

FAVORISER L'ACCÈS À UNE ALIMENTATION DE QUALITÉ POUR TOUS.TES PAR LA (RE)CRÉATION DE LIENS SOCIAUX

MÉMOIRE DE RECHERCHE AUPRÈS D'INITIATIVES DE
SOLIDARITÉ ALIMENTAIRE LYONNAISES



SOUS LA DIRECTION DE
SÉVERINE SALEILLES

RÉDIGÉ PAR
NINA WITTNER

— université
— lumière
— LYON 2

UFR de sciences
économiques
et de gestion

MASTER 2 GESTION DES
ORGANISATIONS DE L'ESS
2022 - 2023

Remerciements

Tout d'abord, je souhaite remercier toute l'équipe salariée des Escales Solidaires, pour leur joie et bonne humeur. Un tel cadre de travail m'a permis de m'épanouir pendant cette année et demie à leurs côtés et surmonter les difficultés que j'ai pu rencontrer au cours de mes missions. Plus particulièrement, je remercie Jacquelin Kaufmann, mon tuteur professionnel, pour sa bienveillance et sa confiance qui m'ont permis de gagner en autonomie et en assurance.

Je tiens également à remercier Noémie Brel, Quentin Monéger et Mélanie Augros, qui travaillent sur les enjeux d'alimentation au sein des Escales Solidaires et m'ont permis de les suivre dans leur travail. Merci pour votre honnêteté, transparence et joie de vivre à toute épreuve.

Merci à Elisa Herman, de l'association la MRIE, pour son travail d'analyse d'une qualité remarquable et sa disponibilité, ainsi qu'à toutes les personnes interrogées en entretien pour avoir répondu à mes questionnements avec clarté et sincérité. Merci à vous de faire vivre la solidarité alimentaire à l'échelle de la Métropole. Vous contribuez par votre travail à renforcer mon envie irrésistible de lutter pour un système alimentaire plus juste, respectueux de l'environnement et des personnes qui l'habitent.

Je tiens également à exprimer ma reconnaissance pour l'équipe pédagogique et les intervenants du Master d'Economie Sociale et Solidaire de l'Université Lumière Lyon 2 pour la qualité des enseignements prodigués et la richesse de nos échanges en cette deuxième année de master. Je tiens particulièrement à remercier ma tutrice universitaire Séverine Saleilles. Merci d'avoir répondu à mes interrogations et doutes, de m'avoir guidée sans imposer, et merci pour vos précieux conseils et votre bienveillance. Écrire ce mémoire sous votre tutorat fut un plaisir et une opportunité pour moi de tenter et d'expérimenter sans crainte.

Je remercie inconditionnellement mes parents de m'avoir soutenu tout au long de mes études, des appels paniqués jusqu'à la relecture de ce mémoire de fin de parcours universitaire.

Finalement, et puisque c'est sûrement celles et ceux à qui je dois le plus, je mets un point d'honneur à remercier chacun et chacune de la promotion du master GOESS 2023, pour la solidarité, l'entraide, la bienveillance et l'humour dont on a su faire preuve, y compris dans nos moments de doute et de démotivation collective. Merci pour ces deux années riches en émotions que je ne saurais oublier.

Résumé

Ce mémoire de fin de Master en Economie Sociale et Solidaire explore les relations entre la lutte pour l'accès à une alimentation de qualité pour toutes et tous et la (re)création de lien social. Par une enquête auprès d'acteurs de la solidarité alimentaire lyonnaise et des *passagers* des Escales Solidaires d'Habitat et Humanisme Rhône, l'auteur établit les connexions entre des leviers d'actions tournés vers la convivialité, la création de liens, la compréhension, la valorisation et l'écoute des personnes en situation de précarité et l'adoption de pratiques alimentaires durables par ces dernières. Ce travail de recherche porte également une attention particulière à faire émerger des pistes respectueuses de la dignité des personnes et viables pour l'environnement.

Mots-clés : précarité, justice alimentaire, lien social, démocratie alimentaire, solidarité alimentaire, ESS.

Notes aux lecteurs et lectrices

Malgré l'importance de l'écriture inclusive pour favoriser la progression de l'égalité entre les genres et pour faire honneur aux réalités du terrain, l'auteur de ce mémoire a choisi de ne pas utiliser cette forme syntaxique, par manque de connaissance en la matière et par nécessité de cohérence globale du texte.

Table des matières

Remerciements	1
Résumé	2
Table des matières	3
Introduction	5
1. Précarité alimentaire et démocratie alimentaire : pourquoi les pratiques alimentaires doivent-elles être pensées par le prisme des liens sociaux ?	11
1.1. La double relation entre environnement social et pratiques alimentaires : approche par la sociologie de l'alimentation et la théorie des pratiques.....	12
1.1.1. Rôle social de l'alimentation.....	12
1.1.2. Déterminants des pratiques alimentaires et espace social alimentaire.....	13
1.1.3 Evolution et impacts du contexte social et normatif sur les pratiques alimentaires.....	14
1.1.4. Théorie des pratiques et application contemporaine.....	16
1.2. Freins d'accès à une alimentation de qualité et pistes d'actions.....	19
1.2.1. Visages de l'insécurité et précarité alimentaire en France et métropole lyonnaise.....	19
1.2.2. Freins d'accès à une alimentation de qualité.....	22
1.2.3. Impacts de la précarité sur les pratiques alimentaires.....	22
1.2.4. Fonctionnement et insuffisances de l'aide alimentaire en France.....	24
1.2.5. Potentiel des initiatives de solidarité alimentaire.....	27
1.3. La démocratie alimentaire : un cadre de pensée et de mode d'actions mobilisant les liens sociaux.....	28
1.3.1. Incompatibilité entre injonctions culpabilisantes et solidarité alimentaire.....	28
1.3.2. La démocratie alimentaire comme cadre de pensée et d'actions.....	28
1.3.3. La participation des personnes en situation de précarité comme mode d'actions.....	29
1.3.4. La diffusion des pratiques entre pairs : au-delà des relations sachant / apprenant.....	31
2. Favoriser l'accès à une alimentation de qualité et (re)création de lien social : quels freins, quels leviers, quels liens ?	32
2.1. La déperdition du lien social n'apparaît pas comme le frein principal à l'accès à une alimentation de qualité.....	35
2.1.1. Le frein économique comme premier frein pour toutes les structures interrogées.....	35
2.1.2. Un frein économique renforcé par des freins géographiques, administratifs, logistiques et matériels.....	36
2.1.3. Des freins auxquels les encadrants salariés identifient et mettent en place des leviers.....	37
2.1.4. Des freins liés à l'isolement moins marqués, mais des barrières symboliques bien présentes.....	38
2.2. ...pourtant, les enjeux de liens sociaux et de convivialité apparaissent au coeur des projets de solidarité alimentaire interrogés.....	39
2.2.1. Des perceptions de l'alimentation centrées sur les liens sociaux.....	39
2.2.2. La convivialité au coeur de toutes les structures interrogées.....	42
2.2.3. Faire collectif et créer des relations de confiance pour favoriser l'accès à une	

alimentation de qualité.....	43
2.2.4. Diffuser de nouvelles pratiques en modifiant l'environnement.....	45
2.2.5. Participation au fonctionnement et participation aux prises de décisions : deux approches.....	46
2.3. Une nécessité exprimée de sortir du système classique d'aide alimentaire et des injonctions culpabilisantes.....	48
2.3.1. Des effets néfastes de l'aide alimentaire classique connus des encadrants salariés.....	48
2.3.2. Nécessité et volonté de "faire autrement".....	51
2.3.3. Autonomie, valorisation des compétences et pouvoir d'agir.....	53
2.3.4. Adapter les actions aux besoins et désirs des personnes concernées.....	54
2.4.5. Impact sur les pratiques alimentaires et diffusion des pratiques par les enfants et par les pairs.....	55
Conclusion.....	57
Bibliographie.....	61
Annexes.....	64

Introduction

“Les aliments qui circulent, c’est du lien qui circule”¹. L’alimentation apparaît aux yeux de beaucoup de personnes comme un véritable vecteur de lien social. Partager un repas en famille, entre amis, cuisiner ensemble ou découvrir de nouvelles recettes sont tant de moments qui nous rapprochent plus les uns des autres, nous lient autour de souvenirs et de saveurs. Pour les personnes en situation de précarité, et notamment d’isolement, ces moments peuvent alors se transformer en marqueurs d’inégalités : ne pas avoir accès à une alimentation choisie, durable, vectrice de liens se couple alors avec le fait de ne pas avoir accès à ces moments de socialisation, si importants dans la vie des Français. Quelles relations existe-t-il entre alimentation et lien social ? Lequel des deux influe sur l’autre, et, plus important, comment la (re)création de lien social peut-elle contribuer à la lutte contre les inégalités d’accès à une alimentation de qualité pour toutes et tous ?

Présentation du sujet et du contexte de recherche

Le projet des Escales Solidaires est né de l’initiative de deux bénévoles du Train de Nuit (centre d’hébergement d’urgence d’Habitat et Humanisme Rhône). En 1997, ils créent le Bistrot des Amis afin d’accueillir la journée les personnes hébergées au Train de Nuit, de leur éviter l’errance liée à la situation de sans-abrisme et tout simplement de leur proposer un lieu convivial où on vient pour partager un repas, prendre un café ou encore jouer aux cartes entre amis. Le Bistrot des Amis est repris en 2005 par l’association Habitat et Humanisme Rhône, qui s’inspirera ensuite de cette initiative pour développer en 2018 Les Escales Solidaires. Depuis, cinq autres Escales sont sorties de terre dans différents quartiers de Lyon, Villeurbanne et Villefranche-sur-Saône. L’objectif est alors sensiblement resté le même : créer des lieux de convivialité accessibles à toutes et tous, favoriser la création de liens entre les habitants d’un territoire, faciliter l’accès des personnes en situation de précarité (qu’elle soit financière, sociale, alimentaire...) à des espaces conviviaux, des repas de qualité et à une offre d’ateliers riche et diverse, tout en favorisant une certaine mixité sociale en ses lieux.

Tout au long du développement du projet, la convivialité et le lien furent abordés comme une finalité en soi, et le repas, comme les autres activités proposées, comme un prétexte à leur (re)création. Mais suite à la crise sanitaire liée au Covid, les équipes des Escales Solidaires se sont alors rendues compte qu’un bon nombre de passagers² dépendait, relativement aux différentes situations vécues, des repas pris aux Escales pour avoir accès à des repas complets et de qualité de manière régulière. Le repas, pour certains, était alors devenu la finalité de leur venue aux Escales, et les liens sociaux créés dans ces espaces devenaient à leur tour prétexte pour attirer des publics isolés à *bien manger*.

Des questionnements ont alors émergé au sein des équipes bénévoles et salariées sur leur responsabilité dans la qualité des repas servis, et sur la place qu’elles pouvaient jouer dans

¹ Phrase issue d’un entretien semi-directif auprès d’Anouk, salariée de l’association Le Mas sur le projet La Cantina à Villeurbanne.

² *Passager* étant le terme utilisé pour désigner les usagers des Escales Solidaires.

l'accès à une certaine alimentation des personnes en situation de précarité. Par ailleurs, l'urgence de plus en plus prégnante de transformer les modes de production et de consommation vers un modèle plus durable, à la fois dans un objectif de sauvegarde de l'environnement que de justice sociale, contribuait également à encourager les équipes des Escales Solidaires à repenser la partie alimentaire du projet. La solidarité étant au cœur de celui-ci, il semblait alors évident qu'il pouvait avoir un rôle à jouer dans l'accès des personnes en situation de précarité à cette alimentation plus durable et plus juste.

Ainsi, aujourd'hui, le projet des Escales Solidaires s'inscrit dans une véritable démarche d'alimentation durable par la proposition d'activités spécifiques (ateliers cuisine, mise à disposition des équipements de cuisine pour des personnes hébergées à l'hôtel dans le cadre du projet Cuisines Partagées, ateliers nutritionnels...), par la diversification de ses approvisionnements vers des fournisseurs plus locaux et responsables, par sa participation à des projets territoriaux de coopération (Plan Alimentaire Territorial PATLy, Territoires à VivreS Lyon), et par la volonté de mieux connaître les besoins et désirs réels de ses usagers, tout en maintenant au cœur de son identité la convivialité et la création de liens sociaux.

Cependant, la volonté de mettre en place des ateliers en direction des passagers et bénévoles sur l'alimentation durable, d'améliorer la qualité des assiettes servies, etc., n'a pas suscité l'enthousiasme attendu par l'équipe des Escales Solidaires. Malgré une initiative répondant à des valeurs de solidarité et s'inscrivant dans un désir de favoriser l'accès des personnes en situation de précarité fréquentant les Escales Solidaires à une alimentation plus saine et durable, celle-ci ne semble pas parvenir à y trouver son public. Même si l'impact de la (re)création de liens sociaux sur les pratiques alimentaires semble assez évident à première vue, nous voyons bien ici que le lieu de convivialité seul ne suffit pas à favoriser l'accès à une alimentation plus durable des personnes qui le fréquentent. L'enjeu est alors pour les Escales Solidaires, comme pour les autres initiatives qui portent cette volonté, d'identifier les freins et potentiels leviers d'action aux changements de pratiques alimentaires des personnes en situation de précarité.

Avant même de tenter d'identifier des freins et leviers à l'accès à une alimentation de qualité par toute et tous, il reste important d'établir une liste de définitions des termes clés de ce travail de recherche.

Définition des concepts clé

Qu'entend-on par *lien social* ? Ce terme est souvent utilisé dans le milieu associatif, sans pour autant que les acteurs se saisissent d'une définition claire. Particulièrement employé dans le cadre de sa création, ou recreation, comme outil d'accompagnement par les acteurs, il semblerait désigner les relations sociales créées tout au long de sa vie, plus ou moins fortes et durables. Un terme assez large donc, qui selon Serge Paugam, sociologue spécialisé à la fois sur les questions de lien social et de pauvreté/précarité, peut prendre quatre formes (Paugam, 2005, p. 78-83). Celles que nous retiendrons particulièrement ici

sont le *lien de participation élective* et le *lien de citoyenneté*³ (*ibid*). La première fait référence à “*la vie sociale en dehors de son cercle familial*” et désigne les contacts avec des groupes et institutions divers comme le voisinage, les groupes d’amis, les associations... Cette forme de lien permet aux individus d’affirmer leur personnalité de par l’autonomie qu’ils ont dans le choix des “*groupes d’appartenances*”. Nous retenons cette forme car c’est celle qui est utilisée le plus largement par les initiatives de solidarité alimentaire lorsqu’elles mobilisent la “*création de liens sociaux*” comme outil d’accompagnement. Nous parlerons donc ici de (re)création de lien social pour désigner les mécanismes où les individus tissent de nouvelles relations sociales en-dehors de la sphère familiale afin de leur apporter “*à la fois la protection et la reconnaissance nécessaire à l’existence sociale*”⁴ (*ibid*). Le *lien de citoyenneté* repose lui sur l’appartenance à une nation conférant des droits et des devoirs, et est mobilisé dans une moindre mesure par certaines initiatives de solidarité alimentaire visant la réaffirmation de leurs droits par les personnes en situation de précarité⁵ (Chiffolleau et Paturel, 2016).

Le deuxième concept clé de ce travail de recherche est l’*alimentation de qualité*. Alors que l’*alimentation durable* est définie comme “*l’ensemble des pratiques alimentaires qui visent à nourrir les êtres humains en qualité et en quantité suffisante, aujourd’hui et demain, dans le respect de l’environnement, en étant accessible économiquement et rémunératrice sur l’ensemble de la chaîne alimentaire*” (Ademe, 2021), le concept d’*alimentation de qualité* comme défini par le Labo de l’ESS⁶ semble lui prendre en compte le caractère social de l’alimentation. Il paraît en effet assez évident que l’alimentation a de multiples fonctions autres que celle de remplir les ventres : elle a également des fonctions sociales, identitaires et hédoniques (Paturel & Ndiaye, 2019). Dans ce sens, le Labo de l’ESS la définit comme une “*alimentation saine pour le corps et pour l’environnement, gustative, composée de produits dont on connaît l’origine, vendue à un prix équitable et juste pour les agriculteur·rice·s, dans le respect des conditions de travail, accessible pour les consommateur·rice·s et porteuse de lien social*” (Labo de l’ESS, 2020a, p.15). Ainsi, au-delà d’être respectueuse de l’environnement, des producteurs et des mangeurs, c’est sa capacité à favoriser la création de liens qui fait qu’une alimentation est non seulement *durable* mais *de qualité*. Il nous semble également important d’y ajouter une dernière dimension, qui est le caractère choisie et non subie de l’alimentation, afin de respecter la dignité et l’autonomie des personnes.

Qu’en est-il de la *précarité* ? Définie comme “*l’absence d’une ou plusieurs des sécurités [...] permettant aux personnes et familles d’assumer leurs obligations professionnelles, familiales et sociales, et de jouir de leurs droits fondamentaux.*” (Wresinski, 1987 cité dans Pierret,

³ Les deux autres étant le *lien de filiation*, attaché à la socialisation familiale, le *lien de participation organique*, également extrafamilial mais se caractérisant dans “*l’apprentissage et l’exercice d’une fonction déterminée dans l’organisation du travail*”, c’est-à-dire dans le cadre de l’école puis du travail (Paugam, 2005, p. 78-83).

⁴ La *protection* étant définie comme “*l’ensemble des supports que l’individu peut mobiliser face aux aléas de la vie*” et la *reconnaissance* comme “*l’interaction sociale qui stimule l’individu en lui fournissant la preuve de son existence et de sa valorisation par le regard de l’autre*” (*ibid*).

⁵ Les initiatives de démocratie alimentaire notamment, concept que nous développerons plus tard.

⁶ Car toutes les définitions ne prennent pas en compte cet aspect.

2013) ce qui la différencie en revanche de l'insécurité pure, dans l'approche de la précarité que nous adopterons dans ce travail, est le fait qu'elle est associée au délitement des liens sociaux. Approche notamment adoptée par la chercheuse spécialiste des enjeux de précarité et de démocratie alimentaire Dominique Paturel. Dans son article *Insécurité ou précarité*, elle distingue les deux concepts comme tel : contrairement à l'insécurité alimentaire⁷, "*la précarité découle d'une déperdition des liens sociaux et d'une désaffiliation, l'alimentation n'en constituant qu'un vecteur*" (Paturel, 2022, p.22). Ainsi, selon la chercheuse, la *précarité alimentaire* désigne "*une conjonction entre la pauvreté économique et une série d'empêchements socioculturels et politiques dans l'accès à une alimentation durable*" (Paturel, 2022, p.23). Ce concept nous permettra ici une nouvelle fois de replacer et penser l'alimentation dans son contexte social. Les *personnes en situation de précarité* ne désignent dans ce mémoire pas uniquement des personnes vivant la pauvreté économique, mais bien toute personne vivant une des diverses formes de précarité et ainsi "*l'absence d'une ou plusieurs des sécurités [...] permettant aux personnes et familles d'assumer leurs obligations professionnelles, familiales et sociales, et de jouir de leurs droits fondamentaux*" (Wresinski, 1987 cité dans Pierret, 2013).

Enfin, les *initiatives de solidarité alimentaire* désignent à leur tour les "*mouvements engagés dans le champ d'une alimentation responsable, durable et solidaire*" (Darot et Noel, 2015, p.2), et donc en d'autres termes et en accord avec les concepts définis juste avant, les initiatives s'étant fixé pour objectif la lutte contre la précarité alimentaire, en respectant des valeurs de durabilité dans leurs actions. Certaines initiatives étudiées dans ce travail de recherche ont pour objectif direct de lutter contre la précarité alimentaire en favorisant l'accès au plus grand nombre à des produits bio et/ou locaux (VRAC Lyon) ou à des espaces et équipements de cuisine (Le Mas via le projet de La Cantina), d'autres jouent sur les ateliers de cuisine collectifs (BelleBouffe, Récup et Gamelles), ou sur la distribution d'invendus (Le Chaînon Manquant), et la plupart d'entre elles se positionnent au croisement de ces différentes approches en proposant des actions diverses. A noter que les initiatives étudiées dans ce travail de recherche ont certes pour objectif de lutter contre la précarité alimentaire, mais ne s'adressent pas toutes uniquement à des personnes en situation de précarité (certaines ont des critères d'éligibilité, d'autres non). Lorsqu'elles n'ont pas de condition d'accès permettant de cibler uniquement ces personnes, elles s'adressent à toutes et tous en espérant favoriser une alimentation de qualité à tous les habitants de son territoire, y compris bien évidemment les personnes vivant la précarité.

Eléments de contexte

Même si elle reste difficile à mesurer puisqu'elle n'est pas seulement une absence de sécurité alimentaire mais bien attachée à des facteurs politiques et socioculturels, la question de la précarité alimentaire semble de plus en plus préoccuper. Dans ce sens, plusieurs appels à projets émanant de l'Etat ou des collectivités territoriales ont vu le jour

⁷ L'insécurité alimentaire étant définie comme le nonaccès à "*un accès régulier à suffisamment d'aliments sains et nutritifs pour une croissance et un développement normaux et une vie active et saine*" (définition de la FAO, citée dans Paturel, 2022, p.20)

ces dernières années dans le but de soutenir les initiatives de solidarité alimentaire⁸. La crise sanitaire du Covid 19 a notamment eu un impact négatif sur la sécurité alimentaire en France, ayant pour conséquence une forte augmentation des volumes distribués par l'aide alimentaire et du nombre d'inscrits (Rapport Terra Nova, 2021). Ainsi, la crise aurait creusé la fracture alimentaire *“entre des consommateurs qui ont adopté des modes de consommation considérés comme plus durables [...] et d'autres contraints à réduire la qualité, et la diversité de leur alimentation (moins de fruits et légumes notamment), ou même sa quantité”* (ibid, p.10).

Si les réformes de la consommation alimentaire se sont d'abord orientées dans les 19ème et 20ème siècles vers une rationalisation budgétaire de l'alimentation des classes ouvrières dans le but qu'ils se nourrissent en adéquation aux besoins de force de travail, puis vers une éducation nutritionnelle et une sanitarisaiton de l'alimentation dans les réformes contemporaines, ces réformes prennent aujourd'hui la forme d'injonctions au *bien manger* dans le but de préserver la santé et l'environnement (Cardon et al., 2019, chap. 4). Ces injonctions mettent alors l'accent sur les changements de pratiques individuelles et tendent à toujours plus responsabiliser les mangeurs. Ces nouveaux dispositifs de réforme de la consommation alimentaire en vue d'une consommation plus durable auraient ainsi pour effet de *“renforcer l'individualisation des choix du consommateur “comme mode d'exercice de la citoyenneté [Dubuisson-Quellier, 2008, p.24 ; Cohen, 2003]”* (ibid, p.114). Ce qui expliquerait alors cette fracture de plus en plus prégnante entre populations aisées et populations précaires. Comme le dit le socioéconomiste Nicolas Bricas dans un article de la revue Sésame (interviewé dans : Gillot, 2021), cette fracture sociale est bien le risque encouru par une *“asymétrie démocratique”*, dans laquelle les changements de comportements sont initiés par les populations aisées, alors que les populations précaires n'ont pas la parole sur ce sujet. L'enjeu est donc bien ici d'identifier des leviers d'actions pour favoriser l'accès de ces derniers à une alimentation de meilleure qualité sans être culpabilisant, mais également pour favoriser leur prise de pouvoir sur ces enjeux.

Présentation du cadre théorique et problématique

Ainsi, nous n'adopterons pas dans ce travail de recherche une approche du changement de pratiques très individuelle via l'éducation alimentaire, la mise en place de stimuli type nudges⁹, etc., ni une approche par les politiques publiques, mais bien par la compréhension des pratiques individuelles et leurs facteurs de changement au travers des liens sociaux.

Deux principaux champs encadreront donc ce mémoire. Le premier est celui de la sociologie de l'alimentation, et particulièrement la théorie des pratiques, ayant vu le jour notamment lors de l'émergence des questionnements autour de l'alimentation durable (Cardon et al., 2019, chap.5). Cette théorie renonce au postulat selon lequel toute pratique est le fruit de

⁸ Appels à projets dans le cadre du Plan National pour l'Alimentation en 2020, dans le cadre de France Relance pour la création de tiers-lieux alimentaires à destination des personnes hébergées à l'hôtel en 2021, appel à projets Alimentation durable de la Ville de Lyon en 2022, etc.

⁹ « outils de « suggestion » disposés dans notre environnement, [...] supposés nous aider à faire les bons choix, pour notre propre intérêt ou celui de la société » (définition de l'INSERM : <https://www.inserm.fr/actualite/le-nudge-outil-efficace-ou-effet-de-mode/>)

calculs rationnels d'individus ayant en leur possession toutes les connaissances nécessaires pour faire ces choix. Ainsi, *“plutôt que de se demander pourquoi tel acteur s'engage dans telle pratique, on peut étudier comment une pratique recrute des participants, plus ou moins nombreux, plus ou moins enthousiastes, plus ou moins compétents”* (ibid). L'objet de ce mémoire est donc de comprendre comment les pratiques liées à une alimentation de qualité peuvent recruter des participants¹⁰ auprès des personnes en situation de précarité, spécifiquement par la (re)création de lien social.

