CMU	Page 17	Couverture Maladie Universelle
CNIEL	Page 10	Centre National Interprofessionnel de l'Economie Laitière
CREDOC	Page 6	Centre de Recherche pour l'Etude et l'Observation des Conditions de vie
CRESS	Page 58	Chambre Régionale de l'Economie Sociale et Solidaire
CSC	Page 11	Centre Socio-Culturel
CUI-CAE	Page 43	Contrat Unique d'Insertion-Contrat d'Accompagnement dans l'Emploi, (contrat d'insertion des secteurs public ou associatif, le secteur privé bénéficiant de CUI-CIE Contrat Unique d'Insertion-Contrat Initiative Emploi)
DJA	Page 21	Dose Journalière Acceptable
DMC	Page 13	Dollfus Mieg et Compagnie, entreprise de textile mulhousienne datant de 1746, liquidée en 2009 laissant une grande friche industrielle en centre-ville.
DRAAF	Page 20	Direction Régionale de l'Agriculture, de l'Alimentation et de la Forêt
DRJSCS	Page 57	Direction Régionale de la Jeunesse, des Sports et de la Cohésion Sociale
EFSA	Page 7	European Food Safety Authority (Autorité européenne de sécurité des aliments)
ESS	Page 43	Economie Sociale et Solidaire
FAO	Page 6	Food and Agriculture Organization (Organisation des Nations Unies pour l'alimentation et l'agriculture)
FARRE	Page 34	Forum des Agriculteurs Responsables Respectueux de l'Environnement, association créée en 1993 par l'UIPP, Union des Industries de la Protection des Plantes, lobby des pesticides et engrais, selon Générations Futures
FSE	Page 58	Fond Social Européen
GROS	Page 32	Groupe de Recherche sur l'Obésité et le Surpoids
HCSP	Page 17	Haut Comité à la Santé Publique
IMC	Page 21	Indice de Masse Corporelle (ou poids au m ² = poids/taille ²)
INCA	Page 6	Etude Individuelle Nationale des Consommations Alimentaires
INRA	Page 5	Institut National de la Recherche Agronomique

INSEE	Page 23	Institut National de la Statistique et des Etudes Economiques
INSERM	Page 6	Institut National de la Santé et de la Recherche Médicale
IREPS	Page 17	Instance Régionale d'Education et de promotion de la Santé
ISS	Page 17	Inégalités Sociales de Santé
ISSM	Page 27	Institut Supérieur du Social à Mulhouse
JMV	Page 40	Jardins de la Montagne Verte
LM3	Page 27	Etude d'impact réalisée par des étudiants de l'école des Hautes Etudes Commerciales de Paris pour Uniterres
MSA	Page 51	Mutualité Sociale Agricole (sécurité sociale, mutuelle, et retraite des agriculteurs, de leurs salariés, et de leurs ayant-droits)
NAP	Page 18	Niveau d'Activité Physique (coefficient multiplicateur supérieur à 1)
OGM	Page 34	Organisme Génétiquement Modifié
OMS	Page 16	Organisation Mondiale de la Santé
PAT	Page 42	Plan Agricole Territorial
PDE	Page 59	Plan de Déplacement Entreprise
PNA	Page 18	Plan National Alimentation, relevant du Ministère de l'agriculture
PNNS	Page 5	Plan National Nutrition Santé, relevant du Ministère de la Santé
PRECCOSS	Page 57	PRise En Charge Coordonnée des enfants Obèses et en Surpoids à Strasbourg
PTCE	Page 41	Plan Territorial de Coopération Economique
RDR	Page 50	Réduction des Risques (liés à une ou plusieurs addictions)
REPPPOP	Page 49	Réseau de Prévention et de Prise en charge de l'Obésité Pédiatrique
SALSA	Page 42	Système Agricole Local
SCIC	Page 41	Société Coopérative d'Intérêt Collectif
SMIC	Page 25	Salaire Minimum de Croissance
UHA	Pages 24 et 43	Université de Haute Alsace à Mulhouse

ANNEXES

LES 12 ENTRETIENS RETRANSCRITS	70
MME A.A. – PATIENTE MAISON DE SANTÉ DE SCHIRMECK	70
MME M.K. – PATIENTE MAISON DE SANTÉ DE SCHIRMECK.....	72
M. E.E. – PATIENT MAISON DE SANTÉ DE SCHIRMECK	75
MME R.M. – PATIENTE MAISON DE SANTÉ DE SCHIRMECK	78
CATHERINE MARTY, PRÉVENTION SANTÉ MACIF.....	80
DENISE CAFIERI ET ANNE MANDRAS, RHÉNAMAP RIXHEIM.....	83
SANDRINE SAAS – LA ROUTE DE LA SANTÉ	84
CAROLE BIEBLER ET ESTELLE METZGER, CARITAS ALSACE	91
VERONIQUE BLANCHOT – PROGRAMME UNITERRES.....	102
LIONEL L’HARIDON – PRÉSIDENT DE RHÉNAMAP	106
ANGELIQUE HELLEMANS – JARDINS DE LA MONTAGNE VERTE	118
VINCENT RIEGEL – LE PANIER DU ROSENMEER.....	122
POWERPOINT DE PRÉSENTATION CHEZ SOLIVERS LE 15/3/17	131
RÉSULTATS DE L’ENQUÊTE A L’ÉPICERIE CARITAS – ÉTÉ 2016	133
TABLEAU DE SYNTHÈSE DU RAPPORT D’ETUDE DE L’ANSES 2016.....	143
LIVRET DES 16 RECETTES	144
PHOTOS DE L’ANIMATION MACIF LE 18/3/17.....	149
LISTE DE MATÉRIELS ET DENRÉES.....	150
ITEMS DES PANNEAUX « J’ACHÈTERAIS, JE CUISINERAI, ... »	151

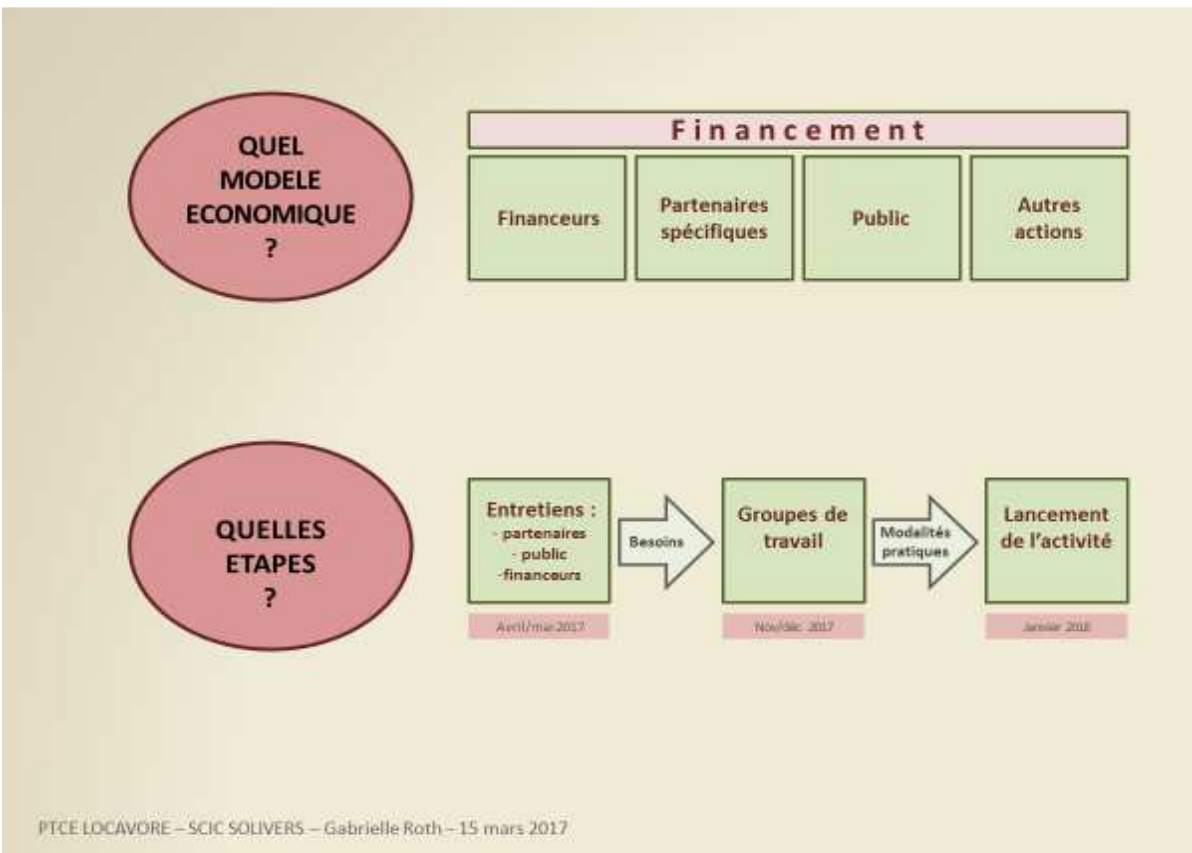
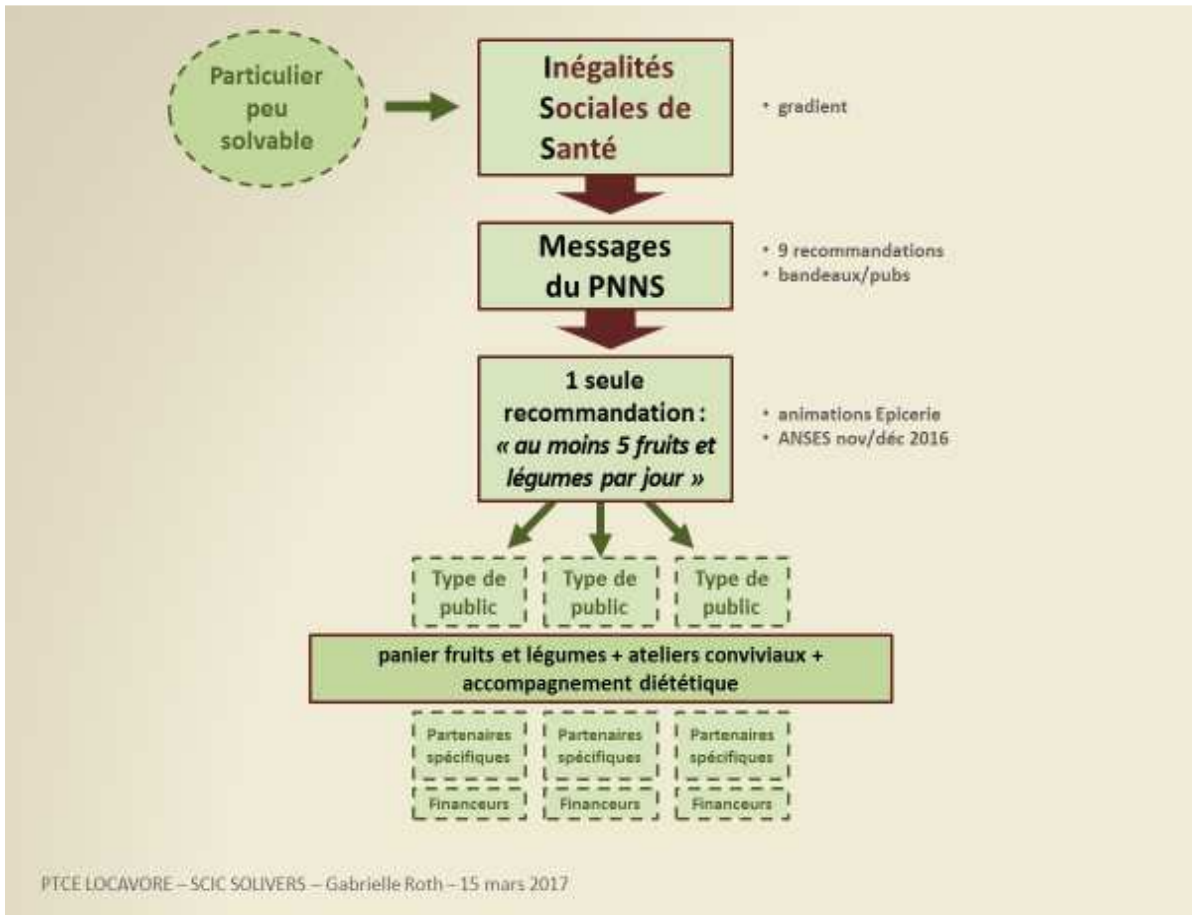
PROJET