Le second champ est celui de la démocratie alimentaire. D'abord conceptualisé par Tim Lang, Sue Both et John Coveney (cités dans : Paturel & Ndiaye, 2019) puis aujourd'hui portée entre autres par Dominique Paturel, ce concept *“représente la revendication des citoyens à reprendre le pouvoir sur la façon d'accéder à l'alimentation, dans la reconnexion entre celle-ci et l'agriculture”* (ibid.). La démocratie alimentaire n'est pas l'objet d'étude de ce mémoire, certes, mais il donne *“le cadre à la fois de pensée et d'actions collectives pour engager la lutte contre les inégalités liées à l'alimentation”* (ibid), ce qui est l'objectif principal de ce travail de recherche. Ce cadre nous permet ainsi de définir les concepts que nous allons utiliser (comme celui de *précarité alimentaire*) et de guider notre démarche.

Ainsi, nous nous efforcerons dans ce mémoire de tenter de répondre à la question suivante : **dans quelle mesure la (re)création de liens sociaux peut-elle favoriser les changements de pratiques alimentaires des personnes en situation de précarité ?**

Méthodologie de recherche

Pour répondre à cette question, deux enquêtes ont été menées sur le terrain des Escales Solidaires et auprès de leurs partenaires :

- Une première auprès des passagers des Escales Solidaires, en partenariat avec la MRIE¹¹ afin de mieux connaître leurs pratiques alimentaires et leurs besoins et envies en termes d'alimentation ainsi que de comprendre l'impact des actions menées sur leurs pratiques. Dans ce cadre, des *“entretiens flash”* (questionnaires quantitatifs et qualitatifs d'une quinzaine de minutes) ont été menés par les salariés et bénévoles des Escales Solidaires auprès de 65 passagers et passagères pendant deux mois. Les données collectées ont ensuite été analysées et synthétisées par Elisa Herman, chargée de mission à la MRIE. J'ai personnellement participé aux réunions de préparation de cette enquête et à la réalisation du questionnaire.
- Une seconde a été réalisée, auprès des encadrants salariés des Escales Solidaires et de leurs partenaires du milieu de la solidarité alimentaire lyonnais, afin de récolter leurs perceptions et retours d'expérience sur la place du lien social dans les changements de pratiques alimentaires des personnes en situation de précarité. Neuf entretiens qualitatifs semi-directifs d'environ une heure ont été menés auprès de trois salariés des Escales Solidaires travaillant sur les enjeux d'alimentation, et six

¹⁰ Formule empruntée aux auteurs (ibid).

¹¹ Mission Régionale d'Information sur l'Exclusion, association dont la mission est d'informer et diffuser des connaissances scientifiques sur l'exclusion et la grande pauvreté.

salariés de différentes initiatives de solidarité alimentaire lyonnaises. Ces entretiens ont ensuite été codés et analysés par moi-même.

Le but de ces deux enquêtes étant de croiser les pratiques et attentes des passagers en matière d'alimentation, avec les retours d'expériences des initiatives présentes sur le territoire afin d'établir des connexions entre (re)création de lien social et changement de pratiques alimentaires. Cette démarche s'inscrit dans une véritable volonté de prendre en compte à la fois les retours d'expérience des acteurs de terrain de la solidarité alimentaire, tout en prenant soin d'y inclure les vécus et désirs des premières personnes concernées, ici, les passagers des Escales Solidaires.

Objectifs et annonce de plan

Les objectifs de ce travail de recherche sont donc d'identifier les effets potentiels de la (re)création de liens sociaux sur les changements de pratiques alimentaires des personnes en situation de précarité, tout en plaçant leurs désirs et besoins au centre de notre réflexion, et donner des pistes d'action aux initiatives de solidarité alimentaire en vue de favoriser une alimentation de qualité accessible pour toutes et tous.

Nous développerons dans un premier lieu le cadre théorique de notre travail de recherche qui nous permettra de justifier l'approche des pratiques alimentaires par le biais des liens sociaux, d'établir un état des lieux, non-exhaustif, de la précarité alimentaire et ses effets, ainsi que d'établir un cadre de pensée et d'actions : la démocratie alimentaire. Nous analyserons ensuite les résultats des deux enquêtes menées dans le cadre de ce mémoire, en passant par les freins d'accès à une alimentation de qualité identifiés par les encadrants salariés interrogés, attachés à des mécanismes de déperdition de lien social ou non, puis par les leviers d'action impliquant la (re)création de liens sociaux et favorisant une solidarité alimentaire plus équilibrée.

1. Précarité alimentaire et démocratie alimentaire : pourquoi les pratiques alimentaires doivent-elles être pensées par le prisme des liens sociaux ?

Dans cette première partie, qui servira de cadre théorique à notre travail de recherche, nous aborderons dans un premier temps les relations entre environnement social et pratiques alimentaires par le prisme de la sociologie de l'alimentation, et tout particulièrement par l'approche de la théorie des pratiques. Nous nous pencherons ensuite plus spécifiquement sur les impacts de la précarité sur les pratiques alimentaires des populations les plus précaires puis sur le potentiel des initiatives de solidarité alimentaire pour faire face à ces enjeux. Finalement, nous développerons le concept de démocratie alimentaire comme cadre de pensée et d'actions mobilisant les liens sociaux.

1.1. La double relation entre environnement social et pratiques alimentaires : approche par la sociologie de l'alimentation et la théorie des pratiques

Comme nous l'avons vu, la définition de la précarité alimentaire de Dominique Paturel la rattache indiscutablement à des enjeux de liens sociaux (Paturel, 2022). Il y a donc un rapport indéniable entre alimentation et liens sociaux, comme j'ai notamment pu le constater moi-même aux Escales Solidaires d'Habitat et Humanisme Rhône, où isolement se conjugue souvent avec précarité alimentaire, et où la (re)création de liens sociaux semblerait contribuer à raccrocher pour certains à une forme de sécurité alimentaire.

L'objectif de cette sous-partie est alors de questionner la double relation entre environnement social et pratiques alimentaires :

- D'une part, l'alimentation exerce un rôle social majeur dans la vie des individus et peut véritablement être vectrice de liens sociaux.
- D'autre part, l'environnement social détermine en grande partie les pratiques alimentaires individuelles.

1.1.1. Rôle social de l'alimentation

Le rôle social de l'alimentation est particulièrement mis en avant dans l'étude *Se nourrir lorsqu'on est pauvre* publiée aux éditions Quart Monde (Ramel et al., 2016). Cette étude, à partir de l'analyse et du ressenti de personnes en situation de précarité, met en exergue l'importance de l'accès à la nourriture dans l'inclusion sociale des personnes en situation de précarité, et son rôle essentiel dans le processus de socialisation des personnes. Les moments de repas revêtent une grande importance en termes de sociabilité, de rencontres et de relations interpersonnelles, car ils favorisent le partage et la communication entre les convives, facilitant ainsi le développement de liens sociaux et l'intégration dans un groupe social donné (*ibid*). Permettant d'exprimer des signes d'affection et d'attention, la nourriture devient un moyen de démontrer l'importance accordée aux autres ou de célébrer des événements spéciaux, renforçant ainsi les liens sociaux. De plus, le rythme des repas agit comme un repère temporel crucial pour l'organisation de la vie sociale (*ibid*).

Par ailleurs, et toujours selon cette étude aux éditions Quart-Monde (*ibid*), se nourrir joue également un rôle important dans la construction de l'identité culturelle des individus. Le

comportement alimentaire d'une personne se forme en s'identifiant ou en se démarquant d'une culture alimentaire spécifique, en grande partie héritée de la famille, mais aussi confrontée à d'autres modèles alimentaires issus de divers contextes familiaux, culturels ou sociaux. L'apprentissage des savoirs, des usages, des valeurs, des croyances, des rites et des interdits alimentaires contribue ainsi à l'intégration et à l'appartenance à un groupe social donné, participant activement à la construction de l'identité culturelle de chaque individu (*ibid*). Elle permet ainsi de "*se positionner dans la société*" (*ibid*, p.25), par l'identification ou l'opposition d'un individu à une culture alimentaire. L'achat de certains produits alimentaires donne ainsi une place dans la société. C'est le cas avec les produits de luxe, mais également avec les aliments dits *responsables*, comme l'alimentation biologique ou locale, très vite associée à une consommation de "*bobo*", réservée à une population aisée.

Finalement, l'alimentation mène à *rencontrer l'autre* car elle implique le contact *direct* avec d'autres personnes dans les lieux de distribution notamment, et un contact *indirect* avec les personnes qui ont contribué à la production, transformation et distribution des aliments (*ibid*). Si la nourriture est alors vectrice de liens, le lien peut-il à son tour être vecteur de changements de pratiques alimentaires ? C'est bien la question que nous posons ici.

1.1.2. Déterminants des pratiques alimentaires et espace social alimentaire

Cette étude de 2016 (*ibid*) reprend alors un schéma de l'INPES des différents déterminants du comportement alimentaire d'une personne. Parmi ces déterminants figurent ainsi le contexte social. L'environnement social, la structure conjugale et familiale, le fait d'être seul ou non, auraient alors une influence sur les pratiques alimentaires (*ibid*). Cette seconde relation entre alimentation et environnement social selon laquelle ce dernier détermine (en partie) les pratiques alimentaires est un des grands objets de la sociologie de l'alimentation.

La sociologie de l'alimentation nous permet ici de placer l'alimentation et les pratiques alimentaires dans leur contexte social justement, et montrer à quel point celles-ci sont déterminées par des facteurs sociaux. Ainsi, on peut lire dans un ouvrage du sociologue Jean-Pierre Poulain qui retrace les différents objets et approches de la sociologie de l'alimentation (Poulain, 2017), que "*le mangeur humain est soumis à quelques règles biologiques [...], mais le choix des produits dans lesquels il trouve ses nutriments, la façon de cuisiner, de manger, plus globalement les goûts et les dégoûts, sont très largement déterminés par des facteurs sociaux*" (*ibid*, chap. 6, p. 222). L'auteur introduit ensuite un outil d'étude des modèles alimentaires et donc d'analyse des facteurs sociaux de l'alimentation : l'*espace social alimentaire*. Puisque "*La consommation d'un végétal ou d'un animal ne dépend pas seulement de sa disponibilité, ni même de l'existence de technologies susceptibles de s'appliquer à lui [...], elle est à référer également à des raisons culturelles*" (*ibid*), il est important ici pour nous de comprendre quelles peuvent être les différentes raisons culturelles expliquant telle ou telle pratique alimentaire. L'*espace social alimentaire* se compose selon l'auteur de 6 dimensions :

1. *l'espace du mangeable* : les communautés humaines ne sélectionnent qu'un petit nombre d'aliments parmi l'étendue des substances naturelles qui pourraient être des aliments dans leur milieu biologique, et construisent ainsi leur "*registre du mangeable*". "*Cette sélection s'articule sur des représentations symboliques et participe à la différenciation culturelle des groupes sociaux vivant parfois dans le*

même biotope” (*ibid*) : les individus vivant dans le même milieu géographique n’ont pas forcément le même *espace du mangeable* en fonction du groupe social auquel ils appartiennent. Par exemple, la consommation dite *responsable* (biologique et locale) est fortement attachée symboliquement à des groupes sociaux plus aisés.

2. *le système alimentaire* : “*structures technologiques et sociales qui [...] permettent à l’aliment d’arriver jusqu’au consommateur et d’être reconnu comme mangeable*” (*ibid*). Cette dimension marque alors le fait que les pratiques alimentaires individuelles dépendent également de comment les aliments arrivent aux mangeurs. Ainsi, les aliments passent par des *canaux* dont le fonctionnement est “*contrôlé par des individus qui agissent dans des logiques soit professionnelles, soit familiales. L’entrée dans un canal et la progression d’une section à une autre s’effectuent par, grâce et sous le contrôle d’individus qui sont en interaction avec le mangeur et entre eux*” (*ibid*). Les décisions des *portiers*¹² sont alors déterminées par leurs représentations des besoins et désirs des *mangeurs* (*ibid*). Cette dimension prend tout son sens dans le cas de l’aide alimentaire, où le rôle de simple *mangeur* est particulièrement subi : les bénéficiaires de l’aide alimentaire dépendent d’un système alimentaire où ils n’occupent jamais le rôle de *portier*.
3. *l’espace du culinaire* : “*La cuisine est l’ensemble des opérations symboliques et des rituels qui, s’articulant sur des actions techniques, participent à la construction de l’identité alimentaire d’un produit naturel et le rendent consommable*” (*ibid*).
4. *l’espace des habitudes de consommation* : “*ensemble des rituels qui entourent l’acte alimentaire au sens strict*” (*ibid*) (structure de la journée alimentaire, définition du repas, son organisation structurelle, modalités de consommation, localisation des prises, règles de placement des mangeurs...). Tous ces rituels sont évidemment déterminés par l’environnement social : la structure familiale par exemple peut déterminer le rythme des prises, alors que si une personne est seule la structure des repas est beaucoup plus flexible, voire *destructurée*.
5. *la temporalité alimentaire* : ce sont les styles alimentaires qui évoluent tout au long de la vie, mais aussi la saisonnalité des aliments et le rythme journalier des repas et prises hors repas (*ibid*).
6. *l’espace de différenciation sociale* : “*l’alimentation marque, à l’intérieur d’une même culture, les contours des groupes sociaux, que ce soit en termes de catégories sociales ou en termes régionaux. [...] Manger dessine les frontières identitaires entre les groupes humains d’une culture à l’autre, mais aussi à l’intérieur d’une même culture entre les sous-ensembles qui la constituent.*” (*ibid*) Cela fait écho à la première dimension de l’espace social alimentaire : l’espace du mangeable. Ainsi, l’espace du mangeable peut aussi être celui de la différenciation sociale. De nouveau, cette dimension prend largement son sens dans la consommation dite responsable, qui peut permettre à certains groupes sociaux de se démarquer d’autres autour de valeurs d’écologie ou de justice. Cela se traduit également par le rejet de cette consommation par certaines populations précaires, affirmant que c’est une alimentation “de riches” ou de “bobos”, ce que nous développerons plus tard.

¹² Terme utilisé dans l’ouvrage pour désigner les individus qui contrôlent le fonctionnement des *canaux*.

Ces différentes dimensions de l'*espace social alimentaire* nous permettent de remettre l'alimentation dans sa dimension sociale. L'alimentation n'est pas seulement l'acte biologique de se nourrir pour survivre, mais bel et bien le fruit d'interactions avec l'environnement social dans lequel elle se produit.

1.1.3 Evolution et impacts du contexte social et normatif sur les pratiques alimentaires

Ensuite, toujours selon le même ouvrage de Jean-Pierre Poulain, des travaux dans les années 70 ont montré que "*une série de transformations des pratiques alimentaires (déstructuration des repas, montée du grignotage) [...] serait la conséquence d'une baisse des contraintes sociales liées à l'alimentation et d'une montée de l'individualisme*" (Poulain, 2017, p.52). La modification de l'environnement social des individus, ici la montée de l'individualisme par exemple, a ainsi entraîné des modifications des pratiques alimentaires : "*Cette dérégulation des pratiques alimentaires ramène vers les individus des décisions autrefois prises par le groupe*" (*ibid*). En plus de montrer l'impact du contexte social sur les prises alimentaires, ces travaux questionnent également la relation entre la baisse des contrôles sociaux, tant à l'échelle collective qu'à l'échelle individuelle, sur l'alimentation d'une personne.

Cette baisse des contrôles sociaux se serait également accompagnée d'une multiplication des discours sur l'alimentation (*ibid*, p.53). Cette plus grande autonomie du mangeur face aux choix alimentaires se couple alors d'une *cacophonie alimentaire* où de nombreux discours contradictoires sur l'alimentation s'entremêlent. Les individus voient alors leur *espace décisionnel* concernant leurs pratiques alimentaires grandir, tout en devant faire face à des discours contradictoires et une baisse des contrôles sociaux qui leur permettraient auparavant de faire ces choix en toute sérénité (*ibid*). Si tous ces phénomènes ont été observés au niveau collectif avec la montée de l'individualisme et donc une baisse des contrôles sociaux, pourquoi ne s'observeraient-ils pas au niveau individuel dans des situations de précarité et donc de déperdition des liens sociaux, qui ne permettent pas de faire face à toutes ces injonctions contradictoires ? De plus, tout individu n'est pas forcément en capacité, même s'il les comprend, d'appliquer ces injonctions (manque d'information, moyens financiers...).

L'impact des transformations du contexte social (ici la baisse des contrôles sociaux) sur les pratiques alimentaires est une première piste pour nous dans ce travail de recherche. Selon ces travaux, ces transformations ont bel et bien un rôle déterminant dans les pratiques alimentaires. Toute la question pour nous sera de questionner s'il est possible pour les initiatives de solidarité alimentaire de jouer sur le contexte social et ainsi d'impulser des changements dans les pratiques alimentaires chez les personnes en situation de précarité.

Les transformations de pratiques alimentaires individuelles peuvent également être la conséquence d'actions politiques. Dans le chapitre "*Les mouvements de réforme de la consommation alimentaire*"¹³ de l'ouvrage collectif *Sociologie de l'alimentation* (Cardon et al., 2019, chap. 4), les auteurs analysent les relations entre actions politiques et pratiques de

¹³ Le terme de *mouvements* étant utilisé plutôt que celui de *politiques* car les auteurs analysent dans ce chapitre "*la responsabilisation et la mobilisation des consommateurs dans le but de contrôler les effets jugés négatifs de la consommation alimentaire*" (*ibid*) par le biais de politiques publiques mais également par les secteurs industriel et associatif.

consommations individuelles au cours du temps. Ainsi, aux 19ème et 20ème siècles, certaines réformes de la consommation alimentaire visaient à transformer les pratiques alimentaires des classes populaires dans le but qu'elles se nourrissent en adéquation aux besoins de force de travail tout en les conduisant à une "meilleure maîtrise de leur budget" (*ibid*). Ces réformes étaient alors impulsées par les industriels, en vue "*d'améliorer les dépenses alimentaires des ménages les plus pauvres, tout en augmentant leur puissance de travail*" (*ibid*).

C'est à partir du milieu du 20ème siècle que ces réformes s'axent plutôt sur un angle sanitaire et amènent à responsabiliser l'individu, "*faisant que chacun est censé voir son corps comme un capital à exploiter d'une manière économiquement rationnelle*" (*ibid*). Les mouvements de réformes visent alors à responsabiliser l'individu quant à sa santé, et l'impact des pratiques alimentaires sur celle-ci. Viennent ensuite les injonctions à bien manger non plus pour préserver sa santé mais la planète : les dispositifs de réforme de la consommation alimentaire en vue d'une consommation plus durable ont alors pour effet de "*renforcer l'individualisation des choix du consommateur comme mode d'exercice de la citoyenneté*" (*ibid*). Cela pose alors la question de la responsabilisation individuelle des personnes en situation de précarité : lorsque le choix de consommer de manière "*durable*" n'est pas envisageable tant en termes géographiques (manque d'offres sur le territoire), que sur le plan économique, que cela veut-il dire sur *l'exercice de la citoyenneté* de ces personnes ? En deviennent-ils moins des citoyens ? Quel impact bénéfique cela aurait-il alors sur les pratiques alimentaires de ces personnes ?

Le chapitre 5 du même ouvrage aborde en ce sens la question de la "Réception des recommandations nutritionnelles" (Cardon et al., 2019, chap. 5). L'ouvrage reprend alors les résultats des entretiens qualitatifs de F. Régnier et A. Masullo sur ce même sujet : "*Elles montrent que le rapport aux recommandations nutritionnelles se fait plutôt sur le mode de l'expérimentation réussie dans les classes supérieures, de la bonne volonté dans les catégories intermédiaires ou modestes en ascension sociale, de la réaction critique dans les catégories populaires voire de l'indifférence dans les ménages les plus précaires*" (*ibid*, p.142). Que veulent dire ces résultats ? Les classes populaires sont-elles vouées à être dans l'indifférence face aux recommandations nutritionnelles et, si on étend la question, aux recommandations de pratiques alimentaires en général, notamment en vue d'une alimentation plus durable ? Mais la question est surtout à quoi est due cette indifférence ? Pourquoi "*les classes populaires semblent plus à même de mettre à distance les injonctions normatives des politiques publiques de santé, en y opposant leurs valeurs et leurs préoccupations (concorde familiale autour du repas, budget)*" (*ibid*) alors que "*les classes supérieures s'enorgueillissent des efforts qu'elles font pour se soumettre aux règles de la diététique*" (*ibid*) ? Serait-ce une nouvelle manière de se différencier des autres groupes sociaux, en accord avec la dimension de *l'espace de différenciation sociale* vue plus tôt ?

La question a été posée par M. Tomlinson en 2003 qui s'est alors concentré sur les différences selon la position sociale (*ibid*). Les auteurs en résument les résultats ainsi : "*Avoir une alimentation conforme aux normes nutritionnelles diffusées par les politiques publiques de santé serait donc une forme de différenciation des goûts de classe, permettant tout à la fois de marquer son appartenance à un groupe et de mettre à distance les autres groupes – par exemple en stigmatisant les classes populaires*" (*ibid*). Autrement dit, se conformer aux injonctions alimentaires serait alors une manière de s'identifier ou de

s'opposer à un groupe social. Cela s'observe-t-il de nouveau lorsqu'on parle d'alimentation durable ?

1.1.4. Théorie des pratiques et application contemporaine

C'est à cette question que les sociologues de l'alimentation ont tenté de répondre par une approche nouvelle dans les années 2000 : la théorie des pratiques (*ibid*, p.146). Comme évoqué en introduction, cette théorie renonce au postulat selon lequel toute pratique est le fruit de calculs rationnels d'individus ayant en leur possession toutes les connaissances nécessaires pour faire ces choix. Les premiers auteurs de cette théorie¹⁴ l'intègrent aux théories culturelles de l'action humaine et s'opposent alors à l'*homo economicus*, mais également à l'*homo sociologicus* (*ibid*). Selon eux, les individus n'agissent ni en accord à des choix individuels rationnels, ni aux normes sociales qui s'imposent à lui, mais en fonction des "*structures symboliques et cognitives*" (*ibid*) qui façonnent sa façon de voir le monde. Le social se situe alors dans les *pratiques sociales*¹⁵ (*ibid*). Ainsi, "*plutôt que de se demander pourquoi tel acteur s'engage dans telle pratique, on peut étudier comment une pratique recrute des participants, plus ou moins nombreux, plus ou moins enthousiastes, plus ou moins compétents*" (*ibid*). La question n'est plus tant de questionner pourquoi telle ou telle population est plus ou moins réticente dans la transformation de ses pratiques alimentaires, mais bien quels sont les mécanismes sociaux qui permettent ces transformations.

En ce sens, l'approche de Warde nous semble ici particulièrement intéressante, puisque, toujours selon Cardon et al. (2019), il "*prête une plus grande attention aux acteurs intermédiaires qui contribuent à l'institutionnalisation des pratiques, et met moins l'accent sur les dispositifs matériels [Warde, 2016b ; Warde, 2005].*" (*ibid*). En effet, l'objet de ce mémoire est avant tout de questionner comment impulser des changements de pratiques chez les individus, et donc d'adopter cette posture d'*intermédiaire* afin d'institutionnaliser des pratiques d'alimentation de qualité. D'autre part, l'alimentation pour Warde est "*plus qu'une pratique car elle nécessite de s'approvisionner en produits alimentaires, transformer les produits en plats, puis les manger et les apprécier, des activités qui peuvent être vues comme autant de pratiques*" (*ibid*), dans lesquelles interviennent objets, infrastructures, compétences, significations et acteurs aux intérêts divers. Cette complexité oblige alors les sociologues à réfléchir l'alimentation d'une manière nouvelle, notamment à la notion de *routine* (*ibid*) : "*Changer sa consommation pour réduire son impact environnemental suppose en fait de réagencer des pratiques, d'en adopter de nouvelles ou d'en abandonner, ce qui peut se heurter aux objets et infrastructures existantes, aux significations sociales des pratiques.*" (*ibid*). Il met alors en évidence la complexité non seulement de l'alimentation mais des changements de pratiques alimentaires individuelles. "*À l'inverse, des modifications dans les infrastructures, dans les objets accessibles, peuvent modifier radicalement les pratiques sans que les agents ne fassent de « choix » [Warde et Southerton, 2012 ; Paddock, 2017a ; Wahlen, 2011]*" (*ibid*). Warde insinue ici ce qu'il

¹⁴ Les philosophes T. Schatzki et A. Reckwitz (*ibid*).

¹⁵ Les pratiques sont définies par Reckwitz comme tel : "*Une « pratique » est un type de comportement routinisé qui consiste en plusieurs éléments interconnectés entre eux : des formes d'activités corporelles, des formes d'activités mentales, des « choses » et leur usage, des connaissances de base constituées de compréhension, savoir-faire, états émotionnels et motivations (Reckwitz, 2002, p. 249).*" (traduit de l'anglais par les autrices dans : Dubuisson-Quellier et Plessz, 2013).

affirmera plus tard : les changements dans l'environnement peuvent jouer un rôle majeur dans les changements de pratiques alimentaires, tout en évitant de responsabiliser à outre-mesure l'individu dans ses choix individuels.

Par le biais de l'exemple du gaspillage alimentaire et via une enquête de D. Evans en 2014, les auteurs montrent que la théorie des pratiques permet de mettre en évidence que *“le consommateur n'est pas responsable de tout ce qui se produit à la fin de la chaîne alimentaire [Evans, 2011b]” (ibid)* et de *“favoriser des solutions d'action publiques alternatives aux politiques d'information et d'incitation financière souvent associées au modèle du « choix du consommateur »”*.

En ce sens, un article de recherche menée par Innocent et al. (2023) met ainsi en œuvre la théorie des pratiques dans le but d'étudier le système de pratiques alimentaires durables auprès d'un échantillon représentatif de la population française. Cet article permet d'établir une proposition de catégorisation des pratiques alimentaires durables¹⁶, de montrer les rôles des éléments de cette pratique et d'établir des recommandations pour favoriser la transition vers une alimentation plus durable.

Le premier résultat qui nous intéresse ici est celui du *“rôle fondamental des éléments matériels et des compétences”* à la fois dans la *“stabilisation et l'évolution des pratiques [...] mais aussi dans le caractère médiateur qu'ont ces éléments pour « connecter » des pratiques entre elles” (ibid)*. Autrement dit, le renforcement d'une pratique pourrait connecter à une autre pratique et la renforcer. Ainsi, pour une personne isolée, se rattacher à un système de relations sociales permettrait peut-être de la connecter à une pratique, la renforcer, puis la connecter à une autre, etc.

Ensuite, le deuxième résultat parlant est *“les différentes significations ne jouent pas le même rôle dans la pratique”*. Ainsi, *“les bénéfiques individuels apparaissent comme antécédents de la pratique, tandis que les bénéfiques collectifs et la minoration des coûts apparaissent comme des conséquences de la pratique” (ibid)*. Les auteurs concluent donc qu'il faudrait jouer sur les bénéfiques individuels (hors minoration des coûts) pour inciter à des pratiques alimentaires durables. Jouer sur la sortie d'une situation d'isolement pourrait alors potentiellement avoir un impact sur la transition vers des pratiques alimentaires durables.

Finalement, l'un des leviers de transition vers une alimentation durable identifiés dans les résultats de cette recherche serait la *“montée en compétence des consommateurs sur les questions de la durabilité alimentaire” (ibid)* et ainsi *“passer d'un message de sensibilisation à des actions permettant au consommateur d'acquérir de nouveaux savoirs mobilisables pour mesurer la portée de ses actes (compétences évaluatives) et de nouveaux savoir-faire pour augmenter son pouvoir d'agir (compétences procédurales)” (ibid)*. Les auteurs encouragent donc dans cet article la mise en place d'ateliers de cuisine visant la montée en compétence. La mise en place de ce type d'ateliers étant assez répandues dans les initiatives de solidarité alimentaire mais leur efficacité sur la durée en termes de participation et de transformation des pratiques alimentaires n'ayant pas encore été montrée dans la littérature, l'objet ici est de questionner ce qui favoriserait la participation et l'efficacité de ce type d'actions.

¹⁶ Produisant des schémas de ce système particulièrement intéressants, notamment en montrant comment une pratique mène à l'autre, et questionne donc le rôle des liens sociaux dans ces connexions entre différentes pratiques (Innocent et al., 2023).

La théorie des pratiques nous permet ici de cadrer notre approche. Questionner les facteurs de changement de pratiques alimentaires des personnes en situation de précarité peut sembler moralisateur et perpétuer un schéma d'injonctions qui, au vue des éléments théoriques que nous venons d'aborder, ne semblent pas être le plus pertinent pour adresser les enjeux d'accès à une alimentation de qualité pour toutes et tous. Tout l'enjeu ici est alors d'étudier la possibilité et les modalités d'une transformation des pratiques alimentaires par la transformation de l'environnement social des personnes.

1.2. Freins d'accès à une alimentation de qualité et pistes d'actions

Il convient ainsi à présent d'aborder les freins d'accès à une alimentation de qualité des personnes en situation de précarité afin d'en comprendre les enjeux et faire des propositions pertinentes. Nous verrons ensuite le potentiel et les pistes d'actions proposées par les initiatives de solidarité alimentaire existantes.

1.2.1. Visages de l'insécurité et précarité alimentaire en France et métropole lyonnaise

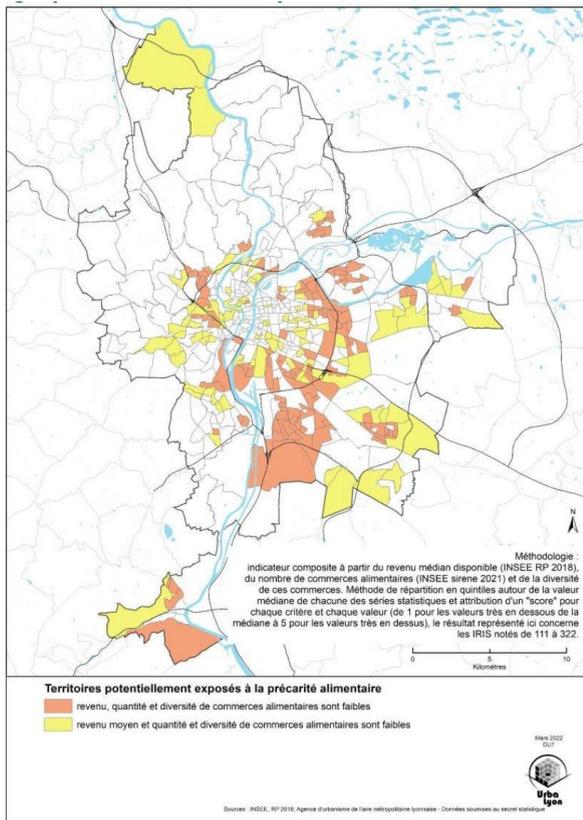
Nous l'avons vu en introduction, la précarité alimentaire ne peut être résumée au fait de manger à sa faim. D'autre part, la mesure de la précarité alimentaire reste d'une grande complexité, et malgré des tentatives d'élaboration de guides et d'outils de mesure¹⁷, aucun diagnostic précis n'a à ce jour été publié concernant la métropole de Lyon.

Cependant, il nous semble important ici de rappeler quelques chiffres concernant plutôt l'*insécurité alimentaire* sur notre territoire de recherche. Ainsi, selon le rapport du Plan Alimentaire Territorial de la métropole de Lyon (PATLy) de 2021, un tiers des ménages métropolitains "*déclarent ne pas avoir les moyens de s'alimenter correctement (c'est-à-dire avec des repas équilibrés)*", et 15% d'entre eux ne mangent pas à leur faim (Métropole Grand Lyon, 2021, p.19). Par ailleurs, un tiers des enquêtés "*s'estiment insuffisamment renseignés sur l'alimentation*" (*ibid*, p.24).

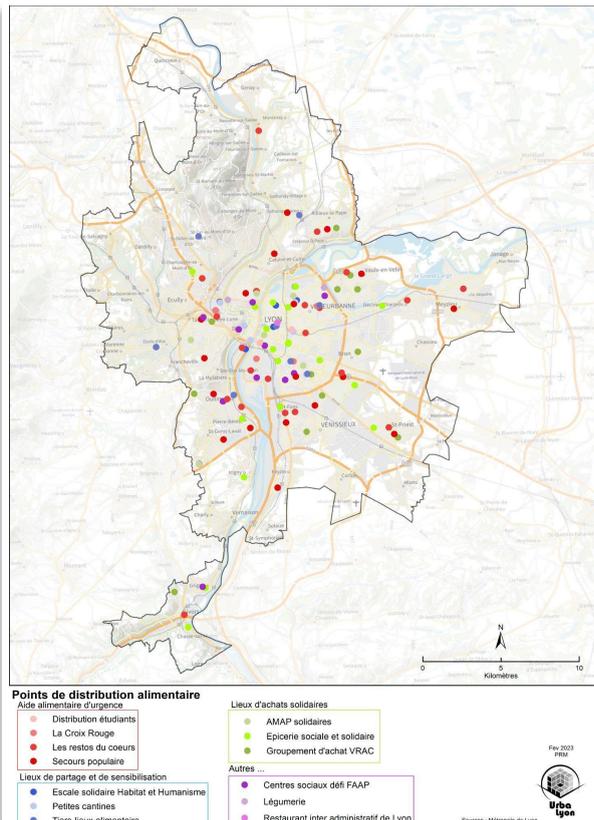
Les cartes ci-dessous exposent par ailleurs la répartition des revenus et de la diversité des commerces alimentaires par quartier. Selon un rapport d'UrbaLyon (2022), malgré un très faible taux de "*déserts alimentaires*"¹⁸, ces cartographies "*permettent d'identifier des quartiers densément peuplés présentant une très faible quantité et diversité de commerces*" (*ibid*, p.13) et d'observer des inégalités en termes de répartition des commerces alimentaires et de leur diversité sur le territoire (*ibid*). Il nous semble par ailleurs important de rappeler que la présence de commerces alimentaires ne signifie pas forcément que ceux-ci sont accessibles aux personnes vivant sur le territoire.

¹⁷ par exemple, le So What n°24 de la Chaire Unesco Alimentations du Monde "*Une approche territoriale des facteurs de précarité alimentaire utilisant des données en libre accès*" (URL : <https://www.chaireunesco-adm.com/No24-Une-approche-territoriale-des-facteurs-de-precarite-alimentaire-utilisant#nb2>) ou le rapport de Paturel et al. (2015), proposent différentes méthodologies.

¹⁸ Un *désert alimentaire* désigne "*un secteur au sein duquel les habitants n'ont accès à aucun commerces alimentaires et dont les habitants sont défavorisés au niveau socioéconomique (rayon d'1 km en milieu urbain ; rayon de 16km en milieu rural selon l'Institut National de Santé Publique du Québec)*" (UrbaLyon, 2022, p.3).



Titre : Cartographie des territoires potentiellement vulnérables (UrbaLyon, 2022).



Titre : Cartographie des points de distribution alimentaire (réalisée par la Métropole de Lyon dans le cadre d'une rencontre partenariale).

D'autre part, le rapport Terra Nova de 2021 dresse un court bilan de différentes enquêtes mesurant en France l'insécurité alimentaire¹⁹ afin de dépeindre un tableau général de l'insécurité alimentaire. Ainsi, l'insécurité alimentaire touche particulièrement *“les jeunes et les femmes, notamment en situation de monoparentalité, les personnes qui ont un faible statut socio-professionnel, un revenu faible”*(Caillavet et al., 2021, p.12) et est *“associée à une fragilité des conditions de vie et à des modes de vie moins favorables à la santé”* (ibid). Par ailleurs, les personnes en situation d'insécurité alimentaire *“ne sont pas toutes pauvres (au regard de la définition de la pauvreté monétaire), mais elles se trouvent dans une situation économique difficile, avec des charges importantes qu'elles assument souvent seules.”* (ibid).

D'autre part, il nous semble ici essentiel de rappeler que, même si le nombre de personnes ayant recours à l'aide alimentaire est souvent utilisé en France pour mesurer la précarité alimentaire, *“le nombre d'utilisateurs de l'aide alimentaire, s'il est important, est bien moindre que celui des personnes qui perçoivent des difficultés vis-à-vis de leur alimentation pour des raisons financières.”* (ibid, p.16). Ainsi, selon un sondage IPSOS, cité dans un rapport du CCAS de Lyon en 2021, 40% des français, dont 64% des plus modestes²⁰, *“se restreignent sur la qualité de leur alimentation pour des raisons financières”* (CCAS de Lyon, 2021, p.46). Les raisons de ce non-recours à l'aide alimentaire sont multiples : *“le manque d'information, le sentiment de non-légitimité (« d'autres en ont plus besoin que moi ») et l'inadaptation de*

¹⁹ INCA2 en 2006-2007, Baromètre Santé Nutrition (BSN) en 2008 et INCA 3 en 2014-2015.

²⁰ Revenu mensuel net du foyer étant inférieur à 1200€.

*l'aide aux situations, besoins et attentes des personnes*²¹ (Caillavet et al., p.18), en plus d'une des raisons majeures qui est le "*sentiment de honte, d'échec*" dans le fait de demander de l'aide pour pouvoir se nourrir (*ibid*).

Mais la précarité alimentaire n'est, comme nous l'avons dit plusieurs fois, pas seulement l'impossibilité d'assouvir le besoin biologique de se nourrir et répond à différents enjeux. Comme évoqué précédemment, plusieurs outils de diagnostic de la précarité alimentaire ont vu le jour et ont été testés sur différents territoires²². Sans connaître les résultats qu'ils pourraient avoir sur le territoire lyonnais, il nous semble ici intéressant d'exposer les indicateurs retenus dans le cadre du So What n°24 de la Chaire Unesco Alimentations du Monde "*Une approche territoriale des facteurs de précarité alimentaire utilisant des données en libre accès*" (Labarre et al., 2022) afin d'élargir notre approche de la précarité alimentaire. Les auteurs ont ainsi sélectionné les indicateurs utilisés selon quatre dimensions :

- la dimension monétaire, mettant en avant la difficulté de certains ménages d'accès à une alimentation *suffisante, diversifiée et de qualité* (*ibid*).
- la dimension socioéconomique, intégrant l'impact de l'isolement et de l'exclusion sociale sur l'alimentation.
- la dimension de santé, puisque "*l'alimentation est reconnue comme un déterminant majeur de santé*" (*ibid*).
- la dimension mobilière, prenant en compte les capacités à se déplacer des personnes afin d'accéder aux lieux d'approvisionnement.

Tableau 1. Facteurs de précarité alimentaire regroupés en dimensions, leur(s) indicateur(s) et leur(s) source(s)

<p>Monétaire</p> <ul style="list-style-type: none"> → Médiane du revenu disponible par unité de consommation (1) <p>Socioéconomique</p> <ul style="list-style-type: none"> → Taux de chômage (2) → Part des ménages dont la famille principale est une famille monoparentale (2) → Part des ménages d'une seule personne (2) → Part des jeunes non insérés (2) <p>De santé</p> <ul style="list-style-type: none"> → Indicateur d'accessibilité potentielle localisée à l'offre de soins (3) → Part des moins de 15 ans (3) → Part des plus de 75 ans (3) 	<p>Mobilière</p> <ul style="list-style-type: none"> → Taux de non-motorisation des ménages rapporté à la densité de population (2) → Temps d'accès par la route à la grande surface la plus proche (4) <p>Sources</p> <ul style="list-style-type: none"> → (1) Insee, Filosofi → (2) Insee, Recensement de la population → (3) DREES → (4) Jeu de données construit à partir de la base permanente des équipements (Insee), mis à disposition sur data.gouv.fr
---	--

Source : Caillavet et al., 2022

²¹ "*critères administratifs trop sévères, complexité des démarches administratives, délais trop importants, difficultés pratiques d'accès (éloignement, horaires et périodes d'ouverture restreints, lieux inappropriés...), inadéquation du contenu de l'aide en quantité et/ou qualité (habitudes culturelles, pathologies, préférences...)*" (Caillavet et al., p.18)

²² principalement Montpellier et son département, l'Hérault, les recherches en la matière étant principalement portées par l'INRA de Montpellier

Cette méthodologie met une fois de plus en évidence les différents freins d'accès à une alimentation de qualité.

1.2.2. Freins d'accès à une alimentation de qualité

Les freins d'accès à une alimentation de qualité le plus souvent et rapidement évoqués restent les freins d'ordre économique. C'est d'ailleurs la première barrière d'accessibilité évoquée dans le rapport *Se nourrir lorsqu'on est pauvre* regroupant les vécus et ressentis des militants Quart-Monde (Ramel et al., 2016). Un budget restreint et une situation financière instable reste évidemment l'un des facteurs clés de la précarité alimentaire. Cette situation financière résulte d'une "*situation de survie des budgets*" (le reste à vivre après charges fixes étant généralement très faible), "*une difficile gestion des priorités dans les dépenses*" (dans laquelle l'alimentation apparaît comme une *variable d'ajustement* sur laquelle on peut faire des économies, contre le logement, les factures et les dettes) dans le circuit traditionnel d'approvisionnement, mais également d'une "*difficulté pour obtenir des aides financières*" ainsi que pour "*bénéficier d'aides en nature*" dans le circuit de l'aide alimentaire (*ibid*, pp.91-102).

Ensuite, le rapport met également en avant les freins d'accès à une alimentation équilibrée, tout d'abord en raison de l'accessibilité financière de la "*malbouffe*" face au prix des produits sains et équilibrés, rendant les préconisations nutritionnelles, pourtant connues par la majorité, inatteignables (*ibid*). D'autres freins concerneraient la méconnaissance de certains aliments, ainsi que des conditions de vie "*qui poussent à acheter des plats préparés*"²³ (*ibid*). Finalement, ces freins sont également matériels : la difficulté de stockage qu'ont certains ménages (*ibid*), en raison des logements de plus en plus précaires, la disparition des jardins familiaux ou ouvriers (*ibid*), ou encore une fois, le manque d'espace pour cuisiner, sont autant de barrière à l'accès à une alimentation équilibrée et de qualité.

Ainsi, l'accessibilité de l'alimentation de qualité se doit d'être pensée de façon multidimensionnelle. Elle se doit d'être à la fois financière, spatiale et socio-culturelle (Hochedez et al., 2022). Cette dernière dimension, la dimension socio-culturelle, jusqu'alors peu abordée dans ce mémoire, nous semble particulièrement intéressante. En effet, jouer sur l'accessibilité de l'alimentation de qualité implique de comprendre les besoins et désirs des personnes en situation de précarité, afin de ne pas "*recréer des normes à la place de celles que l'on cherche à déconstruire*" (*ibid*, p. 12), notamment "*en agissant sur la capacité des individus à s'approprier cette alimentation*" (*ibid*, p.13) et ainsi agir au mieux sur les vécus réels des personnes.

1.2.3. Impacts de la précarité sur les pratiques alimentaires

Au-delà d'avoir des conséquences évidentes sur la santé (Caillavet et al., 2012), la précarité alimentaire a également des effets sur de nombreux aspects de la vie des personnes, et notamment sur le rôle social de l'alimentation. Le rapport *Se nourrir lorsqu'on est pauvre* évoqué plus haut fait aujourd'hui office de référence en termes d'impact de la précarité sur l'alimentation des personnes en situation de précarité (Ramel et al., 2016). Tout d'abord, ce rapport met en avant les effets de la précarité sur le caractère hédoniste de l'alimentation. Provoquant une peur de ne pas avoir les moyens suffisants pour bien manger, l'alimentation

²³ Absence de lieu pour cuisiner, situation d'isolement, prix bas des plats préparés, horaires de travail sur les temps de repas.

devient une réelle source de stress au quotidien pour les personnes en situation de précarité, qui ne remplit alors plus sa fonction hédoniste, du plaisir de partager un repas gustatif et convivial (*ibid*). Cette peur semble de plus renforcée chez les parents, qui subissent la culpabilité et une véritable *souffrance morale* (*ibid*, p.30) du fait de ne pas pouvoir donner l'alimentation qu'ils souhaiteraient à leurs enfants. Par ailleurs, cette situation de stress permanent empêcherait ces personnes à "*se projeter et penser à se nourrir bien*" (*ibid*, p.30), réduisant ainsi l'alimentation à un besoin vital. L'isolement et la solitude ressortent également comme des éléments impactant sur le caractère hédoniste de l'alimentation (*ibid*). Seules, les personnes en situation de précarité sont moins enclines à cuisiner (*ibid*), ce qui peut sembler instinctif, mais que nous tenterons tout de même de questionner plus tard dans ce travail de recherche. L'hypothèse à laquelle nous tenterons de répondre est donc que les personnes sont plus enclines à *bien manger* lorsqu'elles sont entourées, que la convivialité des repas représente un levier au changement de pratiques alimentaires.

Ce rapport fait également ressortir l'impact de la précarité alimentaire sur la dignité et l'estime de soi des personnes. D'une part, lié au fait de "*l'humiliation de dépendre des autres pour se nourrir et nourrir les siens*" (*ibid*, p.36), que ce soit auprès d'un proche ou de l'aide alimentaire, d'autre part, en lien avec son rapport au corps et au regard des autres (*ibid*). La malnutrition et les problèmes de santé qu'elle engendre fragilise l'estime de soi des personnes en situation de précarité et "*une difficulté à affronter le regard des autres*" (*ibid*, p.37). Or, comme le dit ce rapport, pour que l'alimentation remplisse ses rôles biologique, social et hédoniste, "*il faut que les plus pauvres retrouvent un regard positif sur eux-mêmes et sur les leurs.*" (*ibid*, p.38).

D'autres effets de la précarité alimentaire ont été identifiés dans ce rapport. Parmi eux, on retrouve le poids des peurs et des inquiétudes liées à la vie quotidienne, ainsi que l'influence du regard des autres, ce qui peut freiner leur capacité à se rétablir et à envisager un avenir meilleur (*ibid*). De plus, la nécessité de trouver des emplois pénibles et humiliants pour subvenir à leurs besoins alimentaires peut être un autre obstacle (*ibid*). Par ailleurs, la perte de l'habitude de cuisiner en raison des difficultés et des tensions de la vie soulève des questions sur la transmission de la culture alimentaire de parents à enfants (*ibid*). Ces problématiques ont des effets dès l'enfance, avec des conséquences potentielles sur la santé, la scolarité²⁴ et les perspectives professionnelles des enfants touchés²⁵ (*ibid*). Enfin, la dépendance aux associations caritatives peut contribuer au maintien de la situation de pauvreté, créant ainsi un cercle vicieux difficile à rompre (*ibid*). Ces constats soulignent l'importance d'une approche globale et interconnectée pour aborder la précarité alimentaire et ses implications à long terme sur les individus concernés.

Finalement, la précarité semble avoir des effets particulièrement impactants sur le rôle social de l'alimentation. Dans un premier temps, elle fragilise la vie et l'équilibre familial autour de la nourriture : fragilisation du rôle nourricier des parents et obstacles matériels à la convivialité familiale (du fait de ne pas avoir de lieu pour cuisiner ou de ne pas être présent à leur du repas pour les parents travaillant le soir ou la nuit) (*ibid*). Ensuite, la précarité alimentaire ne semble pas permettre l'identification culturelle et la transmission d'une culture alimentaire : "*se nourrir ne s'inscrit alors plus forcément dans une identification culturelle*

²⁴ Effets de la malnutrition sur la concentration scolaire (*ibid*).

²⁵ Certains arrêtent notamment leurs études afin de contribuer au budget alimentaire familial (*ibid*).

mais dans un acte de survie.” (*ibid*, p. 51). Cette difficulté d’identification culturelle reste cependant à nuancer. En effet, *“les personnes en situation de précarité se reconnaissent entre elles et constituent un groupe ayant une identité commune avec des comportements et des valeurs communs autour de la nourriture.”* (*ibid*, p.52). Nuance qu’il s’agira tout de même de prendre avec précaution afin de ne pas dériver vers une stigmatisation de ces personnes. Enfin, la précarité met à mal les liens sociaux liés à l’alimentation (*ibid*). La solitude et l’isolement résultant d’une vie précaire exacerbent ce phénomène (*ibid*). L’incapacité de contribuer à l’échange lors d’un repas, ainsi que l’impossibilité d’inviter en retour engendrent un sentiment de culpabilité chez les personnes concernées (*ibid*). Pourtant, malgré ces défis, les personnes interrogées soulignent l’importance significative du partage d’un repas et du lien social qui se tisse autour, considérant même que cet aspect est plus crucial que le contenu des assiettes (*ibid*). Ce dernier aspect renvoie tout particulièrement à notre sujet de recherche. Si les personnes en situation de précarité cherchent avant tout le partage et la création de liens, ces aspects pourraient-ils constituer un levier d’actions dans les changements de pratiques alimentaires en vue d’une alimentation de qualité pour toutes et tous ?

1.2.4. Fonctionnement et insuffisances de l’aide alimentaire en France

Pour tenter de lutter contre l’insécurité alimentaire et donc d’en atténuer les effets sur les plus précaires, les politiques publiques s’appuient essentiellement sur l’aide alimentaire. Sa forme contemporaine naît dans les années 80 avec la création de la première Banque Alimentaire et des Restos du Coeur (Caillavet et al., 2021). Les surplus agricoles deviennent ainsi sa source d’approvisionnement principale, et la filière de l’aide alimentaire est soutenue par l’Etat via des subventions (*ibid*). Uniquement sous forme de distribution de denrées à ses débuts, l’aide alimentaire s’élargit ensuite à la distribution dans les épiceries sociales dans les années 90 (*ibid*). *“Même si elle est née d’une approche philanthropique, cette filière s’intègre au système alimentaire global avec intervention de l’Etat et finalement elle n’est pas déconnectée des autres activités marchandes de ce système.”* (*ibid*, p.22). Ainsi, la filière de l’aide alimentaire devient un pan à part entière du système agroalimentaire français, sans questionner réellement les causes de l’insécurité alimentaire et les impacts environnementaux de ce système (*ibid*).