« LOCAVORE POUR TOUS »

Gabrielle Roth, Master II Ingénierie de projet ESS
Université de Haute Alsace à Mulhouse
SCIC SOLIVERS MOLSHEIM – PTCE LOCAVORE



PTCE LOCAVORE – SCIC SOLIVERS – Gabrielle Roth – 15 mars 2017



ENQUETE « ANIMATIONS CUISINE MINUTE » EPICERIE SOLIDAIRE « GRAIN DE SEL » A MOLSHEIM - AOÛT 2016

Sommaire

1/ CONTEXTE DE L'ENQUETE.....	1
Le principe de l'Épicerie Solidaire.....	1
Les animations « cuisine-minute ».....	2
2/ PORTRAIT DES REpondANTS.....	3
3/ GOUTS, SENSIBILITES, ET RAPPORT A L'EPICERIE.....	4
4/ LES ANIMATIONS CUISINE.....	5
5/ QUESTIONS DE SANTE.....	6
6/ QUESTION OUVERTE : COMMENTAIRE GENERAL.....	8
7/ EN CONCLUSION.....	9
ANNEXE : le questionnaire, format A4.....	10

1/ CONTEXTE DE L'ENQUETE

L'Épicerie solidaire CARITAS « Grain de Sel » accueille dans ses locaux de Molsheim depuis mai 2015 des personnes rencontrant des difficultés financières temporaires, pouvant se régler en allégeant le budget alimentaire pendant quelques mois (moyenne constatée autour de 8 mois). Ces personnes sont adressées par les travailleurs sociaux des 18 communes de la Com'Com' Molsheim-Mutzig, et les demandes sont examinées chaque quinzaine par une Commission interne composée de la responsable et des bénévoles.

Le principe de l'Épicerie Solidaire

Il s'agit pour chaque famille de faire ses courses le mercredi ou le jeudi sur rendez-vous, avec un budget de 20€ pour une personne seule + 5€ par personne supplémentaire, le prix réellement payé correspondant à 10% du prix affiché. D'une aide « distributive », avec de simples colis alimentaires hebdomadaires, Caritas est passée ces dernières années à un véritable accompagnement, en contractualisant avec les personnes sur des objectifs budgétaires fixés d'un commun accord. Faire ses courses n'est pas un acte anodin : l'alimentation est un levier d'action, sur lequel s'appuient la responsable de l'Épicerie, Conseillère en Economie Sociale et Familiale, et toute l'équipe de bénévoles, pour aider les familles à mieux gérer leur budget et à tisser du lien social. La référence au partage est importante, pour l'Association. Les personnes rencontrant des difficultés ont tendance à se mettre en retrait. C'est pourquoi rencontrer chaque semaine d'autres personnes accueillies, échanger avec les bénévoles, faire le point régulièrement avec la Responsable, sont autant d'actes essentiels qui permettent peu à peu de sortir de l'isolement et de reprendre du pouvoir sur sa vie.

Les personnes accueillies sont reçues personnellement par la responsable en début d'accompagnement, puis régulièrement pour faire le point. Elles s'engagent sur les trois premiers mois à participer à au moins un atelier pratique : fabrication de produits d'entretien ou de cosmétiques « maison », dates de consommation, économies d'énergie, emploi, cuisine, etc.

C'est l'équipe de bénévoles qui s'occupe de la logistique : gestion des stocks, passation des commandes auprès de la Banque Alimentaire du Bas-Rhin, réception des denrées alimentaires (chaque mois pour les denrées sèches : conserves, pâtes, huiles, petit-déjeuner, etc., ; chaque semaine pour les denrées fraîches : plats préparés, produits laitiers, pains et viennoiseries, œufs, fruits et légumes.). L'équipe complète également les achats si besoin (produits d'entretien de base,

papier toilette, etc.), assure l'entretien de l'Épicerie, gère les plannings et accueille les 70 à 80 familles sur rendez-vous lors des distributions, à raison de 4 bénévoles par demi-journée : 2 en caisse, et 2 qui conseillent et aident au choix des produits.

Aucun produit n'est vendu après la date limite de consommation. En 4 demi-journées, tous les produits frais, réceptionnés le mardi (toujours avec des dates très courtes : 1 à 3 jours en général) sont soit achetés, soit jetés dès le jeudi soir. Les bénévoles veillent à équilibrer les rendez-vous sur les 2 jours, pour que chacun ait accès régulièrement à un choix plus grand dans les rayons, surtout pour les produits frais.

Les animations « cuisine-minute »



gallettes de légumes aux flocons d'avoine

l'Épicerie en quelques minutes et faciles à reproduire de retour à la maison, avec chaque fois au moins un fruit et/ou un légume, cru ou cuit, également pris à l'Épicerie.

Pourquoi au moins un fruit et/ou un légume dans chaque recette ?

Le Programme National Nutrition Santé PNNS préconise « 5 fruits et légumes par jour ». Cette recommandation est désormais bien connue, mais encore trop peu suivie.

L'annonce de recettes avec des fruits et légumes reçoit le plus souvent un accueil mitigé. Quand on a de multiples difficultés, l'alimentation est une source de réconfort, un moyen de compenser, de faire plaisir et de se faire plaisir. Les fruits et les légumes sont alors souvent considérés comme fades, tristes, ou réservés aux régimes amaigrissants. A l'Épicerie, ils sont en tous cas bien souvent délaissés au profit de plats préparés, plus « festifs ».



douce-minute aux pommes

Moins nourrissants mais apportant tout l'éventail de vitamines, minéraux, et antioxydants, les fruits et les légumes permettent de se sentir plus vite rassasié (grâce au volume de fibres insolubles, surtout dans les légumes) et ils ralentissent l'absorption des sucres et des graisses dans l'intestin (grâce aux fibres solubles, surtout dans les fruits). Reste à savoir les préparer, et surtout à avoir envie de cuisiner.



champignons déguisés

Avec des recettes simples et goûteuses, nous souhaitons casser cette image négative des fruits et des légumes. Pari réussi, car les animations ont pendant 4 semaines d'expérimentation enthousiasmé autant les personnes accueillies que les bénévoles ou les autres visiteurs.

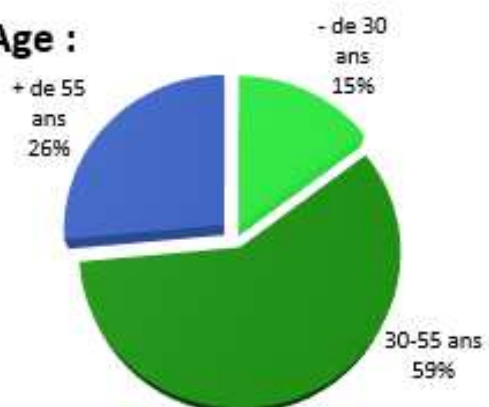
Pour mieux comprendre ce qui avait plu, mais aussi pour aborder de façon anonyme les questions de santé (dans la cuisine, beaucoup de personnes abordaient spontanément des problèmes graves de santé, cancer ou autre, en général sur un mode anodin), nous avons décidé de mener une enquête via un

questionnaire papier, remis à chaque famille la dernière semaine d'août. Le questionnaire a été préparé (cf. annexe, p. 10) et analysé par Gabrielle Roth, stagiaire en fin de première année de BTS diététique, avec l'aide de la responsable de l'Épicerie et de l'équipe de bénévoles. Les personnes l'ont complété elles-mêmes et déposé directement dans une urne.

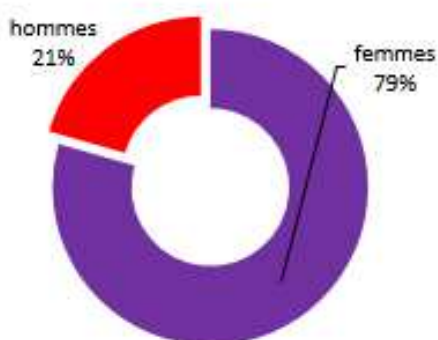
2/ PORTRAIT DES REpondANTS

Nous avons obtenu **34 questionnaires complétés** pour une soixantaine de familles accueillies la dernière semaine d'août (période de congés). S'agissant d'un faible effectif - 1 personne représente 3% - nous resterons prudents, ici, sur les pourcentages et leur valeur statistique, et mettrons plutôt en évidence de grandes tendances. Au regard des caractéristiques des personnes accueillies, proches de celles des répondants (H/F, âge, situation familiale), il ne semble pas que les non-répondants aient un profil très différent.

Age :



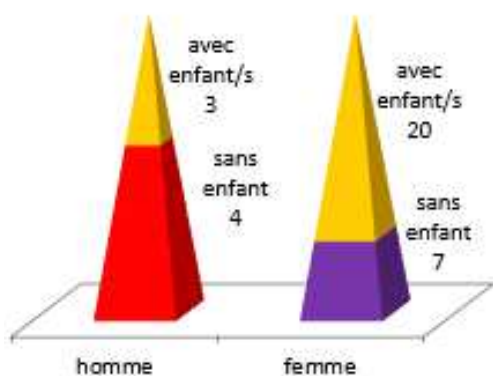
Répartition H/F :



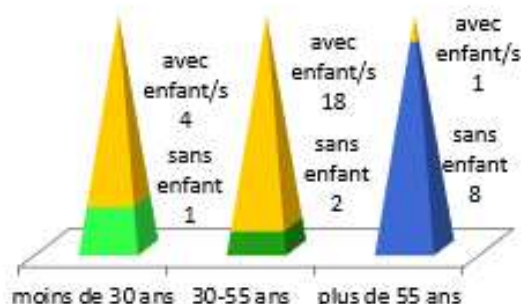
Situation de famille :



Détail H/F :



Détail âge :

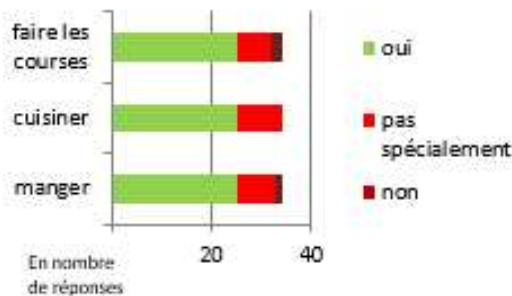


Ce sont les femmes qui répondent, dans près de 80% des cas.

68% des répondants ont **des enfants à charge** (23 personnes sur 34) : moins d'1 homme sur 2 mais plus de 3 femmes sur 4. Cela rejoint les données de l'INSEE, qui indiquent que 86% des familles monoparentales ont à leur tête une femme (Source : Insee Première – N° 1195 <https://www.insee.fr/fr/statistiques/1281271>). Au niveau de l'âge, la plupart des personnes de moins de 55 ans ont des enfants, contre une seule de plus de 55 ans.

3/ GOUTS, SENSIBILITES, ET RAPPORT A L'EPICERIE

Aime ...



Dans l'ensemble, 75% des répondants aiment au moins faire les courses, cuisiner, ou manger.

Plus en détail, 15 personnes soit près de la moitié des répondants aiment à la fois faire les courses, cuisiner, et manger.

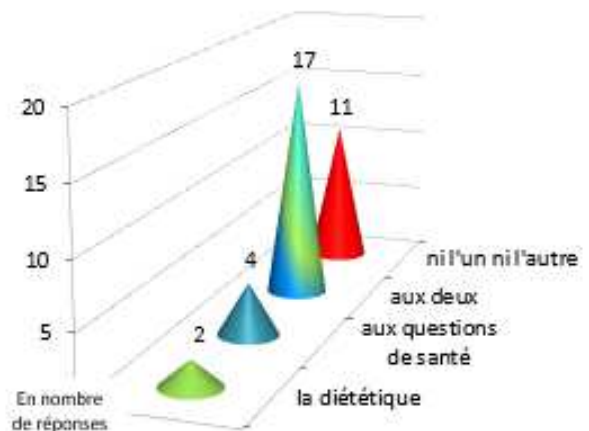


A l'opposé, une seule personne interrogée n'aime ni faire les courses, ni cuisiner, ni manger.

Est sensible à ...

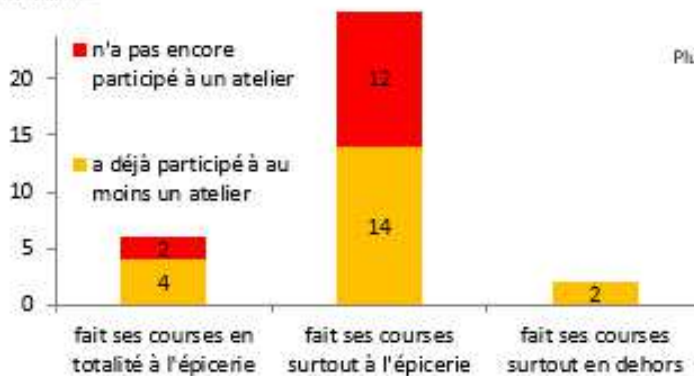
68% des répondants (soit 23 personnes sur 34) sont sensibles à la diététique, aux questions de santé, ou aux deux.

Ces 2 résultats, concernant à la fois les goûts et la sensibilité, remettent certainement en cause les idées reçues sur un éventuel désintérêt des personnes à bas revenu pour tout ce qui touche à leur alimentation.



Rapport à l'Épicerie :

En nombre de réponses

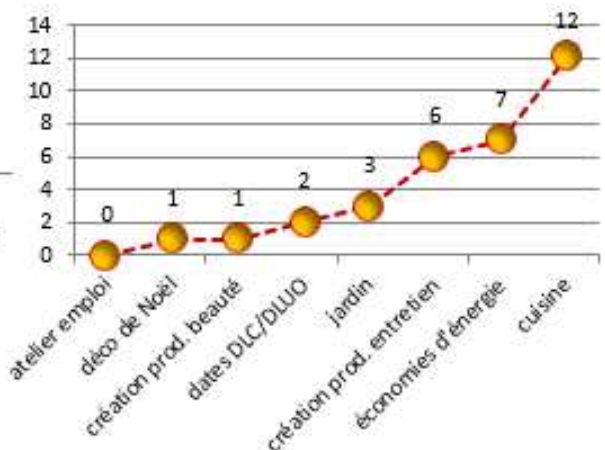


Six personnes font leurs courses en totalité à l'Épicerie, les autres, soit 82% s'approvisionnent à l'Épicerie et en dehors.

L'épicerie demande aux personnes accueillies de participer à au moins 1 atelier en dehors des « animations cuisine (thèmes ci-dessus), ce qu'ont déjà fait près de 60% des répondants (20 personnes). En tête : la cuisine (12 répondants), puis les économies d'énergie (7 répondants), et la création de produits d'entretien (6 répondants). A noter : pas de nouvelles idées d'ateliers, souhait de 2 répondants de participer à des ateliers existants (création de produits de beauté et économies d'énergie).

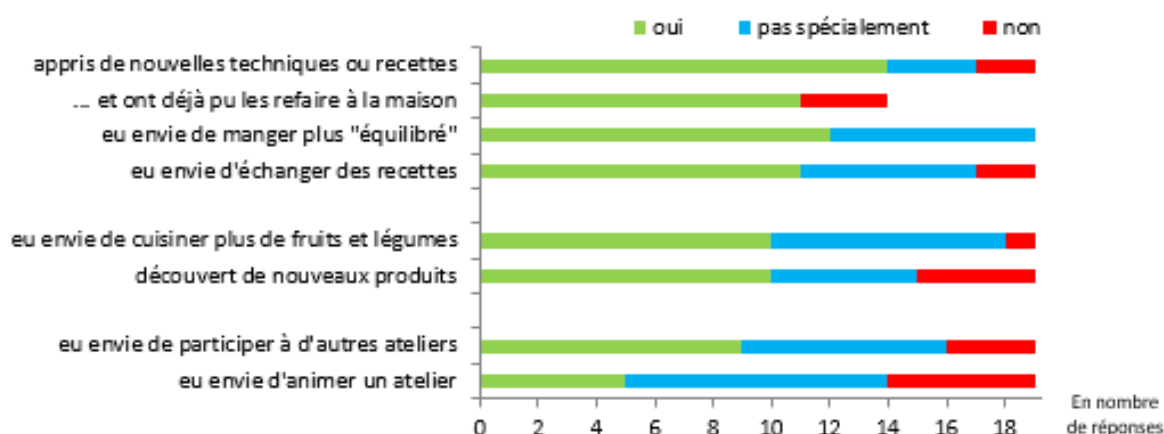
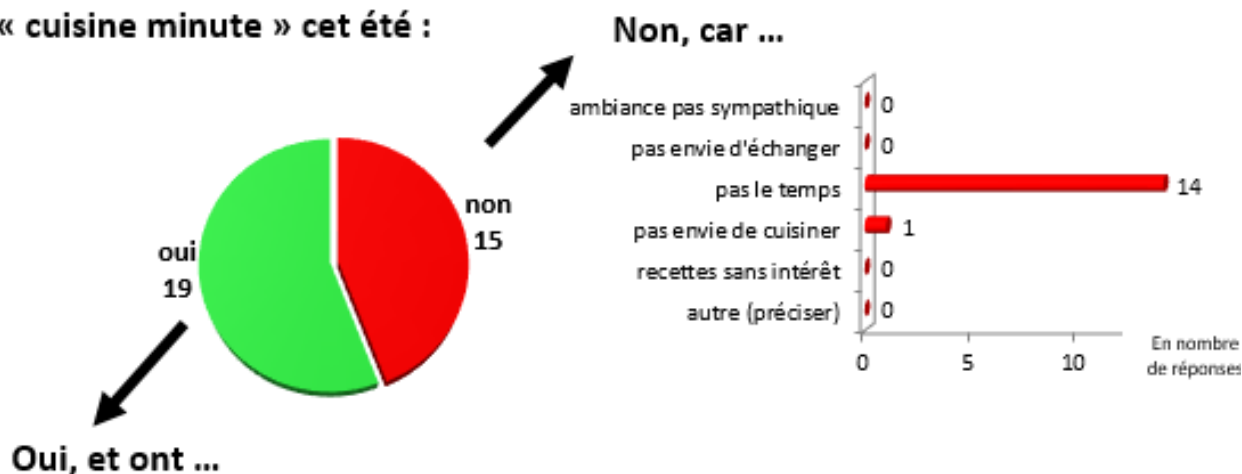
Détail des ateliers suivis :

Plusieurs réponses possibles



4/ LES ANIMATIONS CUISINE

Ont participé à une animation
« cuisine minute » cet été :



Plus de la moitié des répondants a pu participer à une animation cet été (19 sur 34). L'apport le plus important pour ces personnes porte sur les nouvelles techniques et recettes, l'« équilibre », et les échanges de recettes.

L'envie de cuisiner plus de fruits et légumes et la découverte de nouveaux produits arrivent juste derrière, avec 10 répondants sur 19. A noter que les personnes qui ont appris de nouvelles techniques ou recettes ont déjà pu les refaire de retour chez elles (11 sur 14), signe que les recettes proposées ont plu et étaient accessibles.

Enfin, les personnes n'ayant pas participé aux animations n'invoquent ni le manque de convivialité ni le manque d'intérêt mais plutôt le manque de temps à 93%, raison qui peut être aussi bien objective (planning réellement trop chargé) que subjective (priorité à telle activité plutôt qu'à telle autre).

Les idées d'autres ateliers sur le thème "alimentation et santé" (question ouverte) sont :

- ➔ Des repas à l'heure, équilibrés et sans excès
- ➔ Comment cuisiner sain et équilibré à petit budget ?
- ➔ Cuisiner autrement, avec des produits exotiques - poisson et légumes - disponibles à l'Epicerie.

Suite à une prise de contact en fin de stage avec l'Association « La Route de la Santé », une diététicienne diplômée intervient désormais régulièrement à l'Epicerie, avec des ateliers « nutrition » par cycle d'une ou deux séances apportant à la fois des conseils et informations et une mise en pratique (ex : « les petits déjeuners », « repas de fêtes à moindre coût », « repas équilibrés sans viande », « matières grasses et produits sucrés », etc.). Ces ateliers sont proposés au moins une fois par mois, pendant ou en dehors des distributions, avec ou sans les enfants. Ils sont financés par l'Agence Régionale de Santé, dans le cadre des actions de promotion de la santé.

Ces 3 propositions peuvent être reprises dans le cadre des ateliers « nutrition ».

5/ QUESTIONS DE SANTE

L'enquête confirme nettement l'impression qu'une part importante des personnes accueillies est porteuse de maladies chroniques.

Près de la moitié des répondants sont concernés.

Aujourd'hui, experts et décideurs s'accordent tant au niveau mondial avec par exemple l'OMS (Organisation Mondiale de la Santé), qu'au niveau national avec le PNNS (Programme National Nutrition Santé), pour considérer l'alimentation comme un **facteur important de « maladies chroniques »** telles que l'obésité, le diabète, les maladies cardiovasculaires ou certains cancers (colorectal, etc.)