Le rapport Terra Nova (Caillavet et al., 2021) identifie trois familles d’acteurs complémentaires et interdépendants : les acteurs publics, qui jouent un rôle d’encadrement par le biais des politiques publiques et des financements, les acteurs privés (entreprises et particuliers) par leurs dons, et les associations, qui elles *“assurent la quasi totalité de l’activité matérielle de terrain”* (*ibid*, p.24). La part des acteurs publics restent majoritaires dans le financement de l’aide alimentaire aujourd’hui²⁶, et la distribution de denrées est toujours la forme la plus utilisée d’aide alimentaire (face aux achats en épicerie sociale ou à la distribution de repas prêts à la consommation (*ibid*).

Par ailleurs, un rapport de l’UNIOPSS en 2015 mentionne que *“L’alimentation ne doit plus être la fin de l’accompagnement mais un moyen. Les associations ne doivent plus simplement donner à manger, mais elles sont aussi à côté de la personne vivant la*

²⁶ La part des fonds publics est à 31% selon le rapport du Sénat de 2018, face à 36% pour la part ressources privées. Cependant, les déductions fiscales que les dons génèrent ne sont pas prises en compte dans ce rapport et surestime ainsi la part des fonds privés Le rapport serait alors plutôt de 50% pour les fonds publics, face à 15% pour les fonds privés (Caillavet et al., 2021).

pauvreté.” (UNIOPSS, 2015, cité dans : CREAL, 2022, p.6). Par ailleurs, un décret de 2019 relatif à la lutte contre la précarité alimentaire prévoit que les associations proposent un accompagnement social, au-delà de la simple distribution alimentaire (CREAL, 2022). Ainsi, ce rapport d’enquête auprès des associations d’aide alimentaire de l’AURA dresse l’état des lieux de cette mission d’accompagnement (*ibid*). Parmi ces résultats, nous retenons que : les personnes qui ont recours à l’aide alimentaire sont en grande majorité déjà accompagnées à leur arrivée (87%), la majorité des associations d’aide alimentaire proposent des actions d’écoute (82%), des entretiens individuels d’évaluation régulière de la situation sociale et de l’éligibilité de la personne (62%). Un peu plus de la moitié de ces associations proposent un accompagnement social (51%), et des activités ou services au sein de la structure (aide vestimentaire, produits d’hygiène, loisirs, accès au numérique...) (57%), ainsi que des actions favorisant le développement de liens sociaux (65%). Ces actions prennent la forme de moments conviviaux lors de fêtes, de temps cafés, de repas partagés, de fêtes de quartier... (*ibid*, p.18). Le fait qu’autant de ces structures proposent ces moments de (re)création de liens sociaux souligne leur importance aux yeux de leurs encadrants, mais également aux yeux des bénéficiaires de l’aide alimentaire (puisque si ce n’était pas une demande, probablement moins de structures les proposeraient). Par ailleurs, elles proposent également, mais de façon minoritaire, des réunions sur la santé et l’alimentation en vue de promouvoir un équilibre nutritionnel des bénéficiaires (44%) et des ateliers de cuisine (46%). Par ailleurs, ce rapport met en avant que 65% proposent aux bénéficiaires de devenir bénévoles, mais rien n’est dit sur leur participation effective.

Les associations d’aide alimentaire tentent ainsi de remplir un tout autre rôle que celui de remplir les ventres. Les différents rôles de l’alimentation y sont ainsi pris en compte (création de liens sociaux, intégration, transmission...). Cependant, une grande majorité d’entre elles affirment avoir des besoins pour favoriser l’accompagnement en matière d’alimentation, d’accès aux soins, aux droits, à l’emploi et au au logement (*ibid*). A noter que c’est en matière d’alimentation que les associations ont exprimé un besoin de plus important (84%).

Malheureusement, ce fonctionnement ne semble pas être en mesure de lutter efficacement contre la précarité alimentaire. En effet, le système actuel d’aide alimentaire présente plusieurs limites structurelles (Caillavet et al., 2021). Tout d’abord, de par les effets négatifs d’un système basé sur la distribution de denrées. Le paradoxe de l’association entre aide alimentaire et lutte anti-gaspillage, par laquelle les surplus de la grande distribution sont redistribués aux plus démunis, permettant ainsi d’écouler des excédents du système agroalimentaire productiviste de manière “noble” (*ibid*). Il est également important de noter que ces dons ne font parfois que *déplacer* le gaspillage, du fait de dates limite de consommation trop courtes pour que les associations puissent les redistribuer, dons faisant pourtant office de déductions fiscales. “Ainsi, *gaspillage alimentaire et aide alimentaire fonctionnent en vases communicants et, paradoxalement, la baisse souhaitée du premier met la seconde en difficulté.*” (*ibid*, p.28). D’autre part, ce système entraîne également un déséquilibre nutritionnel des denrées distribuées, avec une surreprésentation de produits gras et sucrés par rapport aux fruits et légumes, ainsi que de féculents de faible qualité (pâtes ordinaires, riz blanc) (*ibid*)²⁷. La gestion des flux de denrées induit également des

²⁷ Le rapport Terra Nova nuance néanmoins en rappelant que les consommations alimentaires des Français présentent les mêmes déséquilibres, et que les associations d’aide alimentaire font face aux mêmes contraintes budgétaires et matérielles (de stockage notamment) que leurs bénéficiaires, les obligeant à se tourner elles aussi vers des “*sources peu chères de calories*” (Caillavet et al., 2021).

effets négatifs, notamment en termes logistiques pour les associations d'aide alimentaire²⁸. Finalement, le nécessaire contrôle des financements publics, et des dons de denrées par l'UE notamment, engendre une bureaucratie excessive pour ces associations, alors obligées d'assumer de nombreuses démarches administratives lourdes et chronophages, susceptibles de mettre en péril leur habilitation si elles ne sont pas bien effectuées (*ibid*).

Ensuite, le fonctionnement actuel de l'aide alimentaire semble également présenter des limites en termes de respect des droits humains. D'une part, la constitution française ne prévoit pas de protection du droit à l'alimentation (*ibid*). D'autre part, "*l'aide alimentaire ne permet pas d'assurer l'égalité des droits*" (*ibid*, p.37). Tout d'abord, car l'accès à cette aide est inégal²⁹, mais également car elle ne permet pas le respect de la dignité de ses bénéficiaires. Cet aspect est notamment mis en avant dans le rapport *Se nourrir lorsqu'on est pauvre* cité déjà plusieurs fois dans ce mémoire (Ramel et al., 2016). Les militants Quart-Monde y expriment la difficulté de dépendre de l'aide alimentaire. Dépendre de ce circuit provoque un sentiment de honte, malgré sa nécessité, et la gratuité est souvent difficile à accepter (*ibid*). Dans un premier temps car cette gratuité ne permet pas de choisir les denrées que l'on nous donne, ensuite car elle ne permet pas non plus de "*s'inscrire dans le fonctionnement de notre société de consommation*" (*ibid*, p.73) et crée donc une énième distinction entre les pauvres et les autres. Une participation financière, même si moindre, pourrait alors permettre de sortir d'une logique d'assistance. Finalement, cette difficulté s'exprime également dans le fait de "*devoir passer d'un organisme à un autre*" (*ibid*, p.74), ce qui nécessite de justifier à répétition une situation de fragilité nécessitant l'aide, et dans le fait d'être "*contraint et accompagné dans ses choix*" (*ibid*, p.75) systématiquement. Cet accompagnement permanent peut être perçu comme infantilisant, à juste titre, par les personnes en situation de précarité. En effet, certaines aides sont notamment conditionnées à la participation à des ateliers éducatifs (cours de cuisine ou de gestion de budget) (*ibid*). On est alors très loin du libre choix et de l'autonomie des personnes accompagnées.

La dernière limite évoquée par le rapport Terra Nova est une limite en termes d'impact environnemental (Caillavet et al., 2021). Le système de l'aide alimentaire en France ne prévoit pas de favoriser l'alimentation durable dans le choix des produits distribués (*ibid*). Par ailleurs, permettre aux grandes surfaces d'écouler leurs surplus tout en bénéficiant de déductions fiscales pose problème en terme de justice sociale comme nous l'avons déjà évoqué, mais également en termes écologiques, car ce mode de redistribution ne permet pas de repenser les véritables causes de cette surproduction, ni de favoriser un approvisionnement plus responsable des associations de l'aide alimentaire.

Il convient alors de mettre en perspective notre définition de *l'alimentation de qualité* et le fonctionnement de l'aide alimentaire en France afin de questionner sa capacité à en favoriser l'accès. Pour rappel, la définition que nous avons choisie dans ce mémoire est celle du Labo de l'ESS [*"alimentation saine pour le corps et pour l'environnement, gustative, composée de produits dont on connaît l'origine, vendue à un prix équitable et juste pour les agriculteur·rice·s, dans le respect des conditions de travail, accessible pour les consommateur·rice·s et porteuse de lien social"*] (Labo de l'ESS, 2020a, p.15)], à laquelle nous avons ajouté le caractère choisie et non subie de l'alimentation. Au regard des apports

²⁸ Ces effets sont détaillés dans Caillavet et al., 2021, partie 2.2.3.

²⁹ Les critères d'accessibilité étant parfois mal compris, l'accès dépendant de la disponibilité des bénévoles... (*ibid*).

des différents ouvrages que nous avons mobilisés, il nous semble assez évident que plusieurs aspects de cette définition ne peuvent être assurés par le système d'aide alimentaire. Nous l'avons vu, l'aide alimentaire n'est pas porteuse d'une alimentation particulièrement saine pour le corps ni pour l'environnement. De plus, elle impose trop souvent une alimentation subie pour ses bénéficiaires, ne permettant pas de respecter leur dignité et autonomie. Finalement, la distribution de denrées étant aujourd'hui la forme la plus représentée dans le système d'aide alimentaire, au détriment des repas partagés par exemple, cela questionne sa capacité à être véritablement porteuse de lien social.

1.2.5. Potentiel des initiatives de solidarité alimentaire

Néanmoins, le rapport Terra Nova identifie également le potentiel des initiatives d'aide alimentaire, à la fois conventionnelles et alternatives. Afin de les analyser au mieux, le rapport les regroupe par cible d'action principale³⁰, et critères d'éligibilité et publics visés³¹ (Caillavet et al., 2021). Cette catégorisation a ensuite permis de rassembler les initiatives existantes et d'identifier leur potentiel propre (voir annexe 1). Ainsi :

- les dispositifs agissant sur l'accessibilité financière en proposant des aliments à prix réduits créent une offre à prix réduit qui n'est pas toujours disponible sur un territoire. Cependant, "cette réduction peut ne pas être suffisante pour certains publics." (*ibid*, p.48), alors que ceux agissant sur l'accessibilité financière via un transfert monétaire permettent une liberté de choix et donc d'apporter une aide plus respectueuse de la dignité des personnes mais nécessite une offre sur le territoire (*ibid*).
- les dispositifs ciblant l'empowerment individuel permettent des actions complémentaires à celles d'accessibilité économique.
- les dispositifs agissant sur l'accessibilité physique atteignent un public qui n'aurait potentiellement pas eu recours à l'aide alimentaire, mais n'agissent pas sur l'empowerment des personnes (*ibid*) ni sur la création de lien social.

L'avantage des dispositifs mixtes³² est qu'ils agissent sur plusieurs cibles d'action et rassemblent ainsi le potentiel des dispositifs n'agissant que sur une cible d'action (*ibid*). Le fait de jouer sur la création de lien social, notamment car ils proposent diverses activités dans le même lieu et favorisent ainsi la convivialité, n'est ici pas abordé comme un avantage potentiel dans l'accès à une alimentation de qualité et donc les changements de pratiques alimentaires. C'est là toute la question que nous posons dans ce mémoire.

La question de l'implication des personnes en situation de précarité dans les prises de décision et le fonctionnement de ces dispositifs reste cependant très peu abordée dans ce rapport. L'alimentation de qualité comme nous l'avons définie se doit d'être choisie, et d'être composée d'aliments dont les personnes connaissent l'origine.

³⁰ Les critères sélectionnés sont l'*accessibilité économique*, l'*empowerment individuel*, l'*accessibilité physique* (Caillavet et al., 2021, p.45).

³¹ Les catégories étant les *dispositifs ciblant les personnes en situation de précarité, avec critères d'éligibilité donnant accès sur conditions de ressources* ; les *dispositifs ciblant les personnes en situation de précarité, et élargis à tous (mixité des publics et tarification progressive)* ; les *dispositifs non ciblés* (*ibid*, p.46).

³² "*épicerie sociale proposant des activités, tiers-lieux dit « nourriciers » incluant un groupement d'achat et une cuisine collective, épicerie sociale mobile...*" (*ibid*, p.49)

1.3. La démocratie alimentaire : un cadre de pensée et de mode d'actions mobilisant les liens sociaux

Poser un cadre de pensée et de mode d'actions pour ne pas reproduire les injonctions culpabilisantes que subissent les populations précaires reste encore indispensable à la fois dans ce travail de recherche, mais également pour toute initiative de solidarité alimentaire. Cela rejoint notamment le terme d'*asymétrie démocratique* (Gillot, 2021) utilisé en introduction de ce mémoire, causant une fracture sociale entre populations aisées voulant impulser des changements de pratiques, et populations précaires qui se voient encore et toujours imposer des modes de vie qu'elles n'ont pas choisies.

1.3.1. Incompatibilité entre injonctions culpabilisantes et solidarité alimentaire

Le rapport *Se nourrir lorsqu'on est pauvre* met également en avant les effets d'injonctions paradoxales et culpabilisantes sur les personnes en situation de précarité (Ramel et al., 2016). Ces personnes font notamment part d'un sentiment d'être culpabilisées et infantilisées, alors même que ces injonctions sous forme de recommandations nutritionnelles (et aujourd'hui environnementales) sont incompatibles avec la précarité et souvent difficilement compréhensibles (*ibid*). Ainsi, ces injonctions les mettent inévitablement en situation d'échec et de culpabilité. Le rapport insiste alors sur le fait que les pratiques alimentaires des plus précaires ne sont généralement pas le résultat d'un "déficit éducatif" mais d'abord d'une "difficulté d'accès" (*ibid*, p.59). Alors même que ces personnes font autant d'efforts qu'elles peuvent pour atteindre les recommandations en matière d'alimentation, parler d'un "déficit" peut être reçu, à juste titre, de manière très violente (*ibid*).

Par ailleurs, ces injonctions nourrissent l'exclusion sociale des plus précaires. Tout d'abord, car elles partent du principe que les personnes en situation de précarité s'alimentent mal, ce qui remet particulièrement en question leur place dans la société, leur "*statut de sujet humain*" (*ibid*, p.62). Le rapport met notamment en avant que cette exclusion est renforcée du fait de leur physique ou de leur obésité (*ibid*). Enfin, cette violence s'exerce également dans le dialogue avec les professionnels de santé ou du social. Les militants Quart-Monde font ainsi part du mépris qu'ils vivent au contact des professionnels de santé notamment, du seul fait de leur situation de précarité, mais également des professionnels du social et de l'associatif : "*même dans le cadre associatif de l'aide alimentaire, les personnes les plus démunies doivent essayer des remarques moralisantes, culpabilisantes ou déplacées*" (*ibid*, p.67).

Il semble alors particulièrement compliqué de promouvoir une solidarité alimentaire lorsque les initiatives qui en portent la couleur reproduisent elles-mêmes ces injonctions culpabilisantes et moralisatrices.

1.3.2. La démocratie alimentaire comme cadre de pensée et d'actions

Afin de sortir de cette démarche stigmatisante et de cette asymétrie démocratique, et de permettre aux personnes en situation de précarité, mais plus largement à tous les citoyens, de reprendre le pouvoir sur leur alimentation, est apparu le concept de démocratie alimentaire. Elle est définie par Dominique Paturel, que nous n'avons plus besoin de présenter, et Patrice Ndiaye, pour la Chaire UNESCO Alimentations du Monde comme "*la*

revendication des citoyens à reprendre le pouvoir sur la façon d'accéder à l'alimentation, dans la reconnexion entre celle-ci et l'agriculture (Paturel et Ndiaye, 2019). La démocratie alimentaire, selon ces deux chercheurs, se doit d'être appréhendée par le prisme du système alimentaire, des différentes fonctions de l'alimentation (biologique, mais aussi sociale, identitaire et hédonique) ainsi que du modèle alimentaire (c'est-à-dire "*les règles sociales liées au modèle alimentaire du pays*") (*ibid*). Ainsi, l'accès à ces trois types de connaissances permet aux personnes d'exercer leur citoyenneté alimentaire (*ibid*). La démocratie alimentaire pose "*à la fois les questions de justice sociale - à travers l'accès, la participation et le pouvoir d'agir - et celles de citoyenneté, et ce pour l'ensemble des acteurs du système alimentaire (producteurs, transformateurs, distributeurs, consommateurs)*" (*ibid*).

Dominique Paturel fait donc l'hypothèse que la démocratie alimentaire permettra de lutter contre l'insécurité alimentaire et plus précisément, de "*repenser les questions d'accès égalitaire et libre à l'alimentation et de la durabilité de celle-ci*" (Paturel, 2021). Malgré des limites identifiées (de participation³³, de genre³⁴, limites juridiques³⁵), la chercheuse fait deux constats :

- D'une part, se développent de nombreuses initiatives de solidarité alimentaire "*visant une réappropriation de la question de l'alimentation*", soutenues ou non par des collectivités territoriales, ainsi que des politiques publiques de la part de pouvoirs locaux en faveur d'une alimentation durable accessible à toutes et tous (*ibid*).
- D'autre part, ces initiatives "*ne sont pas à elles seules suffisantes pour instaurer une démocratie alimentaire*".

A la suite de ces constats émerge une proposition : celle d'élaborer une sécurité sociale de l'alimentation, projet notamment porté par les expérimentations territoriales Territoires à VivreS à Montpellier, Lyon, Marseille et Toulouse. Cette proposition nous semblant évidemment intéressante, nous ne questionnons pas ici le rôle particulier des pouvoirs publics mais plutôt comment, par le prisme des liens sociaux, les initiatives de solidarité alimentaire peuvent favoriser des changements de pratiques alimentaires en vue d'une alimentation durable pour toutes et tous.

1.3.3. La participation des personnes en situation de précarité comme mode d'actions

Selon l'Observatoire de la participation citoyenne, "*la participation citoyenne correspond au processus d'engagement de citoyens lambda, agissant seuls ou collectivement, afin d'influer sur leur vie communautaire. Elle se manifeste au travers des tentatives d'influence sur les prises de décision et d'initiatives citoyennes visant à renforcer le « bien-vivre ensemble »*"³⁶.

Dans le champ de la solidarité alimentaire, la participation peut prendre plusieurs formes et jouer un rôle dans "*l'apprentissage transformatif des consommateurs*" (Hochedez et al., 2022). Ainsi, elle semble être particulièrement efficace en termes de changement de pratiques alimentaires des personnes, notamment lorsque cette participation prend la forme

³³ La participation des acteurs et des publics reste difficile à tenir dans le temps.

³⁴ Les tâches liées à l'alimentation pesant encore majoritairement sur les femmes.

³⁵ De par la "*non-effectivité d'un droit à l'alimentation durable*" (Paturel, 2021).

³⁶ *Définitions : participation citoyenne*. (2016, 15 janvier). Observatoire européen de la Participation citoyenne. <https://www.participation-citoyenne.eu/fr/page/definitions-1>

d'apprentissage de compétences mais surtout de participation active aux prises de décisions des initiatives et à leur gouvernance (*ibid*).

Néanmoins, la mobilisation des citoyens est aujourd'hui un enjeu majeur pour toute initiative de solidarité alimentaire. Au-delà de la volonté de favoriser la participation de toutes et tous, et surtout des plus défavorisés, aux transformations de nos solidarités alimentaires, il faut en avoir les moyens et les outils. Quels sont donc les ingrédients d'une telle participation ?

Le mouvement Territoires à VivreS a publié cette année un guide "*Se mobiliser avec les personnes en précarité*", réunissant les apprentissages des expérimentations territoriales en la matière (Territoires à VivreS, 2023). Sont ainsi développés différents éléments pour mobiliser sur les questions alimentaires :

1. Tisser une relation de confiance avec les personnes qu'on a envie de rejoindre et partir de leur vécu ;

2. Faire vivre une dynamique collective, créative et joyeuse, dans laquelle le pouvoir et les décisions sont partagés ;

3. Assumer de porter une ambition politique : la justice alimentaire ;

4. Mettre en débat dans votre territoire et avec vos élu-es des constats et propositions pour faire progresser le droit à l'alimentation.

Titre : Ingrédients de la mobilisation des habitant-es dans une optique de démocratie alimentaire (*ibid*, p.6).

Ce guide pointe ainsi l'importance des *relations de confiance* au sein des initiatives de solidarité alimentaire. Cela passe par l'écoute active des vécus, de prendre du temps, car l'alimentation est un sujet intime, de libérer la parole autour d'activités dans un premier temps, sur un pied d'égalité (*ibid*). La dimension de dynamique collective, créative et joyeuse met en avant la nécessité de s'écarter des solutions "clé en main" et de prendre le temps d'élaborer des pistes de solution avec les personnes concernées. Ces deux ingrédients³⁷ mettent en exergue la prépondérance des liens sociaux dans les initiatives de solidarité alimentaire. Sans confiance, joie, sentiment de collectif, il semble peu probable de réussir à rassembler autour des questions alimentaires. Cette question prend particulièrement son sens selon nous, lorsqu'il s'agit d'inclure des personnes jusqu'alors méprisées sur ces questions.

Ce mécanisme est également décrit dans le rapport *Se nourrir lorsqu'on est pauvre* aux éditions Quart-Monde. L'exclusion vécue par les personnes en situation de précarité a un effet évident sur leur participation citoyenne : "*Si la faim et la malnutrition sont la résultante d'une exclusion et de la négation des droits de la personne, elles représentent donc également des facteurs d'exclusion qui contreviennent à la participation citoyenne de la personne en grande pauvreté.*" (Ramel et al., 2016, p.81). Les militants Quart-Monde mettent également en lumière qu'il est impossible pour une personnes en situation de grande pauvreté de se projeter et donc de prendre part à des projets sociétaux (*ibid*).

³⁷ Les ingrédients 3 et 4 portent sur la dimension politique et de relations avec les pouvoirs publics qui, malgré son importance, n'est pas le cœur du sujet de ce travail de recherche.

1.3.4. La diffusion des pratiques entre pairs : au-delà des relations sachant / apprenant

Une des pistes proposées par certaines initiatives de démocratie alimentaire est également la création et la diffusion de savoir entre pairs. Ces démarches permettraient à la fois de sortir les personnes en situation de précarité de relations de domination et d'exclusion (du moins dans le cadre de la solidarité alimentaire) et, c'est l'hypothèse que nous ferons, de peut-être diffuser plus efficacement les pratiques alimentaires durables.

Dans l'ouvrage collectif *Sociologie de l'alimentation*, une enquête menée par A. Maurice illustre l'impact de la distance sociale sur les discours lors de séances d'éducation nutritionnelle au collège (Cardon et al., 2019, chap. 4). Ainsi, *“la distance sociale entre enseignants et élèves joue sur la représentation qu'ont les enseignants des pratiques alimentaires des élèves : à un discours culpabilisateur et normatif lorsque la distance sociale est forte s'oppose une valorisation du plaisir de manger (et non culpabilisante) lorsque la distance est faible. De ce fait, les contextes scolaires où la distance sociale est forte conduisent à une construction limitée de savoirs scientifiques, et habituent les élèves à se voir imposer des règles de conduite.”* (ibid). Cet extrait souligne donc l'effet de la distance sociale, et particulièrement des discours culpabilisants, sur la construction et l'appropriation de savoirs.

Des groupes de parole et des modes d'actions entre pairs pourraient donc potentiellement prendre le contre-coup de ce mécanisme. Dans ce sens, E. Buccolo a mené une recherche-action sur la construction des savoirs écologiques en non-mixité chez ATD Quart-Monde (Buccolo, 2023). Au-delà de constituer une démarche particulièrement intéressante pour co-construire des solutions aux enjeux environnementaux en impliquant les personnes en situation de précarité, cette recherche-action permet de soulever plusieurs effets de la construction de savoirs en non mixité. Ainsi, ces groupes d'apprentissage et de réflexion collectifs permettent dans un premier temps de *“déjouer les préjugés qui diminuent le niveau de crédibilité des personnes en situation de pauvreté”* et donc de valoriser certains styles de vie jusqu'alors méprisés. Dans un second temps, ce processus permet *“d'introduire d'autres grilles de compréhension des vécus”* (ibid).

Cette recherche-action ne nous donne pas d'information sur les effets de tels processus sur d'éventuelles transformations dans les pratiques des personnes en situation de précarité. En revanche, elle montre bel et bien des effets positifs des réflexions par groupes de pairs, en alertant sur le fait que cette production de savoirs doit engendrer de réelles transformations *“tangibles pour les personnes qui participent à ces dispositifs”* (ibid). L'hypothèse que nous posons est donc qu'il est probable que la diffusion des pratiques alimentaires durables entre pairs est plus efficace en termes de changement de pratiques que dans des relations sachant / apprenant, dominant / dominé qu'on peut retrouver au sein de l'aide alimentaire conventionnelle ou les initiatives de solidarité alimentaire alternatives, maintenant ces personnes dans leur situation d'exclusion.