Pour définir une « maladie chronique », la Haute Autorité de Santé (HAS) en France, s'appuie sur la définition adoptée au niveau européen par la BDSP (Banque de Données en Santé Publique), à savoir une « **maladie qui évolue à long terme, souvent associée à une invalidité ou à la menace de complications sérieuses, et susceptible de réduire la qualité de vie du patient** » <http://asp.bdsp.ehesp.fr/Glossaire>

Deux mécanismes peuvent expliquer cette surreprésentation des maladies chroniques :

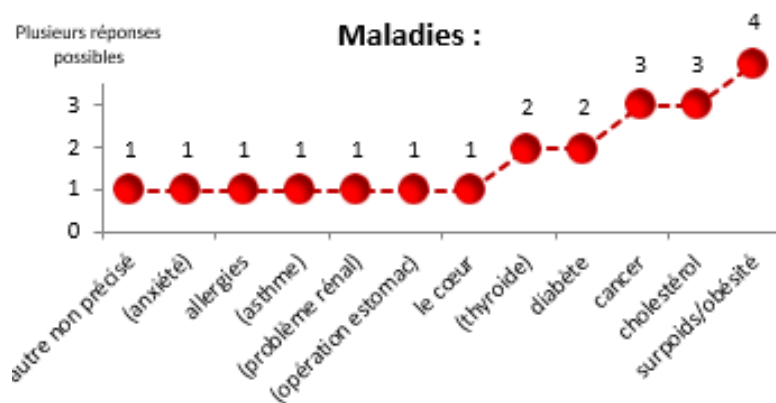
- **D'une part les arrêts maladie et les frais médicaux supplémentaires mettent les personnes en difficulté financière**, quel que soit leur statut socio-économique antérieur, ce qui les conduit à demander de l'aide à un moment ou à un autre de leur parcours à un travailleur social, qui les adresse alors à l'Épicerie,
- **Et d'autre part, nous ne sommes pas tous égaux face à la maladie.** L'Institut National de la Santé et de la Recherche Médicale (INSERM) décrit bien cet état de fait : « *En France, comme dans d'autres pays, il existe de fortes inégalités sociales en santé comme le montrent les différences de morbidité (1) et de mortalité (2) selon la position d'un individu sur l'échelle socioéconomique. Par exemple, à 35 ans, les cadres supérieurs ont une espérance de vie supérieure de 6 ans par rapport aux ouvriers. Les habitudes de vie, comme la consommation d'alcool et de tabac, l'alimentation et l'activité physique sont reconnues comme des déterminants majeurs de la santé.* » <http://www.inserm.fr/espace-journalistes/inegalites-sociales-de-sante-en-lien-avec-l-alimentation-et-l-activite-physique-une-expertise-collective-de-l-inserm>

Suivi médical important en cours :



Plusieurs réponses possibles

Maladies :



Arrivent justement en tête quatre maladies chroniques liées à l'alimentation : le diabète, le cancer, le cholestérol et le surpoids/obésité.

NB : les réponses non proposées mais précisées par les répondants ont été ajoutées ici entre parenthèses.

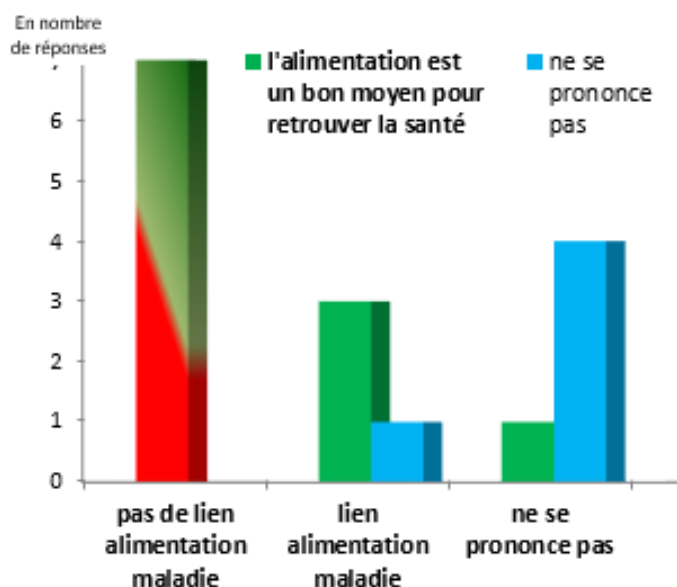
Pour explorer le **lien maladie/alimentation**, nous avons posé 2 questions aux personnes ayant déclaré avoir un suivi médical important :

- pensez-vous que l'alimentation et votre maladie soient liées ?
- pensez-vous que l'alimentation soit un bon moyen de retrouver la santé ?

(1) **Morbidité** : nombre de personnes souffrant d'une maladie, sur une période donnée, avec la « prévalence » qui correspond au total des cas en cours sur la période, et l'« incidence » aux nouveaux cas.

(2) **Mortalité** : nombre de décès.

Alimentation et maladie :



44% des personnes ayant un suivi médical important (soit 7 personnes sur 16) n'établissent **pas de lien entre leur maladie et l'alimentation**. Pour autant, **toutes ces personnes estiment que l'alimentation est un bon moyen pour elles de retrouver la santé**. Elles sont suivies pour un cancer (3 pers.), surpoids/obésité (2 pers.), ou cholestérol (2 pers.).

3 personnes font le lien entre leur maladie et l'alimentation ET estiment aussi que l'alimentation permet de retrouver la santé (2 sont suivies pour le diabète ET l'obésité/surpoids, 1 pour le cœur).

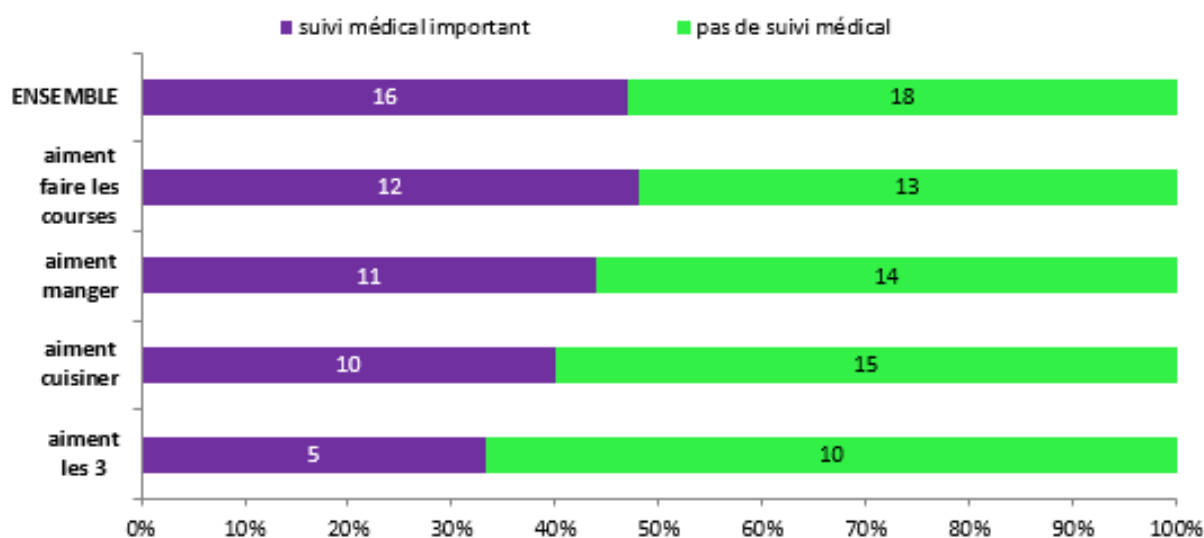
Enfin 4 personnes ne se prononcent ni sur la première ni sur la seconde question.

Dans ce dernier cas, on peut faire l'hypothèse que soit elles **ne se sont encore jamais posé la question et ne savent pas**, soit elles estiment que **cette question n'a en soi aucun intérêt**. Dans les deux cas, l'enquête leur aura **peut-être** permis de s'interroger et de s'informer.

Précisons qu'aujourd'hui, on parle de « **promotion de la santé** ». On vise les changements progressifs, au rythme de la personne, en évitant tout discours culpabilisant, « **pour que chacun fasse lui-même, de façon autonome, les bons choix en matière de santé** » (site internet «Santé publique France», ex-INPES Institut National de promotion et d'Education à la Santé : <http://inpes.santepubliquefrance.fr/campagne-communication/>). Les ateliers de cuisine de la Route de la Santé financés par l'ARS entrent bien dans ce cadre. Même chose pour les animations cuisine.

Autre résultat assez marqué pour être présenté ici : **parmi les 15 répondants qui aiment à la fois faire les courses, cuisiner, et manger, seules 1/3 (33%) ont un suivi médical important, contre la moitié (47%) pour l'ensemble des répondants** : voir tableau ci-dessous. Ce phénomène semble suivre une progression, **le facteur le plus « protecteur » des 3 étant semble-t-il le goût pour la cuisine** :

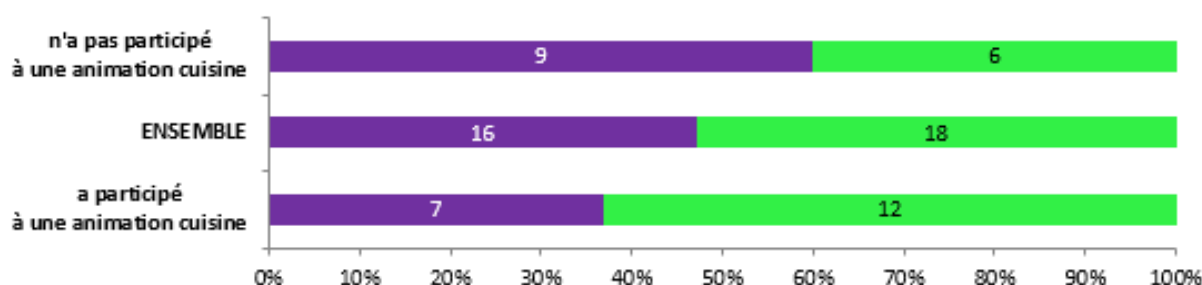
Santé et goût pour l'alimentation :



La sensibilité à la diététique et/ou aux questions de santé n'apporte aucun éclairage supplémentaire.

De la même façon, on retrouve parmi les répondants qui ont pu participer à une animation « cuisine minute » cet été, également une bien plus faible part de personnes ayant un suivi médical important (37%, contre 60% pour les personnes n'ayant pas pu y participer, rappelons-le faute de temps) :

Santé et participation aux animations cuisine :



Ce constat est le même pour les hommes et pour les femmes.

6/ QUESTION OUVERTE : COMMENTAIRE GENERAL

Les questionnaires étant anonymes et recueillis directement dans une urne, on peut considérer que les personnes ont pu s'exprimer en toute sincérité sur les animations cuisine mais aussi plus généralement sur l'Épicerie et l'équipe de bénévoles qui les accueille chaque semaine.

Sur les 34 questionnaires complétés, Les commentaires généraux sont dans l'ensemble très positifs :

- **sur les animations « cuisine minute » :**

- ✓ « Belle idée que ces animations »
- ✓ « C'était bien »
- ✓ « Génial ! »
- ✓ « Très bonne ambiance et super animatrice ! »
- ✓ « Je ne suis pas trop cuisine »
- ✓ « Pas le temps car garder les enfants »

- **et sur l'Épicerie Solidaire Caritas en général :**

- ✓ « J'apprécie l'accueil chaleureux et enrichissant »
- ✓ « Toute l'équipe est super gentille »
- ✓ « L'épicerie sociale aide beaucoup aux gens ayant de bas revenus. Merci à vous »
- ✓ « Merci pour tout »
- ✓ « C'est difficile seule avec 2 enfants car leur père travaille loin, on le voit tous les mois »
- ✓ « Dates de consommation trop courtes ».