Finalement, ces groupes de réflexion, d'échange, ne peuvent avoir lieu sans (re)création de liens sociaux, spécifiquement lorsque la précarité s'accompagne d'une situation d'isolement. Une autre question qui se pose également est donc de déceler si la (re)création de liens sociaux facilite la participation des personnes en situation de précarité, et si cette participation contribue aux transformations des pratiques alimentaires.

L'alimentation est imbriquée dans des enjeux de lien social. D'un côté, elle a un rôle social évident, en favorisant le partage, la convivialité, ainsi que l'inclusion des personnes. De l'autre, elle est fortement impactée par l'environnement social des personnes, et les situations d'isolement jouent un rôle tout particulier sur les pratiques alimentaires. Les hypothèses auxquelles nous tentons alors de répondre portent sur les modalités selon lesquelles les initiatives de solidarité alimentaire peuvent jouer sur l'environnement social des personnes afin de faire évoluer les pratiques alimentaires.

Nous regroupons ces hypothèses dans le tableau suivant :

Sous-questions	Hypothèses	Source théorique
Quels sont les freins d'accès à une alimentation de qualité pour toutes et tous ?	La barrière d'accessibilité financière reste un des freins les plus prégnants au changement de pratiques alimentaires vers une alimentation de qualité	Ramel et al. (2016) Paturel (2015)
	Le frein économique ne suffit pas pour expliquer l'expliquer entièrement : les facteurs de déperdition des liens sociaux et d'isolement ont également un impact fort sur la précarité alimentaire	Ramel et al. (2016)
Quels sont les leviers d'actions liés au lien social des changements de pratique alimentaire ?	La convivialité et la (re)création de liens sociaux peuvent être un prétexte utilisé par les initiatives pour toucher un public éloigné des problématiques d'alimentation durable	Caillavet et al. (2021) Ramel et al. (2016) Darrot et Noel (2018) Hochedez et al. (2022)
	La participation jouent un rôle important dans les changements de pratiques.	Darrot et Noel (2018) Hochedez et al. (2022)
	La diffusion des pratiques alimentaires durables entre pairs est plus efficace que dans des relations sachant / apprenant ; dominant / dominé	Bucolo (2023)

2. Favoriser l'accès à une alimentation de qualité et (re)création de lien social : quels freins, quels leviers, quels liens ?

Cette seconde partie se consacre aux résultats des enquêtes menées auprès de salariés encadrants de structures de solidarité alimentaire lyonnaises et des *passagers* des Escales Solidaires d'Habitat et Humanisme Rhône. Pour rappel³⁸, ces deux enquêtes ont été menées pour analyser la relation entre (re)création de liens sociaux et changement de pratiques alimentaires des personnes en situation de précarité.

La première enquête a impliqué 65 passagères et passagers, par le biais d'entretiens flash menés sur deux mois en partenariat avec l'association la MRIE. Parmi ces 65 personnes, 38 sont des femmes et 27 des hommes, et la majorité ont plus de 45 ans (seulement 10 d'entre eux ont moins de 45 ans). Ce sont majoritairement des personnes habituées des Escales Solidaires, venant une ou deux fois par semaine. La grande majorité d'entre elles est en logement (50, dont 42 vivant seules). Parmi les personnes interrogées, seulement 2

³⁸ La méthodologie des deux enquêtes ayant été plus amplement développée en introduction.

perçoivent des revenus liés à un emploi. Ainsi, 18 sont retraitées, et 26 touchent le chômage, l'AAH³⁹, le RSA ou une pension d'invalidité⁴⁰. Ce sont majoritairement des personnes qui participent aux repas partagés des Escales Solidaires (elles sont plus de 50 d'entre elles à participer aux déjeuners, et plus de 30 à participer aux petits-déjeuners et dîners). La moitié d'entre elles participent également à des ateliers (santé et bien-être, loisirs, vie quotidienne, etc.).

Les objectifs principaux de cette enquête étaient de mieux comprendre les pratiques alimentaires des passagers, ainsi que de collecter leurs envies et besoins en termes d'alimentation aux Escales Solidaires. Cette enquête porte moins sur les freins auxquels ils peuvent faire face quant à leur accès à une alimentation de qualité, et ne donne donc pas précisément d'éléments sur ces aspects.

La seconde enquête a été menée auprès de neuf salariés encadrants de structures de solidarité alimentaire, dont trois des Escales Solidaires et six d'autres initiatives solidaires à Lyon, dans le cadre d'entretiens qualitatifs semi-directifs. Dans le cadre de ces entretiens, neuf personnes ont été interrogées. Parmi ces neuf personnes, trois sont salariées des Escales Solidaires d'Habitats et Humanisme Rhône, à des postes en lien direct avec les questions d'alimentation et d'alimentation durable. Les six autres personnes interrogées sont salariées de diverses structures, toutes associatives :

- Les Escales Solidaires d'Habitat et Humanisme Rhône : structure m'accueillant dans le cadre d'un stage puis d'une année d'alternance, nous l'avons déjà largement présentée en introduction de ce mémoire.
- La Cantina (portée par l'association Le Mas et faisant partie du projet villeurbannais l'Archipel) est un tiers-lieu associatif regroupant deux espaces distincts. Le premier regroupe des services accessibles et réservés aux personnes hébergées à l'hôtel dont une laverie et six cuisines. Ces services sont gratuits et sur inscription (avec une limite de trois créneaux de cuisine et un de laverie par semaine et par famille). La mission principale du lieu est donc de créer les conditions d'accès de ces personnes à des espaces de cuisine, à des temps de repas et au fait de rapporter à l'hôtel ce qu'elles ont préparé, en quasi totale autonomie (nous y reviendrons). Le second espace et donc la seconde activité est un café associatif, convivial et festif, adjacent à l'espace réservé aux personnes hébergées à l'hôtel, ouvert à toutes et tous. La partie cuisine et laverie a ouvert fin 2022 et le café associatif courant 2023, le projet étant ainsi tout récent.
- Récup et Gammelles est une association lyonnaise créée en 2014 visant la lutte contre le gaspillage alimentaire par le biais de diverses activités : ateliers cuisine autour du zéro gaspi, banquets partagés et animés, formations aux particuliers et professionnels, bocalerie... en utilisant des denrées invendues qui ne sont pas en état d'être distribuées ou de parties d'aliments dont on a pas l'habitude de se servir (épluchures, fanes...). Depuis 2022, Récup et Gammelles partage également un espace avec l'association VRAC, la MESA⁴¹, où l'association exerce une activité de restauration anti gaspi et solidaire.

³⁹ Allocation aux Adultes Handicapés.

⁴⁰ 9 personnes n'ont pas indiqué leurs sources de revenus.

⁴¹ Maison Engagée et Solidaire de l'Alimentation

- VRAC est une association qui met en place des groupements d'achats de denrées bio et/ou locales dans les quartiers prioritaires de la politique de la ville (QPV). L'association est née à Lyon en 2013 et fête donc aujourd'hui ses 10 ans, et est aujourd'hui présente sur de nombreuses villes au niveau national (Montpellier, Marseille, Toulouse, Bordeaux, Drôme, Paris, Strasbourg...). La mission que se donne VRAC est de favoriser l'accès de toutes et tous à une alimentation de qualité et choisie, en vendant ses produits à un prix juste pour les producteurs tout en ne faisant aucune marge sur leurs ventes. L'ambition de l'association est également de rendre les groupements d'achat les plus autonomes possible.
- Territoires à Vivres est une expérimentation territoriale de coopération d'initiatives luttant pour l'accès à une alimentation de qualité pour toutes et tous. Ces expérimentations prennent la forme de collectifs, souvent à l'échelle de métropoles (Montpellier, Toulouse, Aix-Marseille et Lyon). Sur la métropole lyonnaise, Territoires à Vivres regroupe de nombreux acteurs de la solidarité alimentaire tel que VRAC, le Secours Catholique, Habitat et Humanisme (dont les Escales Solidaires), le GESRA⁴², les Jardins de Lucie, et d'autres..., autour de projets d'alimentation durable accessible à toutes et tous.
- BelleBouffe est une association qui mène des actions pour transiter vers un système alimentaire plus écologique, plus social et plus démocratique. Ces actions prennent plusieurs formats d'ateliers cuisine, dispositifs de collecte des récits alimentaires, balades alimentaires, formations aux professionnels et particuliers... BelleBouffe prend également part au projet du Faitout, tiers-lieu alimentaire multi-acteurs localisé à La Mulatière, qui a ouvert ses portes à la mi-2023.
- Le Chaînon Manquant collecte des denrées alimentaires invendues auprès des professionnels de la restauration et de l'alimentation (privé ou collectifs) avec pour objectif de toucher les professionnels qui ne donnaient pas forcément jusqu'alors, comme les restaurants, traiteurs, magasins bio, cuisines centrales..., puis les redistribue immédiatement auprès d'associations venant en aide aux personnes en situation de précarité (centres d'hébergement, accueils de jour, épiceries sociales...) de petite taille. L'association souhaite agir en complément de la Banque Alimentaire (toutes les associations auxquelles le Chaînon Manquant redistribue bénéficient par ailleurs de la BA). Elle existe au niveau national mais nous parlerons ici de l'antenne lyonnaise.

La grande majorité de ces structures ont des cibles d'action mixte, entre accessibilité économique, empowerment individuel et accessibilité physique (voir annexe 2). Les publics visés par ces structures sont souvent des publics en situation de précarité (cinq structures sur sept), même si certaines appliquent des critères d'éligibilité (de ressources, de redirection par des travailleurs sociaux ou de quartier de résidence) et d'autres pas. La majorité des enquêtés sont par ailleurs des femmes (sept sur neuf), cette surreprésentation des femmes dans cet échantillon correspond probablement à leur surreprésentation dans l'ESS, où deux tiers des salariés sont des femmes⁴³.

⁴² Groupement des Epiceries Sociales et Solidaires Rhône-Alpes Auvergne

⁴³ INSEE. (2021). *L'économie sociale et solidaire, très féminisée et des salariés plus âgés.* <https://www.insee.fr/fr/statistiques/5895500#titre-bloc-9>

2.1. La déperdition du lien social n'apparaît pas comme le frein principal à l'accès à une alimentation de qualité...

2.1.1. Le frein économique comme premier frein pour toutes les structures interrogées

Nous l'avons vu en première partie, la précarité, notamment alimentaire, est fortement liée à une forme de déperdition des liens sociaux. Cependant, l'isolement et l'absence d'une cellule familiale et ou amicale n'apparaît pas être le premier frein d'accès à une alimentation de qualité pour les encadrants salariés interrogés. Ainsi, le frein économique, ou autrement dit, le manque des ressources financières, arrive dans la majorité des entretiens en premier lorsqu'on aborde la question des freins :

“Le premier [frein] c'est sûr, il est financier, 55€ par mois et par personne avec les chèques service clairement elles ne vont pas loin” (Morgane) ; “C'est sur que le premier critère, bien malgré eux, c'est le critère financier” (Anouk) ; “Clairement y a le côté budgétaire [...] c'est le premier truc qu'on me dit” (Chloé)

Différents niveaux sont tout de même observables. Pour certains, des ressources financières très faibles remettent en cause l'alimentation dans son ensemble :

“Les personnes que je rencontre, [...] elles ont des grandes difficultés, elles ont très peu de ressources financières, etc. Donc l'alimentation par exemple, c'est pas des fois un enjeu prioritaire” (Emma).

Cependant, pour la plupart, le frein économique joue particulièrement sur l'accès à une alimentation de qualité :

“Et sur la partie alimentation durable par ailleurs, c'est que du coup ils peuvent pas aller se fournir dans des épiceries qui permettent de manger local quoi. Sans parler du bio mais juste local, c'est déjà complexe” (Thibault) ; “Evidemment qu'il y a un frein financier qui fait que il s'agit pas de leur parler de carottes bio” et “ l'accès à une alimentation de qualité, sans aucun moyen, elle est quand même très réduite” (Anouk) ; “Une personne de Grand Lyon Habitat qui me disait qu'ils avaient créé du maraîchage dans le 8e et qu'à la base, c'était à destination des habitants, mais qu'en fait les habitants ne venaient pas parce qu'il y a toujours des trucs moins chers, même si de moins bonne qualité” (Laetitia).

De plus, le frein économique est celui qui peut également le plus facilement mettre en péril les changements de pratiques réalisés vers une alimentation de qualité :

“Par contre c'est que l'inflation elle a clairement un effet sur certaines personnes. Plutôt des personnes qui ont plus les moyens de se payer des produits Vrac qui, du coup, achètent moins, voire n'achètent plus depuis quelques mois [...]. On est vraiment sur un dé-changement de pratiques quoi. On a incité les gens à faire attention à leur alimentation, à leur dire vous aussi, vous avez le droit de faire attention à votre alimentation et en fait là des choses externes font que on est en retour en arrière” (Héloïse).

Ainsi, même si certaines barrières, notamment symboliques (sur lesquelles nous reviendrons plus tard) ont été levées, l'accessibilité économique de l'alimentation de qualité reste relativement fragile.

2.1.2. Un frein économique renforcé par des freins géographiques, administratifs, logistiques et matériels

Le frein économique apparaît donc de façon assez évidente comme étant la première barrière d'accès à une alimentation de qualité. Les personnes devant jouer avec de très petits budgets se retrouvent ainsi dans la difficulté de s'approvisionner en produits frais, de qualité, pour pas cher. Mais les personnes en situation de précarité doivent également faire face à d'autres types de frein.

“Une fois que t'as montré que économiquement le frein pouvait être levé, qu'est-ce qui rend les conditions d'accès à ce point-là compliquées ? Bah c'est que soit tu vas faire 800 mètres en direction de Vénissieux [soit tu vas près de chez toi pour moins cher].” (Antoine)

Ainsi, le frein géographique apparaît également dans plusieurs des entretiens menés auprès des encadrants salariés. Ainsi, vivre dans un quartier où l'offre est réduite, et où l'offre en commerces alimentaires dits durables l'est encore plus, comme barrière à l'accès à une alimentation durable apparaît de manière récurrente :

“Déjà si t'as pas de restaurant à côté de chez toi tu peux pas aller au restaurant ou alors c'est une autre forme de restauration” (Antoine) ; “en termes de vraiment d'alimentation, de qualité, il y a pas de Biocoop dans les quartiers populaires. Et du coup, ça demande une vraie stratégie quoi. C'est un parcours du combattant.” (Chloé).

De plus, il ressort que ce frein géographique découle d'un déséquilibre entre populations précaires et populations aisées. Ces dernières, elles, n'auraient pas à faire autant de trajet afin de s'approvisionner, alors même qu'elles font également face à des enjeux de mobilité :

“le trajet, il est pas équilibré et souvent on a tendance à demander aux pauvres de faire plus de route que à ceux qui ont plus les moyens.” (Antoine) et “un des gros problèmes qu'on a, c'est quand même la mobilité” (Morgane).

La complexité administrative et logistique à laquelle font face les personnes en situation de précarité semble également peser sur leur accès à une alimentation de qualité. Cette complexité peut être due à d'autres aspects de leur vie, comme pour les personnes en parcours de migration par exemple : *“Elles ont tellement de problèmes dans la tête que clairement pour elles la transition alimentaire, l'alimentation durable, c'est pas un sujet quoi.” (Morgane)*, mais également dans les modalités d'action des structures de solidarité alimentaire. Ainsi, plusieurs encadrants salariés ont mis en avant les difficultés que les personnes concernées rencontraient pour accéder à certaines actions :

“[sur la distribution de paniers de légumes au sein des Escales Solidaires] mais quand ils passaient commande, ils passaient trop tard, donc c'était trop tard pour le maraîcher [donc ça n'a pas marché]” (Thibault) ; “Deuxième frein, c'est le format, le

format de la commande et de la précommande, avec une commande sur Internet, en numérique [au sujet des groupements d'achat]" (Héloïse).

2.1.3. Des freins auxquels les encadrants salariés identifient et mettent en place des leviers

Le premier levier identifié par les encadrants salariés interrogés est donc de manière assez naturelle la question du prix, voire de la gratuité :

"C'est par le biais des 2€ [prix du repas aux Escales Solidaires] qui fait qu'on accueille un certain type de population, plus dans une précarité alimentaire que d'autres" (Amélie) ; "Le côté prix, je trouve que c'est le premier pas [qui fait venir les personnes]" (Chloé) ; "elles vont venir d'abord à l'épicerie, voir que y a des prix imbattables" (Antoine).

Un prix bas qui permet donc d'accueillir un public en situation de précarité, qui n'aurait pas le moyen par ailleurs d'accéder à une alimentation de qualité, dans une logique plutôt d'aide alimentaire : *"avec un tarif qui s'appelle coup de pouce qui est encore plus bas qui permet du coup de s'adresser à des personnes qui sont redirigées par des assistantes sociales, assistants sociaux" (Héloïse).*

Mais le prix apparaît également pour certains comme un moyen de donner une possibilité de choix, et non d'une alimentation subie comme cela pourrait être le cas avec l'aide alimentaire qui, comme nous l'avons vu en première partie, n'offre parfois pas la possibilité aux personnes de réellement choisir leur alimentation :

"Mais c'est dire il faut avoir le choix, et dans la démocratie alimentaire, le plus important c'est de rendre le choix aux gens et aux consommateurs. Et du coup, [...] il faut que ce soit sur les mêmes tarifs, [...] c'était de se dire, il faut qu'on puisse proposer un menu qui soit au prix d'un sandwich ou d'un tacos." (Antoine).

Face à la complexité administrative et logistique du quotidien de certaines personnes en situation de précarité, les encadrants salariés expriment également la nécessité de simplifier de plus en plus leurs modalités d'action : *"il faut qu'on fasse très simple quoi" (Anouk).* Par exemple, pour contrer le frein du format de commande de VRAC, des permanences ont été mises en place afin d'accompagner les personnes dans leur commande (Héloïse).

Par ailleurs, plusieurs mettent aussi en avant l'importance de demander le moins de justificatif possible aux personnes accédant aux services qu'ils proposent :

"on se pose beaucoup la question d'éviter tout ce qui est justificatifs, tout ce qui peut être un peu enfin, qui est souvent vécu de manière assez difficile par les personnes. Et du coup ça enlève un frein en fait quand on le fait pas." (Chloé) ; "La seule justification qu'on demande, c'est que s'ils sont accompagnés socialement, il faut qu'on ait un mail de redirection de la personne, du professionnel qui les accompagne. Globalement, ça se passe plutôt bien" (Antoine) ; "C'était une volonté aussi de notre part de faire le système le plus simple possible, de pas demander aux travailleurs sociaux de remplir une fiche de nous... nous envoyer par mail ou je sais pas quoi. Donc on s'est dit, on tente de faire au plus simple" (Anouk)

Une simplicité qui permettrait également de favoriser la participation des personnes au fonctionnement des structures. Ainsi, sur les groupements d'achat VRAC, Héroïse affirme que *“l'objectif c'est que tout le monde participe. Du coup, nous, on essaie de lâcher du lest sur la question de la rigueur”*.

Le prix et la simplicité des formats apparaissent donc comme les premiers leviers pour lever certains freins d'accès à une alimentation de qualité. Ces freins et leviers ne constituent pas le cœur du sujet de ce mémoire, cependant, il nous a semblé important d'y accorder une certaine place étant donnée la récurrence à laquelle ils étaient évoqués dans les entretiens que nous avons menés.

2.1.4. Des freins liés à l'isolement moins marqués, mais des barrières symboliques bien présentes

D'autre part, la question de l'isolement et de la déperdition des liens sociaux comme frein d'accès à une alimentation de qualité n'est pas aussi prégnante dans le discours des encadrants salariés. Seuls deux d'entre eux, tous deux salariés des Escapes Solidaires, mettent en avant cet aspect :

“La question de l'isolement. Y'a quand même beaucoup de personnes dans les Escapes qui sont seules chez elles et qui trouvent pas d'intérêt à cuisiner pour elles, et qui ont perdu le goût complètement de ça. Y'a pas de, y'a pas de cellule familiale, sécurisante, rassurante, ou en tout cas une cellule amicale, qui fait que ça donne envie de cuisiner chez soi.” (Thibault) ; *“c'est des personnes précaires financièrement certes, mais davantage précaires en termes de lien social, d'isolement social. Ils sont, j'ai la sensation que la plupart sont quand même logés mais sont dans une situation de précarité sociale davantage que financière.”* (Amélie).

Pour autant, cette question de l'importance du lien social apparaissait comme centrale dans la littérature étudiée pour ce mémoire, notamment le rapport *Se nourrir lorsqu'on est pauvre* d'ATD Quart-Monde (Ramel et al., 2016).

D'un autre côté, les barrières symboliques d'accès à une alimentation de qualité ressortent bien plus dans les entretiens passés avec les encadrants salariés. Ainsi, les encadrants semblent percevoir une sorte d'auto-censure des personnes qu'ils accompagnent dans l'accès à une alimentation de qualité, évidemment à relier avec d'autres freins qui généreraient cette censure :

“il y avait aussi un côté culturel, enfin pas culturel mais symbolique. [...] C'est aussi le côté “moi je pensais que le bio c'était pas pour moi, c'est un truc de bobo”. Enfin c'est des trucs qu'on lit un peu partout mais ça ressort vraiment.” (Chloé) ; *“et après il y a tout ce que je te disais de “C'est pas pour moi le restaurant” parce que la vision du restaurant, c'est luxueux. [...] C'est un frein plus psychologique, je dirais. Je passe pas le pas de la porte parce que je considère que c'est pas fait pour moi”* (Antoine) ; *“Que ça soit symbolique de dire : Bon ben voilà, moi j'ai pas le droit en fait, moi en tant que personne j'ai pas le droit à une alimentation de qualité, c'est quoi, le bio c'est pour les bobos en fait”* (Emma) ; *“ce qui en ressortait du discours, donc, du public dit “social”, c'est vraiment que pour eux, c'est une forme de consommation des publics plus “bobos””* (Amélie).

Une barrière symbolique donc, où l'alimentation dite durable est d'autant plus rejetée par les personnes en situation de précarité qu'elle est associée à une population plus aisée, aux "bobos". Nous développerons en troisième sous-partie quel impact cette perception peut avoir sur les pratiques alimentaires des personnes en situation de précarité.

Plus que symboliques, certaines barrières culturelles sont également mise en avant :

"La problématique c'est que ces personnes-là ne consomment pas la moitié des produits qu'il y a dans ces colis alimentaires, notamment les légumes, et en gros on va se questionner, on va dire "Bah pourquoi ?" Donc généralement, les acteurs de terrain le savent, donc, soit c'est trop éloigné des cultures alimentaires, soit ça respecte pas les pratiques alimentaires" (Emma) ; "mais il y a aussi les connaissances des produits français quand elles vont récupérer leurs denrées aux Restos du Cœur, bah il y a plein de produits qu'elles ne connaissent pas donc ça c'est un gros frein en fait" (Morgane)

Des illustrations qui questionnent une nouvelle fois le système d'aide alimentaire tel qu'il est conçu aujourd'hui. Ainsi, le fonctionnement des dons de denrées particulièrement, ne semble pas permettre aux personnes, d'une part, de choisir leur alimentation, d'autre part, de bénéficier de ces dons dans leur totalité (puisque ce sont parfois des denrées qu'elles ne consomment pas).

Finalement, selon le discours des encadrants salariés, certains freins restent essentiels à lever afin de favoriser l'accès à une alimentation de qualité. Le frein économique ne suffit certes pas à expliquer la précarité alimentaire, puisque d'autres enjeux, notamment géographiques ou de complexité administrative et logistique, entrent ici en jeu. Les freins liés aux liens sociaux semblent tout de même moins présents dans les perceptions des encadrants salariés de structures de solidarité alimentaire, hormis ceux attachés à des aspects symboliques ou socioculturels.

Pourtant, le discours de ces encadrants salariés reste très imprégné de la question du lien social, et notamment l'importance de la convivialité et de la confiance au sein de ces structures.

2.2. ...pourtant, les enjeux de liens sociaux et de convivialité apparaissent au coeur des projets de solidarité alimentaire interrogés

En effet, les notions de convivialité, de confiance, de création de liens ou encore de collectif reviennent toutes dans presque tous les entretiens. Ces notions semblent ainsi être des ingrédients incontournables selon les encadrants salariés pour toucher un public jugé *éloigné* des enjeux d'alimentation durable (en se référant aux barrières symboliques évoquées plus tôt), mais également dans les réponses des passagers interrogés dans le cadre de l'enquête de la MRIE aux Escales Solidaires.