7/ EN CONCLUSION

Nous avons mis en évidence ici que les animations « cuisine minute » ont plu aux participants, leur permettant d'apprendre de nouvelles recettes ou techniques et de renforcer leur intérêt pour la cuisine et l'équilibre alimentaire. Nous avons vu que même si les personnes ayant un suivi médical important ne font pas forcément le lien entre maladie et alimentation, il est possible de les intéresser en leur proposant une cuisine simple et ludique dans une ambiance conviviale. L'intérêt pour l'alimentation semble aller de pair avec un moindre suivi médical : une raison supplémentaire pour stimuler cet intérêt.

En complément de ces animations, des bacs d'aromates ont été réalisés en fin de stage lors d'un atelier « plantation d'herbes aromatiques », pour donner envie de cuisiner, et un livret des 16 recettes proposées, créé, depuis, à la demande des participants, pour rappeler quelques techniques et recettes simples, et aider à s'adapter aux produits de base disponibles. La présence systématique de fruits et/ou de légumes dans chaque plat ne pose visiblement aucun problème, bien au contraire. La recommandation du Plan National Nutrition Santé « manger 5 portions de fruits et légumes par jour » aura ainsi pu être mise en œuvre avec efficacité et en toute simplicité.



Les informations recueillies sur la santé sont, quant à elles, plus préoccupantes. Nous avons vu qu'une personne sur 2 est atteinte de maladie chronique parmi les répondants. Or, l'aide alimentaire en France provient soit de dons, soit de surplus, avec un mécanisme financier qui permet d'inciter la grande distribution à donner plutôt qu'à détruire les denrées à dates courtes, en particulier les produits laitiers, charcuteries, plats préparés, etc. Toutes ces denrées sont centralisées par la Banque Alimentaire, qui livre chaque semaine les structures partenaires sur le département. Même si aucune denrée périssable n'est jamais vendue à l'Épicerie avec une date limite de consommation dépassée, les dates sont toujours courtes voire très courtes, à 1 ou 2 jours près : l'un des répondants a déploré ce point en commentaire général.



On recommande précisément aux personnes fragiles d'éviter de consommer des produits comportant un risque de contamination par des micro-organismes ou leurs toxines. Et les produits frais à dates très courtes entrent dans cette catégorie. Une aberration, pour toutes les personnes accueillies à l'Épicerie qui ont un suivi médical important : potentiellement plus fragiles, elles sont paradoxalement les plus exposées. Elles devraient pouvoir bénéficier justement d'une alimentation plus saine.

On recommande également dans le cas des maladies métaboliques (diabète, maladies cardio-vasculaires, etc.) de limiter les plats préparés. Nous l'avons vu lors d'un tout dernier atelier en fin de stage (« les bons produits, de nos assiettes à nos cellules ») : les plats préparés sont souvent trop gras, trop sucrés, trop salés et chargés d'additifs (20 au total dans une préparation pour tacos vendue à l'Épicerie dont nous avons étudié l'étiquetage).

S'il est difficile de ne pas proposer à la vente tous ces plats préparés, chacun s'accorde à l'Épicerie pour considérer que préparer soi-même ses repas à partir de produits de base est un bon moyen d'accéder à une alimentation saine.

Une dynamique s'est créée grâce aux animations cuisine. Dès la fin du stage, une personne accueillie s'est proposée pour animer elle-même des ateliers cuisine le mercredi matin, avec des plats pas forcément « diététiques », mais faits maison. La participation est importante, avec le plus souvent ensuite un repas pris en commun. C'est un grand bonheur de voir dans ces moments de partage des personnes s'ouvrir aux autres, retrouver le sourire, et sortir peu à peu de leur isolement.

Au niveau du partenariat, ce stage aura aussi permis de tisser des liens avec l'association « La Route de la Santé ». Une diététicienne diplômée est présente régulièrement, aux côtés des bénévoles et de la responsable pour informer les personnes accueillies sur l'alimentation, la santé, l'hygiène, et leur apprendre concrètement comment cuisiner au quotidien pour une alimentation saine et goûteuse. C'est d'autant plus important que les apprentissages sont progressifs, les changements d'habitudes prennent du temps, et le public se renouvelle en permanence.

ANIMATIONS CUISINE – ETE 2016

Questionnaire anonyme à l'attention des personnes accueillies

Des « animations cuisine » se sont tenues cet été pendant 4 semaines, les jours de distribution.
Avez-vous apprécié -ou pas- ces animations ? D'autres ateliers pourraient-ils -ou pas- vous intéresser ?
C'est l'occasion de vous exprimer !

1/ D'une façon générale :

- D'une façon générale, vous aimez ...
- | | | | |
|---------------------|------------------------------|------------------------------|---|
| faire les courses : | <input type="checkbox"/> oui | <input type="checkbox"/> non | <input type="checkbox"/> pas spécialement |
| cuisiner : | <input type="checkbox"/> oui | <input type="checkbox"/> non | <input type="checkbox"/> pas spécialement |
| manger : | <input type="checkbox"/> oui | <input type="checkbox"/> non | <input type="checkbox"/> pas spécialement |
- Vous êtes sensible à la « diététique » aux questions de « santé » aux 2 ni l'un ni l'autre

2/ Les « animations cuisine » :

- Avez-vous pu participer à une « animation cuisine » cet été ? oui non
- **SI OUI :**
- Avez-vous découvert de nouveaux produits ? oui non pas spécialement
- Avez-vous appris de nouvelles techniques ou recettes ? oui non pas spécialement
... que vous avez déjà pu refaire chez vous ? oui non pas spécialement
- Vous avez eu envie de...
- | | | | |
|------------------------------------|------------------------------|------------------------------|---|
| manger plus « équilibré » | <input type="checkbox"/> oui | <input type="checkbox"/> non | <input type="checkbox"/> pas spécialement |
| cuisiner plus de fruits et légumes | <input type="checkbox"/> oui | <input type="checkbox"/> non | <input type="checkbox"/> pas spécialement |
| échanger des recettes | <input type="checkbox"/> oui | <input type="checkbox"/> non | <input type="checkbox"/> pas spécialement |
| participer à d'autres ateliers | <input type="checkbox"/> oui | <input type="checkbox"/> non | <input type="checkbox"/> pas spécialement |
| animer vous-même un atelier | <input type="checkbox"/> oui | <input type="checkbox"/> non | <input type="checkbox"/> pas spécialement |
- **SI NON :**
- Qu'est-ce qui ne vous a pas permis de le faire ?
- | | |
|---|--|
| <input type="checkbox"/> ambiance pas sympathique | <input type="checkbox"/> pas envie de cuisiner |
| <input type="checkbox"/> pas envie d'échanger | <input type="checkbox"/> recettes sans intérêt |
| <input type="checkbox"/> pas le temps | <input type="checkbox"/> autre : |

3/ A l'épicerie solidaire :

Vous faites vos courses : en totalité à l'épicerie surtout à l'épicerie surtout en dehors

- Avez-vous déjà participé à des ateliers à l'épicerie ? oui non
- **SI OUI :**
- | | | |
|--|---|--|
| <input type="checkbox"/> économies d'énergie | <input type="checkbox"/> dates DLC/DLUO | <input type="checkbox"/> création produits d'entretien |
| <input type="checkbox"/> création produits de beauté | <input type="checkbox"/> déco de Noël | <input type="checkbox"/> cuisine <input type="checkbox"/> jardin <input type="checkbox"/> emploi |

Quels sujets aimeriez-vous aborder sur le thème « alimentation - santé » ?

Et sur d'autres thèmes ?

4/ Vous et votre santé :

- Avez-vous actuellement un suivi médical important (traitement lourd, régime particulier) : oui non
- **SI OUI :**
- | | | | | |
|---|--|--|------------------------------------|--|
| <input type="checkbox"/> pour le diabète | <input type="checkbox"/> le cholestérol | <input type="checkbox"/> le cœur | <input type="checkbox"/> un cancer | <input type="checkbox"/> des allergies |
| <input type="checkbox"/> surpoids/obésité | <input type="checkbox"/> la maladie coeliaque (gluten) | <input type="checkbox"/> autre : | | |
- Pensez-vous que ...
- | | | |
|--|------------------------------|------------------------------|
| l'alimentation et votre maladie soient liées ? | <input type="checkbox"/> oui | <input type="checkbox"/> non |
| l'alimentation soit un bon moyen de retrouver la santé ? | <input type="checkbox"/> oui | <input type="checkbox"/> non |

5/ Vous êtes :

- Un homme une femme Vous avez : - de 30 ans 30-55 ans + de 55 ans
- Vous vivez : seul/e sans enfant en couple sans enfant chez un parent ou ami/e
 seul/e avec enfant/s en couple avec enfant/s

Commentaire général (facultatif) :

Merci de votre participation !

TABLEAU DE SYNTHÈSE DU RAPPORT D'ÉTUDE DE L'ANSES 2016

SYNTHÈSE DU RAPPORT ANSES D'EXPERTISE COLLECTIVE - ACTUALISATION DES REPERES DU PLAN NATIONAL NUTRITION SANTE - NOVEMBRE 2016 ÉTUDE DES RELATIONS ENTRE CONSOMMATION DE GROUPES D'ALIMENTS ET RISQUE DE MALADIES CHRONIQUES NON TRANSMISSIBLES

Objectif : fournir des bases scientifiques à l'actualisation des repères de consommations alimentaires du PNNS (soins du DGS le 3/4/2012).	Maladies chroniques non transmissibles retenues pour l'expertise									
	surpoids et obésité	diabète de type II	maladies cardio-vasculaires	cancer colo-rectal	cancer du sein	cancer de la prostate	santé osseuse : fracture, ostéoporose	déclin cognitif : démence, Alzheimer		
Produits animaux										
viande hors volaille ou transformée	C	B	B	A	C	C	D	D	D	D
poissons cuits à faible T° ou crus	D	C	B (jusqu'à AVCG)	D	D	C			B	
poissons cuits à haute T° ou fumés		C				C				
œuf		D				D				
lait et produits laitiers	D	B	C	D	D	C	D	D	D	D
dont lait seul				B						
Produits végétaux										
fruits et légumes	C	C	A	C	A (soja/asaïtiques)	C	D	D	D	D
céréales	D	D					D	D	D	D
céréales complètes	D	B	B	B			D	D	D	D
légumineuses		D							D	D
fruits à coque		D							D	D
Boissons non alcoolisées										
thé		D	B	D		C (paratiques) D (occid)	D	D	D	D
café		A	C	D		D	D	D	D	D
boissons sucrées ou édulcorées	A	B	B	D						
Boissons alcoolisées (1)	B (Hommes)	C (Femmes consommation mod.)	B (consom. mod. vin/bière)	A (Hommes) B (Femmes)	A		D		C (consom. modérée)	
Alimentation										
typologie "occidentale" (2)		B		C	C	C	C		D	
typologie "prudent/sain" (3)		D	A	C	C	C	D		C	
typologie "méditerranéenne" (4)		C	A		C	C	D		C	

(1) : autres risques liés à la consommation d'alcool : accidents, violences, coma éthylique, relations sexuelles non consenties et/ou non protégées, addiction, stéatose, fibrose, cirrhose et cancer hépatiques, cancers de la bouche, du larynx, du pharynx, et de l'œsophage (non étudiés ici).