2.2.1. Des perceptions de l'alimentation centrées sur les liens sociaux

Ainsi, le caractère accélérateur et porteur de liens de l'alimentation reste un fil rouge dans de nombreux entretiens passés auprès des encadrants salariés. Toujours en concordance avec le rapport *Se nourrir lorsqu'on est pauvre* (Ramel et al., 2016), l'alimentation semble être indiscutablement un véritable vecteur de liens sociaux (voir notre partie *Rôle social de*

l'alimentation en partie 1.1.1). Ce premier constat se vérifie donc dans les discours des encadrants salariés, pour qui partager un repas constitue un réel outil de (re)création de liens :

“le repas c'est un formidable vecteur de lien et notamment entre des personnes qui viennent d'horizons différents.” (Thibault) ; *“Je suis intimement convaincue que le repas est vraiment vecteur de ce lien social.”* (Amélie) ; *“L'alimentation, ça remet tout de suite à plat, ça accélère tous les processus de rencontre, les processus de mise en lien, les processus de mise en confiance. [...] Ça fait accélérateur de particules.”* (Anouk).

Au-delà de partager un repas, cuisiner ensemble, que ce soit pour le collectif ou pour apporter chez soi (dans le cas des initiatives mettant à disposition des espaces et matériels de cuisine pour les personnes hébergées à l'hôtel), semble également être un outil facilitateur dans l'échange et la (re)création de liens :

“c'est parce que il y a l'atelier cuisine que le lien il est favorisé, parce que ça met les personnes en interaction” (Thibault) ; *“Je pense que c'est déjà un levier incroyable pour aller à la rencontre de l'autre pour pouvoir, bien juste voir l'appréhender d'une façon différente. Même s'enrichir de lui, la façon dont il cuisine, pourquoi ces aliments, quel lien il associe, avec quel plat, dans quel contexte il crée ce plat... Pour moi, la cuisine est vraiment un support incroyable de rencontre et même d'ouverture.”* (Amélie) ; *“moi j'ai jamais entendu autant de choses dites sur les quartiers, enfin sur son quartier et l'alimentation dans son quartier que à ces ateliers de cuisine”* (Héloïse)

Pourtant, l'alimentation et la cuisine apparaissent également comme des sujets particulièrement intimes et personnels :

“l'alimentation, au travers de tout ce qui est cuisine, tout ce que enfin, toute la cuisine, qui est support aussi de tout notre héritage culturel, notre héritage familial”
“C'est un peu délicat comme sujet quoi. Et intime. Toute la relation avec l'alimentation est très intime” (Amélie) ; *“Ça déclenche tout un niveau de sphère personnelle et hyper essentiel dans l'existence”* (Anouk) ; *“je pense que c'est quelque chose qui est, je dirais pas intime, mais presque”* (Emma).

Cela questionne ainsi sur la capacité de l'alimentation à favoriser les échanges et la création de liens, alors même que cela reste des sujets particulièrement délicats et intimes pour les personnes concernées : *“Ben en fait ça, c'est un truc hyper intime mais sauf que autour d'une table autour de la cuisine, ça passe tout seul. Ça passe hyper facilement”* (Antoine). Selon certaines personnes interrogées, la cuisine est un moyen d'expression privilégié par les personnes en situation de précarité :

“c'est leur seul lieu d'expression et de décompression. [...] Elles ont toutes la volonté de faire découvrir aux autres leur culture alimentaire. Et y en a beaucoup qui viennent pour ça justement, pour partager ce qu'elles savent faire” (Morgane)

Car ce serait un moyen de parler de soi de manière plus facile : *“l'alimentation est à nouveau un outil génial pour faire du lien de manière facile”* (Anouk). L'alimentation constitue

alors un objet, un support d'expression facilitateur, semblant dépasser tous les niveaux d'aisance sociale :

“Ca facilite aussi, on a l'impression de ne pas avoir à s'ouvrir dans notre, euh, le moi profond, je sais pas comment dire, mais juste via la cuisine, on peut quand même s'ouvrir, faire découvrir quelque chose de nous, tout en restant, ben quand même avec notre intimité, fin avec chacun notre facilité de social, ou non quoi” (Amélie) ; *“C'est bien plus facile de parler de sa vie quand on raconte que cette recette, c'était notre grand-mère qui était en train de la faire. [...] Même un timide s'il ose pas venir parler, ben venir amener une petite assiette de quelque chose, un gâteau, c'est une possibilité de se mettre en lien qui est facile parce qu'il y a un outil. Enfin, Il y a un objet. Un vecteur de lien qui est tout trouvé dans cet aliment quoi”* (Anouk)

Ainsi cet objet d'expression, d'échange, qu'est l'alimentation, permettrait également d'aborder des sujets que l'on aurait peut-être pas abordé par un autre moyen :

“C'est le meilleur support pour aborder les gens, pour questionner des questions parfois intimes” (Antoine) ; *“Ça permet en fait de partager des trucs. On rencontre des difficultés, on se sent hyper seul dans ces difficultés. On va dire “bah moi y'a que moi qui suis nulle, je me rends compte que ça, j'y arrive pas”, on a un peu honte, on se dit “Ah bah non mais en fait moi c'est pareil que toi””* (Emma).

L'alimentation, la nourriture, la cuisine sont donc perçus par les encadrants salariés de structures de solidarité alimentaire comme *prétexte* à la rencontre : *“alibi à la rencontre”* (Thibault), *“support de l'alimentation”* (Anouk) ; *“la cuisine est plutôt, on va dire, un prétexte, tu vois”* (Emma) ; *“l'alimentation, la cuisine, c'est un support. Et c'est le meilleur support pour aborder les gens”* (Antoine). Cette perception est d'ailleurs renforcée d'expérience en ce sens :

“[certaines personnes] qui viennent et qui achètent 2 produits, genre on sait très bien que c'est pas ça qui va changer l'alimentation et tout, mais ils viennent effectivement je pense plutôt pour le lien social. [...] Il y a des gens qui viennent et qui qui passent 2h là et qui ont acheté 2 trucs quoi” (Héloïse) ; *“il y en avait quand même pas mal de personnes qui parlaient de ça de ce côté “Moi ça me permet de voir du monde. C'est mon rendez-vous tous les mois, je sais que je passe la journée avec du monde [en parlant de certains groupes citoyens]”* (Chloé) ; *“l'autre partie qui vient juste pour manger, peu importe le repas qui les attend, ils savent qu'ils vont retrouver un peu les mêmes personnes ou de nouvelles personnes qui vont être enclins à créer un lien”* (Amélie).

Ces expériences sont par ailleurs en concordance avec le fait que 93% des passagers interrogés dans la cadre de l'enquête de la MRIE aux Escales Solidaires déclarent venir car ils aiment partager un moment avec d'autres gens⁴⁴. L'alimentation permet donc effectivement d'attirer les publics concernés et de favoriser l'échange et la (re)création de liens. Encore reste-t-il à savoir si le fait de partager un moment avec d'autres personnes permet de favoriser des changements de pratiques chez les personnes concernées.

⁴⁴ Il y avait cependant plusieurs réponses possibles à la question “Qu'est ce qui vous donne envie de venir aux Escales ?”. Ainsi, ils sont également 61% à déclarer aimer aider à préparer la table/la vaisselle, et 40% à aimer cuisiner avec les bénévoles.

Que ce soit réellement efficace ou non, les encadrants salariés perçoivent toutefois le moment du repas et la cuisine comme un outil pour aborder les enjeux d'accès à une alimentation de qualité ("*On utilise l'invendu comme support à la sensibilisation*", Antoine). De par ce caractère "*accélérateur de particules*", l'alimentation permettrait d'aborder cet enjeu plus aisément :

"La finalité très pratico-pratique du lieu, en fait, c'est de créer de la convivialité, créer du lien, faire en sorte que les gens puissent se retrouver à table, autour d'une table, autour de l'alimentation... Et après nous, derrière, on y met des objectifs sociétaux" (Antoine) ; "*C'est un prétexte à la rencontre, pour parler aussi d'autres enjeux, donc des enjeux de santé, de dire "Je vais prendre soin de moi. Quelle alimentation je vais adopter ? Je vais prendre soin de l'environnement..."*". Donc voilà en fait tu vois avec la cuisine, c'est une porte d'entrée, et c'est ça que je veux dire par prétexte, c'est une porte d'entrée" (Emma).

Finalement, il ne faut pas oublier de rappeler que l'alimentation reste pour certaines personnes un moyen de se nourrir, et autrement dit, d'assouvir un réel besoin biologique :

"Il y avait quand même un enjeu majeur pour un bon nombre de passagers/passagères quant à la prise de repas aux Escapes, qui représentaient des fois le ou un des seuls repas pris dans la journée" (Thibault) ; "*on ne peut pas dire que c'est un prétexte, il y a une telle nécessité. [...] Ce qui les motive à venir, c'est qu'ils ont accès à des cuisines pour cuisiner"* (Anouk).

Même si c'est un propos à nuancer, car partir du principe que les personnes en situation de précarité ne voient l'alimentation que comme un moyen de remplir les ventres les exclut de toute réflexion sur l'alimentation de qualité, et nous éloigne de l'objectif d'un accès à une alimentation de qualité pour toutes et tous. Comme nous l'avons vu dans notre partie sur la démocratie alimentaire⁴⁵, afin de favoriser une véritable citoyenneté alimentaire, nous devons prendre en considération, certes la fonction biologique de l'alimentation, mais également ses fonctions sociales et hédoniques :

"Et comme on a toujours cette image de la grande précarité, etc, j'ai l'impression que l'image qui prime et la volonté qui prime chez les bénévoles lorsqu'ils préparent les repas, ça va être de faire du copieux un max, avec un max de viande, parce qu'on se dit que la personne, c'est le seul repas qu'elle a potentiellement de la journée. [...] Il faut montrer qu'il y a d'autres façons de penser que tu viens répondre à un besoin primaire quoi" (Amélie).

2.2.2. La convivialité au coeur de toutes les structures interrogées

Les dimensions sociales et hédoniques de l'alimentation n'échappent ainsi pas aux encadrants salariés. En effet, la convivialité et la (re)création de liens gardent une place centrale dans leurs discours. De plus, cette convivialité et la création de liens, à la fois entre bénévoles, salariés, usagers que les usagers entre eux, permettraient particulièrement de faire venir et revenir les personnes :

"la plupart du temps c'est quand même des moments qui sont joyeux, conviviaux et dans l'échange et dans le partage quoi. [...] [qu'est-ce qui les fait venir malgré le

⁴⁵ Partie 1.3

temps de transport ?] La convivialité, l'espace. Je pense qu'en numéro un c'est la convivialité" (Morgane) ; "je me dis, t'accroches pas les gens sans ça, sans le côté effectivement convivial de "on se sent, bien les gens sont sympas"" (Héloïse) ; "Et encore j'ai déjà eu : "j'aime pas cuisiner, j'aime pas manger" [en atelier cuisine]. Mais en fait, ils venaient là parce qu'ils voulaient rencontrer des personnes" (Emma) ; "Je vois qu' il y a une vraiment une dynamique conviviale, on est accompagné, il y a d'autres personnes qui peuvent m'expliquer comment faire si je viens et du coup je me sens à l'aise de venir et ça enclenche cette envie de venir chaque mois faire des distributions. [...] Je trouve que ça, c'est vraiment ça qui crée un truc de fidélité" (Chloé) ; "Faire en sorte que autour d'une table, même si c'est un dahl végétarien, tu puisses retrouver ça [en parlant des rituels familiaux liés à l'alimentation]. Tu puisses retrouver de la convivialité, tu puisses retrouver un peu d'exceptionnalité." (Antoine).

Cette convivialité, sorte d'ingrédient clé pour faire venir et revenir les personnes, semble également leur permettre de s'appropriier les lieux, de s'y sentir bien, et donc à l'aise d'y revenir : *"On se rend compte que des personnes qui sont venues ici, qui étaient dans un hôtel proche, ils ont été changés d'hôtel, ils continuent à venir ici parce qu'une fois qu'il y a un point d'accroche, ils sont familiers. Ils sentent bien ici, c'est un lieu de protection où ils savent qu'ils vont avoir de la place, du temps. [...] Ils se sont appropriés cet espace. [...] Ce lieu est devenu chez eux. C'est une extension de leur espace. Donc en fait ils viennent chez eux quoi"* (Anouk).

2.2.3. Faire collectif et créer des relations de confiance pour favoriser l'accès à une alimentation de qualité

La notion de convivialité semble également particulièrement liée à la notion de collectif dans les discours des encadrants salariés : *"Je pense que si tu franchis la porte, c'est pour venir chercher un repas mais qu'au final, tu trouves ce lien social qui fait que t'as envie de revenir et que tu sens que tu appartiens à un groupe"* (Amélie) ; *"on crée une grande famille"* (Morgane). Le sentiment d'appartenance à un groupe et de *faire collectif* apparaît à la fois comme un outil de valorisation des personnes (*"les repas à thème, les banquets etc., le fait de pouvoir les mobiliser dans la préparation c'est des bons leviers parce qu'on les inscrit dans une dynamique collective, c'est valorisant."*, Thibault), que de prise de confiance en sa capacité propre à agir sur le quotidien du groupe comme du sien :

"Croiser les regards entre les bénévoles qui viennent cuisiner et les passagers et les salariés et de dire "bon bah voilà tous ensemble, en fait, on fait partie en fait de ce collectif-là. [...] Y'a un idéal, et comment tous ensemble on parvient à cet idéal-là" (Emma) ; *"le fait d'avoir vraiment investi les habitants dès le début. [...] C'était ça. Enfin, ça a permis un vrai attachement et un vrai sentiment d'être un peu plus fort, de se dire "je suis pas tout seul à vivre cette galère et ensemble on peut mettre notre patte, notre marque dans un lieu"* (Chloé).

En plus d'être un moyen de redonner confiance en soi et en la capacité d'action des groupes et des individus, créer un sentiment d'appartenance et créer du collectif semble avoir des impacts sur les pratiques plus marquants selon certaines personnes interrogées :

"Je pense que le fait d'appartenir à collectif, ça peut jouer sur la modification des pratiques alimentaires des passagers et des passagères" (Thibault) ; *"c'est très dur*

de faire avancer ses pratiques, mais du moment que t'es dans un collectif, tu fais groupe, tu fais force et donc en fait tu te sens pas seul en fait dans ta transition. [...] En fait modifier ses pratiques parce qu'en fait, on est motivé à agir pour soi et pour les autres, mais en fait, ça décuple la motivation et on a envie de faire bouger les choses” (Emma).

Mais pour pouvoir créer du collectif, les personnes interrogées mettent également en avant l'importance des liens de confiance au sein des structures de solidarité alimentaire : *“Si tu ne crées pas ce lien de confiance [...], jamais personne ne reviendra” (Emma).* Une expérience au sein d'un groupement d'achat de VRAC l'illustre d'ailleurs assez simplement :

“Il y a beaucoup de turn-over à VRAC. Là, par exemple, je le vois, je vais changer de groupement et on a énormément de remarques des gens, des habitants et habitantes, de frustration. Ça arrive très souvent de nous dire “Mais oh, ça change tout le temps, on s'attache aux gens et ça bouge”. [...] Moi, quand je suis arrivé à Vrac, les personnes étaient hyper méfiantes et y a des gens qui viennent maintenant exprès. [...] Du coup, effectivement, y a une confiance qui était qui était confiée, oui. Et les gens viennent et reviennent pour ça aussi. Oui, ils ont confiance en moi.” (Héloïse)

Des liens de confiance qui permettraient également d'avoir un plus fort impact sur les pratiques : *“plus tu crées une relation, plus c'est quelque chose que tu peux appréhender chez quelqu'un. [...] Jje pense que la répercussion la plus forte ce sera avec quelqu'un où t'as tissé un lien plus privilégié, à mon avis” (Amélie).*

Par ailleurs, et ce toujours illustré au sein des groupements de VRAC, ce contact peut également passer par des intermédiaires de confiance, qui montrent leur intérêt notamment dans l'introduction de certaines structures à des publics jugés éloignés de ces enjeux :

“Ça marche super bien quand t'as des salariées [des centres sociaux] qui viennent avec 2-3 habitantes [...] et qui présentent VRAC, qu'elles font le tour avec elles. Pour nous justement la question de la confiance elle joue vachement, là où nous du coup c'est des moments où on peut aller parler à ces personnes et on n'est pas vu comme des personnes qui allaient leur vendre des choses. [...] C'est des moments où tu peux plus parler parce que y'a la salariée à côté en qui elles ont confiance” (Héloïse).

La nécessité des relations de confiance ressort par ailleurs particulièrement pour les personnes hébergées à l'hôtel, pour qui les structures de solidarité alimentaire, comme nous l'avons vu plus haut, sont parfois leur seul lieu d'expression. Ainsi, pour pouvoir se sentir à l'aise dans un lieu aussi intime qu'une cuisine, les liens de confiance apparaissent comme essentiels :

“Je pense qu'il faut que la relation de confiance soit installée et je ne pensais pas que c'était quelque chose d'aussi important dans ce projet-là” (Morgane) ; “Parce que je pense que la cuisine, c'est aussi... enfin cuisiner pas chez soi, ben voilà, c'est un lieu d'affect aussi [...] c'est un acte assez fort. Et ça, ça nécessite de la confiance.” (Anouk).

Ces deux leviers correspondent d'ailleurs aux ingrédients de la mobilisation identifiés par le mouvement Territoires à VivresS *“tisser une relation de confiance”* et *“faire vivre une dynamique collective”* (Territoires à Vivres, 2023, abordé en partie 1.3.3).

2.2.4. Diffuser de nouvelles pratiques en modifiant l'environnement

D'autre part, ces relations de confiance peuvent favoriser la création d'une sorte de zone de confort, propice aux changements de pratiques alimentaires. Plusieurs entretiens ont révélé des pratiques d'ateliers notamment, où les encadrants partent d'une zone de confort pour y intégrer des choses nouvelles et ainsi diffuser de nouvelles pratiques. A partir de recettes et goûts connus, certaines structures intègrent de nouveaux ingrédients :

“On va partir des pratiques donc en gros, on va dire “qu'est-ce que vous faites le plus chez vous ?” Généralement c'est des galettes, du pain, des gratins. Et on va faire des ingrédients mystère, on va mettre des épices, qu'on connaît, des goûts qu'on aime et on va utiliser des produits qu'on a pas l'habitude d'utiliser et après bah en fait c'est eux qui trouvent, qui font les recettes, qui trouvent les solutions” [...] “on va se dire bah là en fait, on repart à 0, on est dans un inconnu, on va sortir de notre zone de confort et des choses qu'on connaît pas et des choses qu'on connaît, qu'on peut regrouper” (Emma).

Ou de nouvelles “contraintes”, comme le régime végétarien ou la saisonnalité par exemple :

“C'est elles qui décident ce qu'elles veulent proposer sur tel événement, ce n'est pas nous. Après nous, on met des freins par rapport à la saisonnalité, par rapport aux coûts, le fait que ce soit végétarien... [...] Mais maintenant elles se sont habituées. Mais la saisonnalité aussi : [...] pour le concours cuisine du Lyon Street Food, il y avait une équipe qui voulait proposer des sushis avec de l'avocat et des courgettes grillées. Ben en fait, l'avocat c'est très bon mais on n'accepte pas. Voilà, on ne prendra pas d'avocat, donc sur le moment elles tirent un peu la gueule. Ben on essaie de trouver une alternative avec elles. Toujours avec elles” (Morgane).

Cuisiner dans une zone de confort (ici, une recette connue) mais dans le cadre de certaines contraintes, pourrait peut-être ainsi permettre de diffuser de nouvelles pratiques, sans que celles-ci ne soient mal vécues : *“Retravailler tes recettes en prenant que des produits de saison [...] c'est sûr que je pense que ça a résonné dans leurs pratiques actuelles, enfin post atelier” (Amélie).*

Certaines encadrantes intègrent également de nouveaux ingrédients en les mettant à disposition, en les intégrant à l'environnement proche, sans les imposer. A La Cantina, seuls les produits secs sont mis à disposition, car ce sont les denrées qu'on retrouve dans toutes les cultures alimentaires. Cependant, les encadrantes testent depuis récemment de mettre à disposition des produits frais, non pas pour les cuisiner mais pour les consommer sur place, pendant les temps de cuisine :

“Introduire, mais discrètement, des choses qui favoriseraient aussi l'accès à des produits. [...] Il peut y avoir, quand on arrive dans une cuisine, une corbeille de fruits par exemple. [...] Donc chaque semaine il y a un fruit qui est mis en cuisine à disposition, ils se servent et les 2 premières expériences que l'on a eues, ben voilà,

les enfants en mangent, y'avait des pastèques, tout le monde mangeait de la pastèque, la fois d'après, c'était des bananes.” (Anouk).

Dans le même sens, Morgane, l'animatrice du projet Cuisines Partagées des Escales Solidaires, semblable à celui de La Cantina (puisque ce sont des temps de cuisine réservés à des personnes hébergées à l'hôtel), intègre elle certains aliments sur les temps de cuisine, en les cuisinant de son côté :

“Moi, je vais apporter, en fonction de ce qu'on a nous dans nos frigos, je me dis bah ça, elles ne doivent pas souvent en manger, donc je vais rentrer cet aliment-là. [...] Pendant qu'elles préparent leurs trucs habituels, moi, je prépare aussi un truc de mon côté. Et à la fin du temps de cuisine, on goûte ensemble. Et c'est à ce moment-là que je leur dis, vous voyez ça, vous pouvez l'avoir au resto du cœur, donc oubliez pas la prochaine fois” (Morgane).

Ces pratiques d'atelier rejoignent ainsi la théorie des pratiques⁴⁶ : les modifications dans l'environnement, et notamment des “objets accessibles”, peuvent bel et bien avoir un impact sur les pratiques sans que les personnes n'aient à faire de choix, et donc sans les responsabiliser à outre-mesure (Cardon et al., 2019). Une piste dans le fait de modifier l'environnement, sans le brusquer et en maintenant une certaine zone de confort, pour favoriser des changements de pratiques pourrait alors être creusée.

Cette piste est également encouragée par certains résultats de l'enquête auprès des passagers des Escales Solidaires. Ainsi, près de 30% des répondants ont déclaré avoir eu envie de rester de nouvelles recettes après être venu partager un repas dans une Escale, plus de 20% déclarent avoir envie d'acheter de nouveaux produits depuis, et 15% de plus cuisiner chez soi. Le tout cumulé, ce sont moins de la moitié (un peu plus de 35%) qui déclarent que manger aux Escales ne leur a donné aucune nouvelle envie en termes d'alimentation. De plus, parmi les origines du changement⁴⁷, “avoir mangé de nouvelles choses qui m'ont donné envie” arrive en tête.

Cette approche reste tout de même relativement passive pour les personnes concernées, et les personnes interrogées mettent également en avant les effets de la participation active sur les changements de pratiques.

2.2.5. Participation au fonctionnement et participation aux prises de décisions : deux approches

Les aspects de convivialité et de (re)création de liens permettent également de favoriser et pérenniser la participation selon certains encadrants salariés :

“Permettre aux habitants de se saisir de leur regroupement, de la dynamique du projet et du coup sans la convivialité, sans le lien social, sans mettre en place toute cette dimension-là, enfin c'était un préalable pour pouvoir le faire. [...] Y'a vraiment ce côté lien social qui fait que ça maintient la participation” (Chloé) ; “On pourra pas arriver à toucher, et créer des espaces de discussion, si les gens se sentent pas bien dans le lieu, si ils ont pas le temps de se poser, juste discuter avec nous déjà.” (Héloïse).

⁴⁶ Abordée en partie 1.1.4

⁴⁷ Ce qui a déclenché les nouvelles envies.

Tout comme les relations de confiance ont également cet effet sur la participation : *“je le vois bien dans les centres sociaux, [...] certaines salariées ou personnes bien identifiées, en qui les gens ont confiance, ça va pas être pareil que toi [...]. C’est toujours vachement plus simple quand les gens te connaissent bien pour les mobiliser sur des temps ensuite type assemblée citoyenne.”* (Héloïse).

Cependant deux approches de la participation se distinguent dans les discours des encadrants salariés, et donc dans les différentes structures :

- La participation au fonctionnement des structures comme outil de valorisation :
 - Aux Escales, on insiste souvent sur la participation aux repas des passagers (mettre et débarrasser la table, aider à l’épluchage voire à la préparation si l’envie y est...) afin que les personnes puissent se sentir actrices du lieu, à la hauteur de ce dont elles ont envie (il reste nécessaire pour les salariés de préserver la possibilité de chacun de ne pas aider et d’avoir droit à un moment de répit). C’était d’ailleurs une source de questionnement pour l’enquête auprès des passagers, afin de savoir si c’était important pour eux également.
 - A VRAC Lyon, dans la plupart des groupements d’achat (avant COVID) *“l’objectif c’est que tout le monde participe”* (Héloïse). Les personnes qui achètent les produits VRAC, appelés adhérents, sont ainsi tous des *“bénévoles en puissance”* (termes recueillis à la fois auprès d’Héloïse et de Chloé), afin de brouiller les frontières entre bénéficiaires/aidés et bénévoles/aidants : *“à l’origine, c’est faire en sorte que les habitants pèsent leurs propres produits, ils rangent, ils participent vraiment au fonctionnement de la distribution. [...] Il y a des groupements qui sont autonomes, qui se gèrent sans les salariés et ça, c’est un peu l’idéal dans les groupements d’achats”* (Chloé).
- La participation aux prises de décisions et cadrages des projets :
 - Chez Récup et Gamelles (et notamment à la MESA), ils refusent que les personnes débarrassent (*“Nous, on a des gens au restaurant [...] qui veulent débarrasser leur assiette à la fin. Parce que c’est un peu l’esprit cantine, tranquille etc... et nous on dit “non, c’est votre moment, nous on s’occupe de ça, on fait la vaisselle, on vous sert une boisson”*”, Antoine) et adoptent plutôt une posture de *“restaurant”* (selon les mots d’Antoine). En revanche, une importance accrue est donnée au fait d’impliquer davantage les habitants pendant les espaces de réflexion, de retours d’expérience, d’aménagement : *“Globalement c’était que des mamans qui venaient aux premières réunions, bah le coin enfant il a vite émergé des idées et il a fallu que le coin enfant il soit à côté de la cuisine et que de la cuisine on voit le coin enfant et, en fait, on se rend compte que c’est un des trucs qui marche le mieux au sein du lieu en termes d’aménagement”* (Antoine).
 - A La Cantina, le cadrage du projet se fait de manière intuitive, en coopération avec ses usagers. Après avoir fait quelques mois sans limite d’inscription sur les créneaux de cuisine et de laverie, et après avoir concerté les personnes concernées au fil des semaines, une règle de trois créneaux par semaine a été mise en place : *“donc on a vu avec eux, on a discuté avec eux de*

comment on fait quoi. [...] Ils ont dit : 3 fois par semaine, c'est ce qui permet d'avoir un vrai impact sur l'organisation du quotidien (Anouk).