L'analyse par typologie permet d'étudier l'alimentation dans son ensemble (résultats cohérents avec ceux observés par groupe d'aliments) :

(2) Typologie "occidentale" : consommations élevées de viande hors volaille et viande transformée, pomme de terre et céréales raffinées, produits laitiers entiers, beurre, et pauvres en fruits et légumes, légumineuses, produits céréaliers complets et poisson.

(3) Typologie "prudent/sain" : dominant fruits et légumes, céréales complètes et huiles végétales, et consommation d'alcool nulle ou faible.

(4) Typologie "méditerranéenne" : forte consommation de légumes, fruits et fruits à coque, légumineuses, poisson, produits céréaliers complets et huile d'olive, consommation modérée d'alcool, faibles consommations de viande hors volaille et transformée et de produits laitiers.

Réalisation : Gabrielle Roth, stagiaire BTS diététique, à partir du document ANSES <https://www.anses.fr/en/system/files/NUT2012SA0103Ra-3.pdf>

LEGENDE :
A. relations convaincantes ; plusieurs études de bonne qualité + plausibilité biologique.
B. relations probables ; au moins 2 études prospectives indépendantes et 5 études cas témoins + plausibilité biologique.
C. relations "résultats suggestifs mais limités" ; les données suggèrent une augmentation ou une réduction du risque mais sont insuffisantes pour conclure à une relation de causalité.
D. relations insuffisantes ; pas assez de données pour conclure.

risque augmenté
risque atténué
relation insuffisante

Pâtis

16/ Croqu'épices choco-banane

- ◆ 2 tranches de pain d'épices
- ◆ 1/2 banane
- ◆ 3 œufs de Pâques en chocolat

Casserole : œufs de Pâques à fondre + un peu d'eau.
Banane : coupée en tranches épaisses.
Pain d'épices : coupé en 4, puis en 2 dans l'épaisseur.
Sur une assiette : 1 mini-tranche de pain d'épices, puis sauce chocolat, puis tranches épaisses de banane.
C'est prêt !

Variante :
 Œuf de Pâques ou chocolats de Noël ou tablette (chocolat au lait ou noir ou blanc)
 Banane ou abricot ou framboise ou fraise ou mirabelle ou ananas ou orange ou mandarine, etc.

*Variez les couleurs et les goûts,
 Au fil des jours, ou sur une même assiette !*

18

Salé

1/ Apéro Tzatziki croqu' légumes

- ◆ 1/2 concombre
- ◆ 6 cuillerées à soupe de fromage blanc
- ◆ 1 cuiller à café de moutarde
- ◆ 1 gousse d'ail, persil
- ◆ sel, poivre
- ◆ 2 ou 3 légumes crus multicolores : 1 carotte (ou courge), 1 ou 2 fleurs de brocoli (ou haricots verts crus), 1 chou-rave (ou céleri, ou radis roses), etc.

Concombre : couper en 2 puis en 4 dans la longueur, garder la peau et enlever les graines => le râper => l'essorer avec le dos de la main (boire le jus : c'est très bon !).
Fromage blanc + moutarde + ail écrasé + persil + sel + poivre + concombre râpé => mélanger.
Légumes à croquer : tous coupés en petites frites.
C'est prêt !

Très nombreuses variantes :
 Concombre ou carotte râpée+curry ou céleri râpé fin+tomate concentrée ou poireau cru haché très fin ou oignons hachés ou même sardine écrasée+citron
 Persil ou ciboulette ou estragon ou basilic
 Fromage blanc ou yaourt ou préparation tarte flambée ou tofu soyeux ou lentilles (vertes ou corail) cuites mixées

03

02/0

Salé

2/ Champignons déguisés



- ◆ 4 à 6 champignons de Paris crus entiers
- ◆ 1/4 de concombre
- ◆ 3 cuillerées à soupe de fromage blanc
- ◆ 1/2 cuiller à café de moutarde
- ◆ 1/2 gousse d'ail, persil
- ◆ sel, poivre
- ◆ déco : un peu de légumes crus multicolores : carotte ou courge (orange), tomate ou poivron rouge (rouge), haricot ou courgette (vert), radis (rose)

Concombre : couper en 2 puis en 4 dans la longueur, garder la peau et enlever les graines => le râper => l'essorer avec le dos de la main (boire le jus : c'est très bon !).
Fromage blanc + moutarde + ail écrasé + persil + sel + poivre + concombre râpé => mélanger.
Champignons : bien lavés à la brosse (peau gardée, pied enlevé et haché fin pour ajout fromage blanc), garnis de préparation, décorés de mini-cubes de légumes multicolores.
C'est prêt !

Variante :
 Champignons ou tout légume en tranche, comme « canapé » : grosse carotte, radis noir, etc.

04

Pâtis

15/ Muffins vapeur choco-lentilles aux fruits

- ◆ 100 g de lentilles cuites (vertes ou corail)
- ◆ 5 œufs de Pâques en chocolat
- ◆ 1 œuf entier (de poule !)
- ◆ 15 g de farine
- ◆ Fruits de saison : pomme, banane, fraises, etc.

Casserole : œufs de Pâques à fondre + un peu d'eau.
Si lentilles déjà cuites en conserve : bien rincer. Si sèches (40g sèches=100g cuites, vertes ou corail), cuire à l'eau non salée 10 min (voir durée sur paquet) puis refroidir.
Saladier : lentilles froides finement écrasées (ou mixées) + œuf + chocolat fondu + farine.
Grande casserole à chauffer avec quelques centimètres d'eau (= bain-marie) + couvercle.
4 ramequins (ou petit moule) : huiler + fariner.
Mélange dans ramequins (ou petit moule) => cuisson 30 min casserole fond d'eau+couvercle.
Fruits en tous petits dés (ou à cuire 5 min).
 => Muffins démoulés sur assiette, entiers ou coupés en 8, refroidis + recouverts de fruits.

C'est prêt !

17



14/ Fruits surprise

- ◆ 2 ou 3 fruits différents, plutôt fermes : banane, pomme, poire, ananas, fraise, etc. au choix, selon la saison
- ◆ 3 œufs de Pâques en chocolat

Casserole : œufs de Pâques à fondre, de préférence sans eau car le chocolat devra durcir.

Fruits soigneusement lavés (garder la peau, sauf pour les bananes), et coupés en gros cubes.

Chaque morceau de fruit trempé dans le chocolat, puis déposé sur une grande assiette.

Laisser 30 min au frais pour bien durcir le chocolat.

C'est prêt !



Variante :

Chocolat noir à cuire
Fruits sur cure-dents ou mini-brochettes en bois, piqués sur 1/2 orange ou 1/2 pomme (à manger aussi à la fin !)

16

Sûr

Sûr

3/ salade de Crozets

- ◆ 50 g de Crozets (petites pâtes plates carrées)
- ◆ Légumes de saison (1 carotte, 1 navet, 1 bouquet de chou-fleur, 3 radis roses, 1/2 poivron jaune, 1/2 concombre avec la peau sans les graines, etc.)
- ◆ Moutarde/vinaigre/huile (= vinaigrette «minute»)
- ◆ 1/2 gousse d'ail, 1/2 oignon, herbes

Crozets à cuire : casserole eau bouillante salée, pendant 10 min (voir paquet) => rincer + égoutter + refroidir.

Chaque légume cru, coupé différemment, par exemple : radis roses=tous petits cubes, navet= fines lamelles, carottes=bâtonnets fins, chou-fleur cru=petites bulles, etc.

Crozets + légumes crus coupés + vinaigrette + ail écrasé + oignon en tous petits dés + herbes ciselées.

C'est prêt !



Variante :

Crozets : ou pâtes ou riz ou quinoa ou lentilles
Autres légumes : chou-rouge cru= fines lamelles, courgette crue râpée, céleri-rave cru haché, etc.

05

02/1



4/ Galettes de légumes aux flocons d'avoine

- ◆ 1 œuf
- ◆ 20 g de flocons d'avoine
- ◆ 1 poignée de légume cru râpé (carotte, courgette, ou céleri-rave, etc. selon saison et disponibilité)
- ◆ curry en poudre
- ◆ 5 à 10 mL d'huile
- ◆ 1/4 de poireau cru (blanc+vert)
- ◆ 3 cuillères à soupe de fromage blanc
- ◆ 1/2 cuiller à café de moutarde
- ◆ ail frais écrasé, persil, sel, poivre

Grand bol : Tzatziki de poireau, préparé avec fromage blanc + moutarde + poireau cru haché très fin (1/2 mm) + ail écrasé + persil haché + sel + poivre.

Saladier : flocons d'avoine + œuf + légumes crus râpés + curry.

Poêle : huile chaude => former 2 galettes avec le mélange de flocons d'avoine (ou 4 petites, si apprêtif).

=> 5 min à feu doux + couvercle.

=> 2^e face : 5 min feu doux + couvercle



Variante :

Mélange à poêler : + 20 g de lentilles cuites

Tzatziki : poireau, ou concombre, ou oignons, etc.

Servir sur assiette, le Tzatziki nappé sur les galettes ou servi à côté dans un petit bol, avec salade verte ou crudités.

C'est prêt !

06

Sûr

Sûr

13/ Pommes rissolées au chocolat

- ◆ 1 pomme
- ◆ 5 g de sucre
- ◆ 5 mL d'huile
- ◆ 2 œufs de Pâques en chocolat



Pomme coupée en 4 : garder peau, enlever pépins, chaque quartier coupé encore en 2, puis autre sens en très fines lamelles (pour cuisson «minute»).

Casserole : œufs de Pâques à fondre + un peu d'eau => mélange homogène.

Poêle : pommes + sucre + huile => remuer 5 à 10 min à feu doux.

Ramsquin ou petite assiette : déposer quelques cuillères de pommes et napper de chocolat.

C'est prêt !



Variante :

Chocolats de Noël ou tablette chocolat au lait
Cuisson : huile, ou beurre salé (ou beurre+sel)

Les pommes rissolées au chocolat sont encore meilleures avec une boule de glace vanille !

15

Dulce

12/ Pain perdu au coulis d'abricot

- ✦ 1 grande tranche de pain de mie (ou 2 petites)
- ✦ 1 œuf
- ✦ 10 g de sucre
- ✦ 15 mL de lait
- ✦ 5 à 10 mL d'huile (pour la poêle)
- ✦ 3 à 4 abricots (ou tout fruit de saison)
- ✦ 5 g de sucre (si fruits trop acides)
- ✦ En option : gingembre frais, bien écrasé

*Assiettes creues : œuf + sucre + lait.
Bouillir la tranche de pain de mie sur la préparation, et l'imbiber entièrement avec une cuillère (==> liquide entièrement absorbé).
Abricots en petits cubes + gingembre (+ sucre, si abricots trop acides)
=> casserole 5 à 10 min en remuant.*

*Poêle : huile chaude => pain de mie imbibé, 5 min à feu doux + couvercle => retourner => 2^e face 5 min à feu doux + couvercle.
Servir sur assiette, couper en 4 si besoin, et napper de coulis d'abricot.
C'est prêt !*

= 1 g ou 1 mL
= 15 g ou 15 mL

Variante:
Pain d'épices en remplacement du pain de mie
Coulis fait avec des fruits crus (bon mixeur)

14

Dulce

5/ Vinaigrette et mayo « minute »

Vinaigrette « minute » :

- ✦ 5 g de moutarde
- ✦ 5 mL de vinaigre (ou jus de citron)
- ✦ 10 mL d'huile (ou préparation pour taboulé)

Mélangez, c'est prêt !