La participation reste donc un élément important dans le discours des encadrants salariés, même si elle peut vouloir dire différentes choses. Cette comparaison n'a pas pour but de valoriser une vision par rapport à l'autre, mais de constater les effets positifs, ou négatifs, que chacun peut avoir. Alors que la participation aux prises de décision peut sembler trop lourde à porter auprès d'un public qui dans un premier temps a besoin de reprendre confiance, la participation au fonctionnement des structures peut s'avérer être un bon outil pour cela, puisque chacun agit en fonction de ses besoins et désirs. Il s'agit donc également de porter une attention particulière à l'espace donné à la participation des personnes concernées. Dans le cadre de l'entretien auprès des passagers des Escales Solidaires, dans les commentaires sur la question "Qu'est-ce qui vous donne envie de venir", plusieurs personnes expliquent qu'ils aimeraient aider les bénévoles à cuisiner, mais sentent que les bénévoles ne le souhaitent pas, ou bien ils ne se sentent pas légitimes pour cela.

Cependant, se contenter d'une participation au fonctionnement tend à maintenir les personnes en situation de précarité dans une situation d'*aidé* et non de décideur, et ne rejoint donc pas l'idée de reprendre le pouvoir sur son alimentation, que porte la démocratie alimentaire : *"ils [les passagers] avaient envie de participer un peu plus à la prise de décision"* (Thibault). Favoriser la reprise de pouvoir sur l'alimentation pourrait ainsi passer par une participation réelle aux prises de décisions et au cadrage des projets de solidarité alimentaire.

Il y a tout de même des nuances à apporter : chez VRAC notamment, même si la participation se fait plutôt sur le fonctionnement des groupements, il y a également une forte volonté d'impliquer les adhérents aux décisions, tels que l'ajout de nouveaux produits (via une *commission approvisionnement* composée justement d'adhérents), l'organisation des groupements d'achat, etc. Tout comme aux Escales Solidaires, où il y a également une volonté de plus en plus forte de *"porter collectivement les décisions et les choix qu'on fait"* (Thibault).

2.3. Une nécessité exprimée de sortir du système classique d'aide alimentaire et des injonctions culpabilisantes

Dans cette lignée, les encadrants salariés expriment en grande majorité une véritable volonté de réinventer un système de solidarité alimentaire plus juste et plus centré sur la dignité et les besoins des personnes concernées.

2.3.1. Des effets néfastes de l'aide alimentaire classique connus des encadrants salariés

Dans un premier temps, les personnes interrogées relèvent certains dysfonctionnements du système de l'aide alimentaire, et ce notamment pour des manques en termes de liens sociaux : *"Je pense que ça peut pas marcher si on est juste dans un truc où les gens passent, récupèrent leurs colis et repartent"* (Héloïse), ou de respect des cultures alimentaires : *"La problématique c'est que ces personnes-là ne consomment pas la moitié des produits qu'il y a dans ces colis alimentaires. [...] Soit c'est trop éloigné des cultures alimentaires, soit ça respecte pas les pratiques alimentaires"* (Emma) ; *"Quand elles vont*

recupérer leurs denrées aux Restos du Cœur, bah il y a plein de produits qu'elles ne connaissent pas donc ça c'est un gros frein en fait" (Morgane).

Une aide alimentaire qui de plus peut avoir des effets négatifs sur les personnes qui en bénéficient. Rejoignant le rapport *Se nourrir lorsqu'on est pauvre* (Ramel et al., 2016), les encadrants salariés questionnent notamment les effets de l'aide alimentaire sur l'estime de soi des personnes concernées : *"Est-ce que ça leur donne une image positive d'eux même de venir manger aux Escales ? Par rapport au reste du collectif ?"* (Thibault).

Ce fonctionnement, jugé violent par les encadrants salariés, ne semble alors pas respecter la dignité de ses bénéficiaires⁴⁸, notamment car il consiste en *"se nourrir des déchets des autres"* (Anouk) :

"C'est ça le problème. C'est qu'on a tout sectorisé, on a dit : les surplus ou le gaspillage alimentaire, c'est pour les pauvres, les tiers-lieux associatifs et sociaux, c'est pour les pauvres. [...] C'est trop violent de se dire que les aliments qu'on laisse de côté, ils sont pour les gens qu'on laisse de côté." (Antoine).

Dans ce sens, un passager interrogé dans le cadre de l'enquête de la MRIE au sein des Escales Solidaires précise son évitement de tous les lieux d'assistance : *"j'aime pas demander, l'ambiance, la misère, la façon de procéder où faut être là dans les premiers et attendre le rab."* En plus d'être violent, ce fonctionnement apparaît comme un système de solidarité ne permettant pas de respecter le caractère *non-subie* d'une alimentation de qualité, puisqu'il ne permet pas le choix des denrées consommées :

"les gens, on ne leur laisse pas le choix de à quelle alimentation ils accèdent, quels produits ils mangent. [...] Toutes ces maltraitances non voulues du système organisé qui est : tu vas, on te donne, c'est déjà super mais en fait t'as rien choisi du tout." (Anouk) ; *"on leur dit une valeur à laquelle il fallait qu'ils adhèrent, où ils n'avaient pas vraiment le choix quoi"* (Amélie).

Une absence de choix qui vient se confronter à une seconde violence symbolique que subissent les personnes en situation de précarité : les injonctions incessantes et un regard accru sur leurs pratiques alimentaires. Comme nous l'avons vu en partie 1.3.1 sur les injonctions culpabilisantes, ces dernières ont pour effet d'infantiliser et responsabiliser les personnes, alors même qu'elles n'ont pas les moyens financiers, matériels, symboliques, de répondre à ces injonctions, ce qui les met inévitablement en situation d'échec. Les passagers interrogés lors de l'enquête de la MRIE expriment également la connaissance des enjeux de coût pour ces structures, au détriment de la qualité des produits servis :

*"Par contre si y avait des trucs bio ce serait bien aussi, mais si c'est possible à ce prix là..." ; "Du poisson ou du foie j'aimerais bien oui, mais on a toujours du poulet et je sais pas la qualité , j'espère que c'est pas aux hormones. Mais la qualité ça coûte cher, on peut pas trop en demander non plus."*⁴⁹

⁴⁸ Effet également abordé en partie 1.2.4.

⁴⁹ Commentaires de deux personnes interrogées à la question "Que pensez-vous des assiettes aux Escales Solidaires ?".

Ici, la nécessité de baisser la qualité des produits pour des enjeux de coût semble ainsi totalement intégrée, ainsi que la difficulté de se procurer des denrées de qualité en respectant un budget restreint.

D'une part, les personnes en situation de précarité vivent de nombreuses situations quotidiennes où des personnes tierces portent un regard sur leur vie, sur leurs pratiques, et perdent ainsi peu à peu une part de leur autonomie, ou du moins aux yeux des personnes qu'elles rencontrent :

“des retours aussi des familles nous disant “mais en fait, il y a très peu d'endroits où on peut faire tout seul”. [...] Ils sont toujours dans une posture où il y a quelqu'un qui a un regard sur, [...] ils enchaînent les rendez-vous dans des structures où il va y avoir quelqu'un qui va leur dire : “Il faut faire comme-ci ou Il faut faire comme-ça”” (Anouk).

D'autre part, elles sont fréquemment culpabilisées pour des pratiques alimentaires non-choisies :

“On est quand même dans une société où on culpabilise, on est dans le rendement, on doit, on doit avoir des résultats : t'as dit que tu voulais manger mieux ? Bah qu'est ce que tu fais pour manger mieux ?” (Emma) ; *“On va leur dire, mais attention, il faut pas manger comme-ci, il ne faut pas manger comme-ça sinon tu vas être malade et donc il y a des sortes de de triple effet kiss cool : tu choisis pas ce que tu manges, ça te rend malade et en plus on te culpabilise”* (Anouk).

De plus, le risque que portent ces injonctions incessantes est de repousser toujours un peu plus loin les personnes en situation de précarité des pratiques alimentaires qu'on leur demande d'adopter, créant alors de nouvelles barrières symboliques à l'accès à une alimentation de qualité. L'asymétrie démocratique discutée en introduction de ce mémoire, puis en partie 1.3 prend ici tout son sens : les injonctions créent alors une fracture entre populations aisées qui impulsent les changements de pratiques, sans que les populations précaires puissent contribuer aux réflexions.

“Du coup ils n'ont pas envie d'adhérer à cette norme-là parce que pour eux ça semble comme être une injonction [...] c'est quelque chose qu'ils rejettent parce que ils le sentent comme une influence verticale. [...] C'est comme une injonction qui viendrait d'une, pas d'une classe supérieure, je sais pas quoi. Mais qu'on leur dise de manger bio etc, plus ça va être une injonction, plus ils vont essayer de s'éloigner de cette norme-ci j'ai l'impression” (Amélie).

Ce témoignage rejoint ainsi ce que nous abordions en partie 1.1.3. Les résultats des entretiens de F. Régnier et A. Masullo sur la réception des recommandations nutritionnelles, montraient alors *“que le rapport aux recommandations nutritionnelles se fait plutôt sur le mode [...] de la réaction critique dans les catégories populaires voire de l'indifférence dans les ménages les plus précaires”* (Cardon et al., 2019, p.142).

Un fonctionnement qui met ainsi en difficulté, à la fois les encadrants salariés désireux de respecter la dignité de leur public et leurs valeurs écologiques, et les personnes en situation de précarité mise en échec par un système paradoxal :

“C'est un peu un paradoxe parce que via la Banque Alimentaire, on se retrouve à avoir énormément de produits transformés, qu'on est obligés nous d'écouler. [...] On se retrouve souvent quand même avec des produits transformés; et même nous qui ne valorisons pas ça, on se retrouve à en mettre quand même à disposition dans les Escales. Donc c'est tout ce paradoxe à essayer de, enfin avec lequel on doit dealer pour avoir le bon message, mais en même temps ne pas être dans ce système de gâchis. [...] Je me mets à la place d'un passager, je me dis que j'ai 2 sons de cloche qui sonnent un peu en parallèle. Et ouais ça doit pas être simple comme message à intégrer” (Amélie).

Un paradoxe auquel font face les structures de solidarité alimentaire cependant connu des passagers des Escales Solidaires : un retour important de l'enquête auprès d'eux est notamment le manque de diversité des produits servis (*“En ce moment la banque alimentaire c'est que du poulet, mais les braves bénévoles ils voient ce qu'il y a dans le frigo et ils font des trucs super”⁵⁰*).

2.3.2. Nécessité et volonté de “faire autrement”

La conscience de ce paradoxe et des failles du fonctionnement de l'aide alimentaire s'accompagne pour les encadrants salariés de structures de solidarité alimentaire d'une véritable volonté de faire autrement :

“Je trouve depuis environ 5 ans il y a un changement, avant tu vois on disait : “je suis sachant, je donne, je vais faire un atelier cuisine, tu vas venir à mon atelier, je vais te donner les recettes et tu vas partir. [...] Dans les structures on est plus du tout sur ces questions, sachant/apprenant. [...] On n'est pas que dans “je vais te donner du savoir”” (Emma) ;

Faire autrement, cela veut dire pour certaines de sortir d'un modèle où les bénévoles et les encadrants salariés tentent “d'éduquer” les populations précaires, leur privant ainsi une partie de leur libre-arbitre :

“On va pas être dans une éducation à l'alimentation. [...] La relation apprenant-sachant [...] nous semble pas la formule qu'on a envie d'adopter” (Anouk) ; “sur les temps de cuisine de tous les jours, c'est pas moi qui décide de la cuisine qu'elles vont faire. [...] C'est leur seul lieu d'expression et de décompression. Donc si toi tu viens leur imposer tes habitudes, tes envies personnelles, bein elles ont plus ce moment de liberté” (Morgane).

Voire imposent une vision du *bien manger* (*“Moi j'ai du mal à juste le fait de dire “ça c'est la chose qu'il faut faire”, mais sans prendre en compte le pourquoi vous ne le faites pas, à la limite, tu vois, c'est plus ça”, Amélie)* alors même qu'ils ne sont pas directement concernés par la précarité alimentaire :

“On essaie de sortir de cette logique de “les bénévoles sont des personnes qui sont pas concernées directement”. [...] Se mettre de plus en plus en retrait, nous, en tant que chargées de mission. [...] Ça questionne aussi sur notre place, est-ce qu'il

⁵⁰ Commentaire d'une personne interrogée à la question “Que pensez-vous des assiettes aux Escales Solidaires ?”.

faudrait pas que ce soit plutôt des gens, des habitants du quartier en fait qui soient salariés à VRAC finalement ?” (Héloïse)

“La démocratie alimentaire c'est pas seulement des gens qui connaissent pas les enjeux qui viennent expliquer ce qu'il faut faire. Mais c'est que les gens qui vivent la précarité puissent dire “moi, pour plus être dans la précarité ou pour en sortir, ou pour mieux manger, j'ai besoin de ça”. [...] Et c'est ça qui est intéressant, [...] pour nous, en tant que professionnel, ça oblige à repenser un petit peu notre manière de travailler” (Antoine).

Ainsi, un des premiers moyens de sortir de ce modèle et donc de cette asymétrie d"mocratique semble être de “rendre la voix” aux personnes concernées, rendre légitime une parole jusqu'alors rendue illégitime :

“Il faut pour permettre à chacun de donner son avis, porter sa voix” (Thibault) ; “Nous on s'est dit qu'on voulait pas ça et que l'intérêt c'était de se retrouver tous à peu près au même niveau, en tout cas en situation d'accéder au même service et de permettre d'accéder à la même voix. [...] Que la parole elle soit justement répartie entre tout ça et que ce soit pas seulement des représentants associatifs ou de collectivités qui viennent demander leur avis aux pauvres” (Antoine).

Un modèle qui par ailleurs renvoie à des relations de domination entre populations précaires et populations aisées et l'asymétrie démocratique qui existe entre les deux : *“faire attention à ce que ça soit pas une préoccupation de riches sur les pauvres” (Anouk).* Ainsi, certaines personnes interrogées expriment le souhait de sortir des relations déséquilibrées entre personne aidante et personne aidée : *“ça crée les conditions d'un lien qui soit sur autre chose que “je demande, tu me donnes” ou “je donne et tu me remercies”” (Anouk) ; “c'est la volonté de sortir un peu du modèle : d'être bénéficiaire et de recevoir de l'aide alimentaire, sortir de cette dynamique-là” (Chloé).*

Ainsi, le contre-don comme outil pour équilibrer les relations entre personnes en situation de précarité et encadrants salariés ressort particulièrement chez les encadrantes de projets ciblant les personnes hébergées à l'hôtel :

“Il faut que ce soit du donnant-donnant tout le temps, par exemple, quand elles cuisinent, pour elles, il faut que moi ou les personnes de l'équipe qui sont présentes goûtent ce qu'elles ont préparé, qu'on reparte avec ce qu'elles ont préparé. Pour qu'il y ait vraiment cette notion d'équilibre qui soit respectée” (Morgane) ; “La circulation de plats pour faire découvrir, pour donner, pour être dans le contre-don, elle est permanente. [...] Sur la capacité à donner, je pense que donner, c'est bien plus facile que de recevoir et que tout d'un coup, nous, on est en position toute la journée, on se fait nourrir à la becquée” (Anouk).

Un levier alors identifié pour favoriser l'accès à une alimentation de qualité est la création de liens sociaux équilibrés entre personnes aidantes et personnes aidées, voire de gommer cette distinction au sein des structures de solidarité alimentaire.

2.3.3. Autonomie, valorisation des compétences et pouvoir d'agir

Les encadrants salariés identifient également des leviers afin de favoriser la création de liens sociaux plus équilibrés. Le premier d'entre eux est de favoriser l'autonomie des personnes accompagnées, et ainsi, faire en sorte qu'elles ne soient plus maintenues dans une position passive :

“C'est eux qui trouvent, qui font les recettes, qui trouvent les solutions, [...] En gros que tu aies toutes les billes en main pour mieux te nourrir et se sentir mieux” (Emma) ; “notre présence n'était pas nécessaire quand ils cuisinaient. [...] Ce qui a fonctionné, c'est précisément ça, [...] on leur restitue un espace de compétence” (Anouk).

Et justement, cet espace de compétence est également un levier identifié par les encadrants salariés interrogés. Valoriser les aptitudes et compétences des personnes en situation de précarité apparaît ainsi comme un moyen de les valoriser eux-mêmes :

“Si on implique les gens même qui sont en très grande précarité dès le départ dans ces actions là, ça revalorise en fait tout le monde du début jusqu'à la fin de de la chaîne” “de faire tout du début jusqu'à la fin, et c'est très valorisant” (Laetitia)

“Je pense qu'à la limite, ce qui les intéressait, c'était de cuisiner dans les Escales pour les passagers ou pour les banquets, valoriser leurs compétences, ce à quoi on a répondu derrière quoi.” (Thibault)

Une nouvelle fois, ce levier semble d'autant plus pertinent pour les personnes hébergées à l'hôtel, que les encadrantes travaillant auprès de ces publics estiment avoir perdu une grande part de leur confiance en soi de par leurs situation et parcours :

“ça met en valeur les compétences qu'ils ont et qu'ils ont rarement l'occasion de partager” “à un moment donné, tu n'es pas juste une personne sans papier à l'hôtel en attente de régularisation avec petit à petit toutes tes compétences et savoir-faires amenuisés parce que tu ne peux jamais les expérimenter, les partager, les mettre en valeur.” (Anouk)

“Elles ont un besoin d'être revalorisées. Elles ont perdu, on va dire 80% ont perdu toute dignité hein. En arrivant ici et en vivant dans des conditions pourries. [...] La seule façon de te revaloriser c'est de partager ton savoir. Et c'est là que le projet est intéressant.” (Morgane)

La revalorisation des compétences existantes et des personnes semble également avoir un impact sur la légitimité ressentie des personnes à s'exprimer sur les enjeux d'alimentation : *“on se mobilise autour de cette question-là, on s'est formé, on a appris à cuisiner ensemble, à faire des buffets, à valoriser des compétences qu'elles avaient. Et voilà, maintenant, on arrive à se sentir légitimes” (Chloé).*

Ces leviers permettraient de *“reprendre le pouvoir sur son alimentation” (Emma)*, de légitimer une parole et un discours jusqu'alors dévalorisés. Les structures de solidarité alimentaire lyonnaises se veulent *“lieu où ils retrouvent un pouvoir sur leur vie” (Anouk)*, par l'alimentation :

“Est-ce que la question centrale c'est pas déjà de reprendre un peu en main la confiance en soi ? De sentir que t'as le droit de décider quelque chose de ta vie.” (Anouk) ; “L'intérêt c'est plutôt de mettre sur la table tout ça et que ensuite les gens puissent faire les choix en conscience et selon leur conscience parce que on n'impose pas un modèle” (Antoine)

2.3.4. Adapter les actions aux besoins et désirs des personnes concernées

Un autre levier pour répondre à ce besoin de “faire autrement” identifié par les encadrants salariés est de tenter d'adapter les actions proposées aux besoins et désirs des personnes concernées, tout en s'assurant de respecter les cultures alimentaires de chacun et chacune.

Pour certains, cette nécessité ressort d'autant plus qu'elle fut confirmée par des expériences négatives passées : *“quand on a commencé à se positionner sur ce sujet-là [l'alimentation durable], c'était une intuition, mais on n'a jamais demandé l'avis aux passagers et passagères. Donc, au final, toutes les propositions, elles sont un peu tombées comme ça, mais ça reposait pas sur une volonté collective du public accueilli” (Thibault).*

Plusieurs personnes interrogées font alors ressortir le besoin de proposer des actions adaptées afin qu'elles soient réellement utiles pour les personnes qu'elles visent :

“On essaye de voir ce qui est adapté. Pour que quand on arrive en atelier, je ne vais pas leur sortir, genre tout l'attirail de trucs, comment dire d'outils, alors qu'ils pourront pas le refaire chez eux” (Emma) ; “Bah en fait, c'est en discutant avec les habitants, quel prix vous seriez prêt à mettre pour ce qu'on va faire, sur quels horaires il faudrait qu'on ouvre sur, euh, quel aménagement sont les plus importants ?” (Antoine).

“Sur les plats cuisinés par exemple, dans l'hébergement Mondrian en fait à un moment on donnait beaucoup de produits bruts parce qu'ils faisaient leurs déjeuners communs et en fait [...] là, ils faisaient un peu moins de choses en commun, il y avait moins de résidents qui descendaient et donc ils voulaient plutôt aller sur des produits déjà cuisinés. Parce qu'en fait ce qu'ils restent dans les chambres, au moins ils mangeaient un peu plus équilibrés même si qu'une seule fois” (Laeticia).

Dans ce sens, plusieurs tiers-lieux “nourriciers” ayant vu le jour récemment ont ainsi été conçu, soit en les adaptant petit à petit aux besoins (“Observer comment les gens s'emparent de cet espace, de quoi ils ont besoin, quels sont les retours, [...] essayer d'ajuster en fonction de ce qui s'était passé”, Anouk), soit en consultant dès le départ les personnes qu'ils visaient :

“Le lieu, il a été dessiné, partagé en fait par les habitants de Oullins La Mulatière, en gros pendant un an et demi, on est allé sur le terrain à la rencontre des habitants, pour voir quel serait leur lieu de rêve en matière d'alimentation” (Emma, à propos du Faitout à La Mulatière).

“c'était que des mamans qui venaient aux premières réunions, bah le coin enfant il a vite émergé des idées et il a fallu que le coin enfant il soit à côté de la cuisine et que de la cuisine on voit le coin enfant et en fait on se rend compte que c'est un des trucs qui marche le mieux au sein du lieu en termes d'aménagement.” (Antoine, à propos de la MESA dans le 8ème arrondissement de Lyon).

Par ailleurs, pour s'assurer une certaine utilité pour les personnes en situation de précarité, les actions proposées doivent également respecter les cultures alimentaires et favoriser leur accessibilité socio-culturelle :

“On ira pas sur les produits frais parce qu'on n'arrivera jamais à couvrir l'ensemble des cultures alimentaires” (Anouk) ;

“Ce qu'on veut faire avec le restaurant, c'est typiquement ça, c'est arrêter de faire croire que le restaurant c'est pour les riches et quand on est pauvre bah en fait on n'a pas les moyens d'aller au restaurant. [...] Donc il y a une acculturation qui est nécessaire pour travailler ensemble, et ça c'est par des temps de création de lien social” (Antoine).

2.4.5. Impact sur les pratiques alimentaires et diffusion des pratiques par les enfants et par les pairs

Finalement, une fois les leviers identifiés, il s'agit d'essayer de mesurer leur impact réel sur les pratiques alimentaires des personnes en situation de précarité. Cependant, les personnes interrogées relèvent une certaine difficulté à mesurer cet impact. En effet, la mesure des changements de pratiques requiert un suivi accru des personnes dans leur quotidien, ce dont les structures de solidarité alimentaire n'ont pas forcément les moyens financiers ou méthodologiques, ni même le désir de suivre leur public de cette manière.

“C'est difficile de percevoir [...] comment dans leurs pratiques individuelles chez eux, ça va bouger quoi ?” (Thibault) ; “C'est pas toujours facile à identifier et à mesurer, mais sans ça [la convivialité], enfin, les gens ils reviennent pas” (Chloé).

Cette difficulté s'est particulièrement notée dans l'enquête auprès des passagers des Escales Solidaires. Afin de mesurer l'impact des actions des Escales sur les pratiques alimentaires sur les passagers, la question “Venir manger aux Escales vous a-t-il donné envie de...?”⁵¹. Cependant, il reste très difficile de savoir réellement si ces envies se sont transformées en changement de pratiques ou non.