Encore meilleur avec :
Sel, poivre
ail écrasé, persil

Mayonnaise « minute » :

- ✦ 1 jaune d'œuf
- ✦ 5 g de moutarde
- ✦ 40 mL d'huile
- ✦ 5 à 10 mL de vinaigre (ou jus de citron)
- ✦ Sel, poivre

*Jaune + moutarde + sel + poivre, bien mélanger + huile, petit à petit, de préférence avec un fouet + vinaigre (ou jus de citron) à la fin : c'est prêt !
Consommer rapidement + pot fermé au réfrigérateur.*

= 1 g ou 1 mL
= 15 g ou 15 mL

Accompagne :
Poisson froid,
viande froide,
Asperges, etc.

07

02/0

Dulce

6/ Grignotage pommes carottes

- ✦ 1 pomme
- ✦ 1 ou 2 carottes

Très vite préparé, ce mélange permet de varier l'apéritif, pour ne pas manger uniquement des biscuits ou des chips.

Nettoyer la pomme, la couper en 4 (garder la peau), enlever les pépins, puis quartiers très fins (1 à 2 mm).

Bien nettoyer la carotte, l'éplucher si besoin, la couper en tranches très fines aussi (1 mm).

Mêler les tranches de carottes et de pommes, dans un bol de présentation ou sur une petite planche en bois.

C'est prêt !

Variante:
Radis noir (OK peau gardée car tranches très fines), ou courge, ou céleri-rave, ou tout légume ferme facile à couper en tranches très fines et se marient bien avec la pomme ou la carotte.

08

Dulce

11/ Salade de fruits frais « minute »

- ✦ 3 fruits différents, par exemple :
 - ÉTÉ : 1 nectarine, 3 mirabelles, quelques nêres
 - AUTUMNE : 1 pomme, 1 poire, 1 grappe de raisin
 - HIVER : 2 mandarines, 1 banane, 1 pomme
 - PRINTEMPS : 6 à 8 fraises, 2 kiwis, 1 banane
- ✦ 1/2 orange pressée ou du jus de citron
- ✦ Option : menthe ou basilic frais

Couper chaque fruit (garder la peau, sauf pour les mandarines, oranges, et bananes) en très petits morceaux, mélanger avec l'orange pressée, décorer de feuilles de menthe ou de basilic.

C'est prêt !

3 fruits maximum, c'est parfait pour manger chaque jour une salade de fruits différents !

13

Suave

10/ Crêpes de châtaignes aux mirabelles

- ◆ 60 g de purée de marrons
- ◆ 1 œuf
- ◆ 15 g de farine
- ◆ 15 mL d'huile (+5 mL pour la 1^{re} crêpe)
- ◆ 5 g de sucre
- ◆ 50 mL de lait

= 1 g ou 1 mL
= 15 g ou 15 mL

- ◆ 10 à 15 mirabelles
- ◆ 5 g de sucre (si trop acides)



Saladier: bien mélanger purée de marrons + œuf + farine + sucre + huile.
=> à la fin : + lait froid, en délayant bien.

Mirabelles en petits cubes (+sucre si traitement trop acides) => Casserole 5 à 10 min en remuant.

Poêle: huile chaude => une petite louche de pâte à crêpes, en tournant la poêle pour bien recouvrir toute la surface. Dès que les bords brunissent : retourner la crêpe et cuire encore 3 à 4 minutes, recommencer => très jolie « pile » de crêpes.

Napper de mirabelles encore chaudes.

C'est prêt !

Recette classique des crêpes « Bretonnes » :
100 g de farine + 1 œuf
+ 25 g de beurre
+ 100 mL de lait + 100 mL eau
+ 5 g de sucre + 5 mL de rhum
(ou eau de fleur d'orange)



12

Salé

7/ Poêlée « minute »



- ◆ 3 ou 4 légumes multicolores, par exemple : 1 carotte, 1 bouquet de brocoli, 1 navet, 1/2 poivron jaune, Ou 1/8 de chou-rouge, 1 carotte, 1 petit fenouil, 1 chou-rave, etc.
- ◆ 10 mL d'huile (pour la poêle)
- ◆ 1 à 2 gousses d'ail
- ◆ 1/2 oignon ou 1 échalote
- ◆ herbes aromatiques ou épices, sel, poivre

Chaque légume coupé différemment, exemple : navet=tranches très fines, carottes=bâtonnets, courgettes=petits cubes, chou-rouge=fines lamelles (fapon + algues...) etc.

Poêle : huile chaude + oignon (ou échalote) haché = 5 min
=> + légumes les plus durs = 5 minutes en remuant,
=> + légumes mous = encore 5 minutes en remuant,
+ ail écrasé + aromates ou épices + sel + poivre.

C'est prêt !

3 ou 4 légumes maximum, c'est parfait pour manger chaque jour une poêlée différente...

Variante :
Ajouter à la fin : 1 poignée de lentilles cuites ou Crozets cuits ou reste de riz-curry ou nouilles chinoises cuites (si crues : +30 mL d'eau 5 min)

09

02/0

Salé

8/ Flan de légumes et coulis de tomates

Flan :

- ◆ 1 grand pot de légumes pour bébé (- 200 g)
- ◆ 2 œufs
- ◆ 2 gousses d'ail
- ◆ romarin (ou herbes de Provence)
- ◆ Huile+farine (pour la moule)



Coulis :

- ◆ 1 ou 2 tomates
- ◆ 1 oignon
- ◆ sel, poivre

Légumes pot bébé + œufs + ail écrasé + romarin haché fin
Four à 180°C, sinon grande casserole à chauffer avec quelques centimètres d'eau (= bain-marie) + couvercle.
1 petit moule ou 3 ramequins : huiler + fariner.
Mélange versé dans ramequins ou moule => cuisson 20 à 30 min (four ou casserole fond d'eau+couvercle).
Pendant cuisson : oignons + tomates (avec peau) en petits cubes => casserole 5 à 10 min en mélangeant + sel, poivre.
Démouler flan sur assiette + napper de coulis.

C'est prêt !

Variante :
Pot bébé ou reste purée de légumes ou tout légume cuit écrasé : chou-fleur, céleri, courge, etc.

10

Suave

9/ Délice « minute » aux pommes



- ◆ 1 pomme
- ◆ 1 œuf
- ◆ 15 g de sucre (+saupoudrage)
- ◆ 10 g de farine
- ◆ 5 mL d'huile (pour la poêle)

Saladier : œuf + sucre + farine.

Pommes coupées en 4 : garder la peau, enlever les pépins
=> en manger 1/4 (selon c'est trop ! et c'est très bon...)
Trois quarts restants : coupés encore en 2, puis dans l'autre sens en très fines lamelles (pour cuisson « minute »).

Saladier : mélange + pommes => réfrigérateur si préparé juste avant repas pour dessert (cuire au dernier moment).

Poêle : huile chaude + mélange avec pommes => couvercle
Cuire 3 min à feu doux => retourner => 3 min 2^e côté
=> glacer sur assiette + saupoudrer de sucre.

C'est prêt !

11

PHOTOS DE L'ANIMATION MACIF LE 18/3/17



Stand d'animation « cuisine-minute » : plats salés et sucrés à base de fruits et légumes frais, bio et de saison, informations nutrition.



**Gabrielle Roth, Solivers / Fondation MACIF
Baptême de l'Epicerie Participative
Samedi 18 mars 2017 à Mulhouse.**



ANIMATIONS « CUISINE-MINUTE » Matériel et denrées de base

Caddie + sac à légumes	2 bassines avec lacets pour fruits et légumes
1 nappe unie 230 x 150 cm	2 passoires/égouttoirs à légumes
4 sets de table rouges	1 mini-brosse à légumes
1 tableau blanc	
1 tablier de cuisine	4 culs-de poule en inox
4 tabliers à pois verts/beiges	4 bols jaunes (ou bambou)
1 manique (dessous de plat)	5 ramequins en verre
15 Petites assiettes en carton	2 repose-couverts rouges « poubelles »
15 Petites serviettes en papier	
	1 trousse de secours, avec désinfectant, pansements, compresses, ciseaux, 4 feutres pour tableau blanc, 1 feutre permanent
Liquide vaisselle	
2 lavettes jaune + bleue	1 grande trousse avec 2 mini-fouets, 2 spatules en bois, 4 fourchettes, 4 grandes cuillers, 20 petites cuillers, 2 couteaux simples, 3 couteaux d'office, 1 économe, 1 écrase-ail, (1 ouvre-boite), 2 mini-râpes
2 torchons à vaisselle	
Gel mains hydro-alcoolique	
1 pot de sucre de canne complet	25 livrets de recettes
1 pot de farine complète	15 dépliants PNNS fruits et légumes
1 pot de flocons de sarrasin	4 cartes alimentation plaisir + caches
1 petite bouteille d'huile d'olive	3 panneaux papier-kraft « j'achèterais/je cuisinerais/ je mangerais des FL si... »
1 petit pot de cumin	+ post-its verts, roses, jaunes + patafix
1 petit pot de curry	+ scotch
2 assiettes « bonne bouffe/malbouffe »	
1 boîte de sardines	Rapport ANSES maladies chroniques 2016
2 faux œufs	Tableau croisé maladies chroniques plastifié
Boîte à céréales et légumineuses	Table de composition des aliments plastifiée
	Affichette lavage de mains plastifiée
1 plaque de cuisson	Schéma digestion plastifié
1 balance électronique	
1 poêle 26 cm + couvercle	
1 grande planche à découper	
4 petites planches à découper	

Denrées fraîches

8 à 10 Légumes de saison	Sel Herbamare
3 fruits de saison + 1 orange + 1 citron	1 petit pot de moutarde
Aromates : menthe, romarin, etc.	500 g de fromage blanc
Ail, oignons, échalotes	6 œufs
Gingembre frais, curcuma frais	4 à 5 olives noires
4 noix entières	1 morceau de chèvre-bûche

A prévoir sur place

2 tables brasseurs	Branchement électrique + rallonge
Grille d'affichage ou 3 ^e table	Accès à l'eau potable, chaude si possible

ITEMS DES PANNEAUX « J'ACHÈTERAIS, JE CUISINERAI, ... »

Ces panneaux permettent de repérer les freins et levier de la consommation de fruits et légumes, pour permettre une réflexion et une amorce de piste pour changer, ou simplement pour engager la discussion.

PANNEAUX AVEC POST-ITS : LES FREINS A LA CONSOMMATION DE FRUITS ET LEGUMES

J'ACHETERAIS PLUS DE FRUITS OU PLUS DE LEGUMES, SI . . .

Epicerie Caritas Molsheim le 21+22/12/16	si on me les offrait
Epicerie Caritas Molsheim le 21+22/12/16	si c'était moins cher : les pommes de terre à 4,50 euros le kilo en ce moment, et elles ne se tiennent pas
Epicerie Caritas Molsheim le 21+22/12/16	j'en achète déjà à l'Epicerie et à la ferme : rare d'être en rupture de stock à la maison
Epicerie Caritas Molsheim le 21+22/12/16	si je connaissais le système des AMAP (panier chaque semaine pré-payé)
Epicerie Caritas Molsheim le 21+22/12/16	légumes plus frais (pas très frais et assez désséchés à l'Epicerie)
Epicerie Caritas Molsheim le 21+22/12/16	j'achèterais des fruits exotiques si j'en trouvais des bons et pas chers. Sinon : magasins Africains à Strasbourg ou Turc à Mutzig
Epicerie Caritas Molsheim le 21+22/12/16	j'ai déjà un jardin : tomes, poivrons, haricots, petits pois, aussi pour la famille
Epicerie Caritas Molsheim le 21+22/12/16	pour faire des économies parce que les fruits et les légumes sont moins chers que la viande
Epicerie Caritas Molsheim le 21+22/12/16	si je faisais moi-même les courses avec ma maman (enfant)
Epicerie Caritas Molsheim le 21+22/12/16	prix des fruits et légumes = chers pour une famille. Si c'est en promo : OK.
Epicerie Caritas Molsheim le 21+22/12/16	s'ils sont encore moins chers et plus variés : exemple manioc, patate douce, etc.)
Epicerie Caritas Molsheim le 21+22/12/16	pas en supermarché : ils sont moins beaux, moins frais, il vaut mieux les acheter dans des petits magasins
Rhenamap Rixheim/Parcours du cœur 1//17	j'en achète déjà beaucoup, et parfois trop ! Alors je fais des soupes ou je mets au congélateur
Rhenamap Rixheim/Parcours du cœur 1//17	j'essaie d'en prendre des bio : chez Leclerc, Intermarché, ou en Allemagne
Rhenamap Rixheim/Parcours du cœur 1//17	j'achète pour 1,50€ au marché un pack "pot au feu" : c'est pas cher, et je peux ensuite cuisiner les légumes (sans viande qui est trop chère)
Rhenamap Rixheim/Parcours du cœur 1//17	je suis un convaincu de longue date, dans une AMAP depuis 12 ans. C'est une décision militante, dans l'idée d'une agriculture partagée, et comme ça je sais qui fait pousser mes carottes

JE CUISINERAI PLUS DE FRUITS OU PLUS DE LEGUMES, SI . . .

Epicierie Caritas Molsheim le 21+22/12/16	si j'avais le temps
Epicierie Caritas Molsheim le 21+22/12/16	cuisiner un pot au feu si j'avais le temps
Epicierie Caritas Molsheim le 21+22/12/16	si on prenait le temps (et on se rend compte que ça ne prend pas tant de temps)
Epicierie Caritas Molsheim le 21+22/12/16	j'en cuisinerais si ma fille en mangeait. Elle prépare et elle mange des salades de fruits depuis qu'elle en a fait à l'Epicierie
Epicierie Caritas Molsheim le 21+22/12/16	Plus de fruits en pensant à en mettre dans la soupe (des pommes dans la soupe de potimarron par exemple) ou dans la salade (endives+pommes+noix)
Epicierie Caritas Molsheim le 21+22/12/16	si j'étais plus rapide, ce qui viendrait avec l'habitude : astuces pour gagner du temps
Epicierie Caritas Molsheim le 21+22/12/16	si j'avais des idées : exemple avec des Tians, simple, facile à faire, beau et bon
Epicierie Caritas Molsheim le 21+22/12/16	des légumes OUI (carottes seules, chou-fleur seul, etc.) mais des fruits : NON, ça ne se cuisine pas.
Epicierie Caritas Molsheim le 21+22/12/16	je cuisine selon ce que j'ai à la maison avec les moyens du bord
Epicierie Caritas Molsheim le 21+22/12/16	plus de légumes si j'avais des aromates en pot ou au jardin : thym, romarin, laurier, ail, estragon
Epicierie Caritas Molsheim le 21+22/12/16	vous devriez plutôt proposer tout ça à des gens qui n'ont pas de problèmes, à l'Epicierie les gens ont déjà tellement de difficultés, ça ne les intéresse pas. C'est bien mais c'est pas pour nous.
Epicierie Caritas Molsheim le 21+22/12/16	si je savais cuisiner avec ma maman (enfant)
Epicierie Caritas Molsheim le 21+22/12/16	si on peut ensuite partager le repas avec des voisins, amis, etc.
Epicierie Caritas Molsheim le 21+22/12/16	si j'avais le temps : travail, enfants, mère malade + la fatigue : pas envie de cuisiner
Epicierie Caritas Molsheim le 21+22/12/16	si je savais quoi faire : la cuisine ce n'est pas mon métier
Rhenamap Rixheim/Parcours du cœur 1//17	comme je n'ai jamais appris à cuisiner, je croyais qu'il fallait toujours cuire les légumes. Mais je garde l'eau de cuisson, que j'utilise pour un autre plat et que je consomme (pas de perte)
Rhenamap Rixheim/Parcours du cœur 1//17	j'ai horreur de faire la cuisine ! Alors je fais pour plusieurs repas d'avance. Jamais de plats préparés, quand même
Rhenamap Rixheim/Parcours du cœur 1//17	quelqu'un me les épluchait et me les coupait ! Smiley
Rhenamap Rixheim/Parcours du cœur 1//17	une soupe de légumes, c'est rapide : 20 minutes, tout compris. C'est facile de cuisiner.
Rhenamap Rixheim/Parcours du cœur 1//17	j'en fait naturellement. Pour 2 ou 3 personnes, c'est vite fait !
Rhenamap Rixheim/Parcours du cœur 1//17	je cuisinerais plus si je savais comment cuisiner certains légumes

JE MANGERAIS PLUS DE FRUITS OU PLUS DE LEGUMES, SI . . .

Epicerie Caritas Molsheim le 21+22/12/16	si j'étais plus fruits (ce n'est pas mon truc)
Epicerie Caritas Molsheim le 21+22/12/16	plus de fruits en hiver si je les chauffe, si je fais une salade de fruits (sinon je n'arrive pas à les manger)
Epicerie Caritas Molsheim le 21+22/12/16	les enfants en mangent plus si je fais des légumes attractifs. Par exemple avec mes enfants tranches de courgettes avec l'emporte-pièce trempées dans l'œuf+farine ou chapelure => friteuse : ils se régalaient
Epicerie Caritas Molsheim le 21+22/12/16	pour ma santé
Epicerie Caritas Molsheim le 21+22/12/16	si j'avais plus de fruits exotiques comme au Brésil, pour faire des mousses (mangues)
Epicerie Caritas Molsheim le 21+22/12/16	si c'était bon ! Berk : épinards, bananes noircies.
Epicerie Caritas Molsheim le 21+22/12/16	si les fruits étaient déjà découpés, les plats déjà faits (pas envie ou pas le temps, parce qu'on travaille ou qu'on n'a pas l'habitude)
Epicerie Caritas Molsheim le 21+22/12/16	je n'aime aucun légume sauf les pommes de terre. Au Maroc on mange beaucoup de légumes et je n'aime pas, ni le poisson. Je n'aime que la viande.
Epicerie Caritas Molsheim le 21+22/12/16	par exemple les brocolis que je n'aime pas, j'en mangerais avec du poulet que j'aime beaucoup.
Epicerie Caritas Molsheim le 21+22/12/16	Fruits : potassium non (bananes, fruits à jus) car dialysée. Domage car je suis gourmande !
Epicerie Caritas Molsheim le 21+22/12/16	Si je pouvais croquer dedans (je n'ai pas de dents).
Epicerie Caritas Molsheim le 21+22/12/16	Ca donne envie de manger des fruits quand ils sont coupés en petits morceaux + cure-dents : pommes, poires, kiwis.
Epicerie Caritas Molsheim le 21+22/12/16	Les enfants on envie de manger des salades de fruits avec des couleurs : vert/kiwis, rouge/fraises ou framboises
Rhenamap Rixheim/Parcours du cœur 1//17	j'en mange déjà beaucoup. Et quand je n'ai pas de légumes, je me sens perdue !
Rhenamap Rixheim/Parcours du cœur 1//17	j'en mange déjà trop ! Smiley
Rhenamap Rixheim/Parcours du cœur 1//17	si c'était facile à faire
Rhenamap Rixheim/Parcours du cœur 1//17	on en mange déjà beaucoup : j'ai une fille de 10 ans, et je veux qu'elle mange bien
Rhenamap Rixheim/Parcours du cœur 1//17	les enfants en mangeraient plus mais ils ne les connaissent pas (expérience d'institutrice avec travail sur découverte des légumes)
Rhenamap Rixheim/Parcours du cœur 1//17	depuis que je suis à la retraite, je mange beaucoup de légumes, parce que j'ai le temps de faire mon jardin (conserves pour l'hiver). Et au moins je sais ce que je mange !

RÉSUMÉ ET MOTS-CLÉS (QUATRIÈME DE COUVERTURE)

La consommation de légumes et de fruits, facteur de santé, peut être développée au bénéfice notamment de porteurs de maladies chroniques, de jeunes ou de futurs parents, de « sortants » d'addictions, et d'autres publics tels que les salariés d'entreprises, les adhérents de mutuelles, etc.

Le dispositif par lequel ces personnes pourraient changer leur alimentation est basé sur la fourniture pendant 4 semaines d'un panier de légumes et de fruits leur permettant de couvrir leurs besoins (cf. la recommandation du Plan National Nutrition Santé de manger 5 portions de légumes et de fruits par jour à raison de 80 à 100 g par portion, soit en moyenne 3 kg par semaine), l'expérimentation de recettes simples et goûteuses à l'image de ce qui a été fait à différentes occasions dans le cadre d'animations « cuisine-minute », et d'ateliers permettant de comprendre le fonctionnement du corps humain et ses besoins, de s'organiser pour ses menus et ses courses complémentaires chaque semaine.

Le souhait initial de s'adresser au « particulier peu solvable » a évolué au cours du stage et du travail de recherche vers une entrée à partir des besoins de groupes particuliers (porteurs de maladies chroniques, etc.), le meilleur moyen de réduire les inégalités sociales étant de ne pas agir uniquement sur les populations défavorisées. Sans cibler spécifiquement des personnes en difficulté, ce projet permet toutefois de les toucher.

Des expérimentations pourront être mises en place à l'automne 2017, et déboucher sur la création d'une association pour proposer dès 2018, 20 sessions de 4 semaines, dont 5 en prestation de service et 15 grâce à des subventions. L'appel à projet commun de l'ARS, la DRAAF et la Région Grand-Est, le Régime Local d'Assurance Maladie et la Direction Régionale Jeunesse Sport et cohésion sociale, début 2018, devrait apporter une source de financement à même de soutenir l'activité de l'association. Les Mutuelles, soucieuses d'éviter des coûts en soins de santé pour leurs adhérents, devraient pouvoir être un partenaire important, capable à la fois de financer des sessions pour leurs adhérents et de soutenir dans la durée la filière Locavore et les AMAP grâce à une prise en charge directe – totale ou partielle – de paniers hebdomadaires de légumes et de fruits.

Mots-clés :

Aide alimentaire – AMAP – Animation « cuisine-minute » – Autonomie alimentaire – Circuits courts – Consommation de Fruits et légumes – Filière Locavore – Inégalités Sociales de Santé – Empowerment – Jardins partagés – Jeunes et futurs parents – Malades chroniques – Nutrition – Transformation sociale – Recettes de cuisine – Santé et alimentation.