Cependant, plusieurs expériences positives ont été recensées lors des entretiens, à partir de témoignages et d'échanges auprès des publics accompagnés :

“C'est un adhérent par ailleurs qui est veuf et qui a jamais cuisiné de sa vie. Et du coup, qui s'y met maintenant. Donc moi j'avais pas capté avant, mais du coup il achète à VRAC et avant il achetait que des trucs un peu transformés à VRAC. Il est venu à l'atelier cuisine, il a testé plein de trucs, il a tout noté et maintenant il achète des trucs beaucoup plus variés” (Héloïse) ;

“Ceux qui viennent depuis 6 mois à qui j'ai pu faire découvrir certaines denrées alimentaires, aujourd'hui, elles vont les acheter d'elles-mêmes” (Morgane).

Malgré tout, il faut garder en tête que l'alimentation reste très intime, attachée à un héritage et/ou un vécu, et qu'il n'est pas raisonnable, ni souhaitable, d'espérer transformer des pans entiers de la culture alimentaire des personnes : *“Oui [elles intègrent de nouveaux aliments], mais sur ce qu'elle cuisine déjà, elles vont pas le retirer” (Morgane).*

⁵¹ Avec plusieurs choix de réponses proposées.

Une piste, quelque peu inattendue pour nous, est par ailleurs ressortie dans deux entretiens différents. L'impact des enfants sur leurs parents, et plus généralement leurs mères, semble particulièrement efficace dans le changement des pratiques alimentaires :

“Aujourd'hui les enfants ne veulent plus manger de biscuits industriels et ils redemandent à leur maman de préparer un gâteau au yaourt, etc. Là on voit clairement que ça a eu un impact sur le gosse. [...] Je me demande s'il ne faut pas passer par l'enfant avant de travailler avec la maman. [...] Elles font beaucoup pour faire plaisir à leurs enfants. [...] Les enfants participent au moment de cuisine, et dans la semaine ils redemandent à leur maman de refaire une soupe, de refaire des galettes de chou-fleur. [...] Je pense que les enfants, en fait c'est le levier principal” (Morgane) ;

“Et en même temps il y en a elles vont me dire “Ah mais j'adore, je vais le refaire, mes enfants ils vont adorer”. C'est bizarre à dire, généralement, ça plait à la maman, mais c'est encore meilleur quand ça plait aux enfants. Tu vois, elles ont envie de leur refaire ça du coup, comment dire, ça donne envie, c'est motivant tu vois” (Emma).

Un autre levier, particulièrement efficace selon deux entretiens également, est également ressorti de cette enquête. Les pratiques alimentaires pourraient ainsi se diffuser plus facilement entre pairs :

“Il y a plein d'échanges de bonnes pratiques pendant les temps de distribution. Si je parle de VRAC, on a eu pas mal d'échanges de personnes qui nous ont dit “moi, j'ai changé plein de trucs”. Même sans participer à des animations et tout, mais c'est dire : “oui, y'a telle adhérente qui m'a dit que ça se faisait comme ça, bein maintenant je le cuisine de cette façon.” [...] Les discussions, même les discussions entre pairs auxquelles on pouvait participer, d'échange sur les produits, c'était beaucoup beaucoup autour de la santé” (Chloé) ;

“Mais du coup ce qu'on avait pensé aussi pour dans les prochains mois, c'est qu'il y ait, fin qu'on sensibilise vraiment, par exemple, un groupe de passagers à ces enjeux-ci, et que ce soit eux au fil de leurs repas passés dans les Escales, qui puissent au fil de leurs discussions, qui puissent en sensibiliser, fin je sais pas 2-3 personnes par repas. Et que de là, petit à petit, le discours va se diffuser au sein des passagers, via les passagers. [...] Une relation beaucoup plus informelle que ce que nous pouvons avoir avec les passagers. Et déjà juste une relation horizontale, plus que un salarié qui va essayer de créer du lien avec un passager. [...] je pense que la répercussion la plus forte ce sera avec quelqu'un où t'as tissé un lien plus privilégié, à mon avis” (Amélie).

Dans la même lignée que le travail d'E. Buccolo sur la construction des savoirs écologiques en non-mixité (Buccolo, 2023), la diffusion de ces savoirs entre pairs questionnent sur le fonctionnement actuel des structures de solidarité alimentaire. L'impact de ce levier reste encore à mesurer, mais une méthodologie plus horizontale, où les personnes concernées ont la possibilité de construire et diffuser ces savoirs, reste une piste à explorer.

Conclusion

Nous avons donc tenté tout au long de ce mémoire, à la manière de la théorie des pratiques (partie 1.1.4), de comprendre comment les pratiques alimentaires dites durables recrutent des participants, mais surtout comment les initiatives de solidarité alimentaire peuvent jouer un rôle d'intermédiaire entre les pratiques alimentaires durables et les personnes en situation de précarité.

Nous avons dans un premier temps développé en quoi l'alimentation est profondément imbriquée dans un contexte social. Dans un premier temps, nous avons mis en évidence que l'alimentation joue un rôle majeur dans la vie sociale des individus en favorisant la communication, le partage et la création de liens sociaux. De plus, les pratiques alimentaires sont fortement influencées par l'environnement social, la structure familiale, et les normes culturelles. La théorie des pratiques offre un nouveau regard sur ces changements de pratiques alimentaires, en mettant l'accent sur les facteurs matériels, les compétences et les significations qui les sous-tendent. Nous avons ainsi pu soulever des questions essentielles sur la manière dont les initiatives de solidarité alimentaire peuvent contribuer à la transformation des pratiques alimentaires en influençant l'environnement social des personnes en situation de précarité.

Nous avons ensuite abordé la problématique des freins d'accès à une alimentation de qualité pour les personnes en situation de précarité, et mis en lumière les complexités de la précarité alimentaire, en prenant en compte les aspects monétaires, socioéconomiques, de santé et de mobilité. Les divers freins à l'accès à une alimentation de qualité incluent des aspects économiques, l'accessibilité à des aliments équilibrés, la méconnaissance des produits, les conditions de vie précaires et le manque d'espace pour cuisiner. La recherche explore également les impacts de la précarité sur les pratiques alimentaires, mettant en évidence des effets sur le rôle social de l'alimentation, la dignité et l'estime de soi, ainsi que sur le bien-être général des personnes. L'aide alimentaire en France est examinée en tant que solution pour lutter contre l'insécurité alimentaire. Cependant, son fonctionnement actuel présente des limites, notamment en termes d'approvisionnement en denrées, de respect des droits humains et d'impact environnemental. Les initiatives de solidarité alimentaire apparaissent alors comme des potentielles solutions pour pallier ces freins, notamment en termes d'accessibilité financière, d'empowerment individuel et d'accessibilité physique. Enfin, nous avons souligné l'importance de prendre en compte la complexité de la précarité alimentaire et de proposer des solutions qui non seulement fournissent de la nourriture, mais qui favorisent également la dignité, l'autonomie et le lien social pour les personnes en situation de précarité.

Il a ensuite fallu imposer un cadre de pensée et d'actions à ce mémoire, pour éviter la reproduction d'injonctions culpabilisantes envers les populations précaires, tant dans la recherche que dans les initiatives de solidarité alimentaire. L'asymétrie démocratique entre les populations aisées et précaires est soulignée, provoquant une fracture sociale et l'accès de toutes et tous à une alimentation de qualité. La démocratie alimentaire émerge comme un modèle pour redonner le pouvoir aux citoyens sur leur alimentation et rétablir un certain équilibre, en mettant l'accent sur la participation active et la justice sociale. La participation des personnes en situation de précarité est identifiée comme un mode d'action essentiel pour transformer les pratiques alimentaires, mais elle nécessite la confiance, l'échange et la

création de liens sociaux. Enfin, la diffusion des pratiques entre pairs est envisagée comme une voie prometteuse pour rompre les dynamiques de domination et faciliter des changements concrets dans les pratiques alimentaires, tout en mettant en lumière l'importance du lien social dans ces démarches. En somme, nous avons pu explorer comment repenser la solidarité alimentaire pour qu'elle soit inclusive, démocratique et porteuse de transformations positives dans les pratiques alimentaires des populations précaires.

Nous avons ensuite analysé les résultats des deux enquêtes effectuées dans le cadre de ce travail de recherche. Cependant, les résultats de l'enquête auprès des passagers des Escapes Solidaires ne portant pas exactement sur les mêmes questions que celles étudiées auprès des encadrants salariés, il nous a été difficile de croiser autant que nous le voulions les perceptions des encadrants salariés avec les vécus et ressentis des passagers.

Néanmoins, ces deux enquêtes ont montré que la précarité alimentaire est largement influencée par des freins économiques majeurs, en particulier le manque de ressources financières, qui limitent l'accès à une alimentation de qualité pour les personnes en situation de précarité. Les entretiens avec les encadrants salariés montrent que le coût élevé des aliments de qualité et les contraintes budgétaires sont des obstacles significatifs à l'adoption de pratiques alimentaires durables et choisies. De plus, ces freins économiques sont souvent renforcés par des facteurs géographiques, administratifs, logistiques et matériels, tels que la localisation des commerces, les enjeux de mobilité et les procédures complexes pour accéder à l'aide alimentaire. Les encadrants salariés identifient également des leviers potentiels pour surmonter ces obstacles, notamment en proposant des prix abordables, en simplifiant les processus d'accès et en favorisant la participation des personnes concernées. Bien que la question de l'isolement social ne soit pas prédominante dans leurs discours, des barrières symboliques liées à la perception de l'alimentation de qualité comme étant réservée à une certaine classe sociale sont soulignées. Nous soulignons enfin la complexité des freins qui entravent l'accès à une alimentation de qualité pour les populations précaires et identifions des pistes pour les surmonter.

L'hypothèse présupposant que la barrière d'accessibilité financière reste un des freins les plus prégnants au changement de pratiques alimentaires vers une alimentation de qualité s'est alors vue confirmée. Ce frein apparaît dans tous les entretiens comme un des premiers obstacles à l'accès à une alimentation de qualité. De plus, l'hypothèse est renforcée par le fait que c'est un frein qui peut ainsi remettre en cause les changements de pratiques alimentaires réalisés par le fait d'évolutions externes, comme la récente inflation alimentaire. Par ailleurs, l'hypothèse selon laquelle le frein économique ne suffit pas pour expliquer entièrement l'inaccessibilité de l'alimentation de qualité s'est également vue confirmée, puisque les encadrants salariés identifient de nombreux autres freins d'accès. Cependant, nous n'avons pas pu confirmer ou infirmer que les facteurs de déperdition de lien social et d'isolement ont également un impact fort sur la précarité alimentaire. Les encadrants salariés n'ont pas spécifiquement relevé les effets de l'isolement et de la déperdition des liens sociaux sur les pratiques alimentaires. Le cadre théorique étudié, par les ouvrages témoignant de la réalité des personnes en situation de précarité comme *Se nourrir lorsqu'on est pauvre* (Ramel et al., 2016), comme par la sociologie de l'alimentation, a lui montré que ces phénomènes sociaux avaient bel et bien un impact sur les pratiques alimentaires.

Par ailleurs, ces entretiens ont permis de mettre en lumière l'importance de la convivialité, de la création de liens et de la confiance au sein des initiatives de solidarité alimentaire. Les encadrants salariés reconnaissent que l'alimentation joue un rôle central dans la construction de relations sociales et de collectifs, en particulier pour des publics éloignés des enjeux de l'alimentation durable. L'alimentation agit comme un "*accélérateur de particules*", favorisant les échanges et la rencontre autour de la cuisine et des repas. Le partage d'un repas ou la cuisine collective deviennent des moyens d'expression, de rencontre et de partage, permettant même d'aborder des sujets intimes et personnels.

La convivialité est alors identifiée comme un facteur essentiel pour attirer et fidéliser les participants, offrant un espace où ils se sentent à l'aise et appartenant à un groupe. Cette convivialité et la (re)création de liens permettent également d'aborder des sujets sensibles tels que l'accès à une alimentation de qualité et la démocratie alimentaire. La création de relations de confiance joue un rôle majeur dans la création de ces liens sociaux et collectifs. En outre, l'alimentation est vue comme un prétexte pour aborder des questions sociales et sociétales plus larges. En fin de compte, cette étude souligne que l'alimentation va au-delà de sa simple fonction biologique pour devenir un moyen puissant de connexion sociale, de construction de relations de confiance et de mobilisation collective. Ces éléments sont perçus comme des leviers importants pour encourager des changements de pratiques et pour promouvoir un accès équitable à une alimentation de qualité pour toutes et tous.

Ainsi, l'hypothèse que nous avons faite sur l'utilisation de la convivialité et la (re)création de liens sociaux comme prétexte utilisé par les initiatives pour toucher un public éloigné des problématiques d'alimentation durable semble se confirmer : les entretiens auprès des encadrants salariés ont montré l'importance accordée à la convivialité des lieux d'accueil et des échanges s'y opérant, et l'enquête auprès des passagers des Escales Solidaires également⁵². De plus, cela nous a permis de décliner plusieurs leviers d'action liés aux liens sociaux : création de relations de confiance, valorisation du sentiment d'appartenance à un collectif, valorisation des compétences aux yeux du groupe et de soi-même... Les pratiques d'ateliers, où des recettes familières sont combinées avec de nouveaux ingrédients ou des contraintes telles que la saisonnalité, montrent également comment il est possible de diffuser de nouvelles pratiques alimentaires en modifiant l'environnement des personnes, sans imposer ou culpabiliser. L'intégration discrète de nouveaux ingrédients ou contraintes dans l'environnement alimentaire semble être une stratégie efficace pour encourager le changement de pratiques.

La convivialité et la (re)création de lien social apparaissent aussi comme des moyens de favoriser et pérenniser la participation. Cependant, deux approches de participation se dégagent : la participation au fonctionnement des structures et la participation aux prises de décisions. Bien que la première puisse renforcer le sentiment d'appartenance et de responsabilité, la seconde offre aux participants une plus grande autonomie et un rôle actif dans la transformation de leurs pratiques alimentaires. Il est ainsi suggéré que favoriser la participation réelle aux prises de décisions et au cadrage des projets de solidarité alimentaire pourrait être une voie pour permettre aux personnes en situation de précarité de reprendre le pouvoir sur leur alimentation et de contribuer activement à la transition vers un système alimentaire plus juste et durable. Ces résultats nous ont donc permis d'approfondir

⁵² Puisque 93% des répondants affirment venir manger aux Escales Solidaires pour partager un moment avec des gens.

l'hypothèse sur la participation et son rôle dans les changements de pratiques alimentaires. Cette dernière joue en effet un rôle primordial dans les changements de pratiques selon les encadrants salariés, mais il y a différentes visions de la participation selon les personnes interrogées et les modes d'actions.

Finalement, il ressort que les encadrants salariés des initiatives de solidarité alimentaire expriment une volonté réelle de réformer le système d'aide alimentaire afin de le rendre plus équitable et centré sur la dignité et les besoins des bénéficiaires. Ils mettent en évidence les problèmes inhérents au fonctionnement actuel, tels que les manques en termes de (re)création de liens sociaux et de convivialité, le non-respect des cultures alimentaires, et les effets négatifs sur l'estime de soi des personnes aidées. Cette aide alimentaire traditionnelle est alors perçue comme violente et ne favorise pas l'émancipation de ses bénéficiaires.

Pour pallier ces problèmes, les encadrants salariés identifient divers leviers d'action. Ils prônent une approche alternative en valorisant les compétences et la parole des personnes en situation de précarité. Ils aspirent à créer des liens sociaux plus équilibrés et à impliquer davantage les bénéficiaires dans la réflexion et le cadrage des initiatives de solidarité alimentaire. L'autonomie des personnes aidées, la valorisation de leurs compétences, et le renforcement de leur pouvoir d'agir sur leur vie sont des aspects importants de cette approche. De plus, l'adaptation des actions aux besoins et désirs des bénéficiaires des actions entreprises, ainsi que la diffusion des pratiques alimentaires durables entre pairs, sont des moyens considérés pour favoriser un changement positif dans les pratiques alimentaires des personnes en situation de précarité. Nous avons émis l'hypothèse que la diffusion des pratiques alimentaires durables entre pairs est plus efficace que dans des relations sachant / apprenant, associées à des schémas de domination. Ce travail de recherche n'a pas permis de prouver l'efficacité particulière de la diffusion des pratiques alimentaires entre pairs, cependant, cela apparaît pour plusieurs personnes interrogées comme une piste prometteuse.

Pour finir, mesurer l'impact des changements de pratiques alimentaires demeure complexe en raison de la nature intime et culturelle de l'alimentation. Malgré cela, des signes encourageants d'évolution des habitudes alimentaires sont constatés, notamment à travers les retours des personnes concernées et le travail autour des leviers de (re)création de lien social. Une approche par la sociologie de l'alimentation a permis par ailleurs de formaliser des phénomènes déjà connus par les acteurs de la solidarité alimentaire. Ces démarches témoignent d'une volonté d'émancipation et de prise en main de leur propre alimentation par les personnes en situation de précarité, soutenues par des encadrants salariés engagés dans une approche plus respectueuse et équitable. Pour favoriser cette émancipation, la construction de savoirs et la diffusion des pratiques entre pairs apparaît à l'issue de ce mémoire comme une piste d'actions à approfondir pour les initiatives de solidarité alimentaire.

Bibliographie

- **Articles universitaires**

Balbot, J.-C., Théodore, M., Bonzi, B., Fiamor, A.-E., Terrieux, A., Mondy, B., & Dalmais, M. (2021). L'alimentation durable, un enjeu démocratique : Synthèse du projet Accessible. *Innovations Agronomiques*, 82, 453-464.

Birlouez, É. (2009). L'insécurité alimentaire en France. *Pour*, 202-203, 73-78.
<https://doi.org/10.3917/pour.202.0073>

Chiffolleau, Y. & Paturel, D. (2016). Les circuits courts alimentaires « pour tous », outils d'analyse de l'innovation sociale. *Innovations*, 50, 191-210.
<https://doi.org/10.3917/inno.050.0191>

Darrot, C. et Noel, J. (2018). Vers des solidarités alimentaires territorialisées... Retour sur la recherche-action SOLALTER menée en Bretagne, *Anthropology of Food*, Vol. 12.

Dubuisson-Quellier, S., & Plessz, M. (2013). La théorie des pratiques. Quels apports pour l'étude sociologique de la consommation ? *Sociologie*, 4(4), 451-469.
<http://pascal-francis.inist.fr/vibad/index.php?action=getRecordDetail&idt=28293676>

Gillot, L. (2021). [Alimentation durable] *Les précaires* privés de débat. *Sesame*, 10, 20-23.
<https://revue-sesame-inrae.fr/alimentation-durable-les-precaires-privés-de-debat/>.

Hochedez, C., Lanciano, E., Noel, J., & Saleilles, S. (2022). La transition à l'épreuve de la justice alimentaire : construction d'un répertoire de pratiques dans 5 initiatives à Angers, Lyon et Poitiers. *Géocarrefour*, 96(4). <https://doi.org/10.4000/geocarrefour.21236>

Innocent, M., Guillemot, S., Gabriel, P., & Tamaro, A. (2023). Accélérer la transition vers une alimentation plus durable : un nouvel éclairage des liens au sein d'un système de pratiques. *Recherche et applications en marketing*, 076737012311663.
<https://doi.org/10.1177/07673701231166312>

Paturel, D. & Ramel, M. (2017). Éthique du *care* et démocratie alimentaire : les enjeux du droit à une alimentation durable. *Revue française d'éthique appliquée*, 4, 49-60.
<https://doi-org.bibelec.univ-lyon2.fr/10.3917/rfeap.004.0049>

Paturel, D. (2018). L'accès à l'alimentation durable pour tous : l'expérience d'un module de formation pour des étudiants en travail social. *Forum*, 153, 11-18.
<https://doi-org.bibelec.univ-lyon2.fr/10.3917/forum.153.0011>

Paturel, D. (2019). Le droit à l'alimentation durable, un nouveau droit ? *Forum*, 158, 36-44.
<https://doi-org.bibelec.univ-lyon2.fr/10.3917/forum.158.0036>

Paturel, D. (2021). Le droit à l'alimentation durable en démocratie. *Vie sociale*, 36, 163-167.
<https://doi-org.bibelec.univ-lyon2.fr/10.3917/vsoc.214.0163>

Paturel, D. (2022). Insécurité ou précarité: Épithètes de la faim. *Revue Projet*, 388, 20-23.
<https://doi.org/10.3917/pro.388.0020>

Pierret, R. (2013). Qu'est-ce que la précarité ? *Socio*, 2, 307-330.
<https://doi.org/10.4000/socio.511>

Rumpala, Y. (2009). La « consommation durable » comme nouvelle phase d'une gouvernementalisation de la consommation. *Revue française de science politique*, 59(5), 967. <https://doi.org/10.3917/rfsp.595.0967>

Scherer, P. (2018). La solidarité alimentaire de proximité comme espace d'expérimentation démocratique et vecteur d'émancipation. Recherche-action au sein du Secours Populaire Français en Occitanie. *Forum*, 153, 28-34.
<https://doi-org.bibelec.univ-lyon2.fr/10.3917/forum.153.0028>

- **Livres**

Cardon, P., Depecker, T., Plessz, M. (2019). *Sociologie de l'alimentation*. Armand Colin.

Paugam, S. (2005). Le rapport social à la pauvreté : Forme et intensité des liens sociaux. Dans *Les formes élémentaires de la pauvreté* (p. 78-83). Presses Universitaires de France - PUF.

Poulain, J. (2017). *Sociologies de l'alimentation*. Presses Universitaires de France.

Ramel, M., Pelsy, H. B., De Caigny, C. S., & Zimmer, M. (2016). *Se nourrir lorsqu'on est pauvre : Analyse et ressenti de personnes en situation de précarité*. Editions Quart Monde

- **Rapports**

Accardo, A., Brun, A., & Lellouch, T. (2022). *Les bénéficiaires de l'aide alimentaire, pour beaucoup parmi les plus pauvres des pauvres – France, portrait social [Base de données]*. INSEE.
<https://www.insee.fr/fr/statistiques/6535297?sommaire=6535307#:~:text=Les%20b%C3%A9n%C3%A9ficiaires%20des%20colis%20ou,seules%20un%20ou%20plusieurs%20enfants.>

Caillavet, F., Darmon, N., Dubois, C., Gomy, C., Kabeche, D. S., Paturel, D., & Perignon, M. (2021). Vers une sécurité alimentaire durable : enjeux, initiatives et principes directeurs. *Terra Nova*. <https://hal.inrae.fr/hal-03466621>

CCAS de Lyon. (2021). *Analyse des besoins sociaux : Portrait sociodémographique*.

CREAI. (2022). *L'accompagnement des bénéficiaires de l'aide alimentaire par les associations de l'aide alimentaire de la région Auvergne-Rhône-Alpes*. Centre Régional d'Etudes, d'Actions et d'Informations d'Auvergne Rhône Alpes.

Étude Individuelle Nationale des Consommations Alimentaires 2 : INCA 2 2006-2007. (2009). Agence Française de Sécurité Sanitaire des Aliments.

Labo de l'ESS. (2020). *Agir contre la précarité alimentaire en favorisant l'accès de tou-te-s à une alimentation de qualité*.
http://www.lelabo-ess.org/IMG/pdf/2020.11.16_etude_precaire_alimentaire.pdf

Labo de l'ESS. (2020). *Rapport Agriculture et alimentation durables : Favoriser un accès digne et durable à l'alimentation dans la métropole de Lyon*.

<https://www.lelabo-ess.org/system/files/2022-02/Rapport%20Acc%C3%A8s%20alimentation%20Grand%20Lyon%20Le%20Labo%20de%20l%27ESS%20compress%C3%A9.pdf>

Métropole Grand Lyon. (2021). *Stratégie alimentaire métropolitaine : Vers un système alimentaire plus durable, inclusif et résilient.*

https://blogs.grandlyon.com/developpementdurable/files/2017/10/Cahier_Enjeux_Strat_Aliment_Grand_Lyon_COMPLET_270519.pdf

Paturel, D., Soulard, C., & Vonthron, S. (2015). *L'alimentation des populations en situation de précarité économique : éléments pour un diagnostic à l'échelle de la métropole de Montpellier.* French National Centre for Scientific Research. <https://hal.inrae.fr/hal-02793885>

Territoires à VivreS. (2023). *Se mobiliser avec les personnes en précarité.*

<https://www.territoires-a-vivres.xyz/?GuideDA>

UrbaLyon. (2022). *Cartographie des inégalités d'accès aux commerces alimentaires dans la métropole de Lyon : Vers une cartographie des paysages alimentaires.* Agence d'urbanisme de l'aire métropolitaine lyonnaise.

- **Pages internet**

Ademe. (2021). *Alimentation durable : définition et enjeux.*

<https://optigede.ademe.fr/alimentation-durable>

Labarre, J., Néel, C., Perrin, C., & Bricas, N. (2022). *So What N°24 : Une approche territoriale des facteurs de précarité alimentaire utilisant des données en libre accès.* Chaire UNESCO Alimentations du Monde.

<https://www.chaireunesco-adm.com/No24-Une-approche-territoriale-des-facteurs-de-precarite-alimentaire-utilisant#nb2>

Lerayer, P.-Y. (2021). *Injustice alimentaire, vers un droit commun à l'alimentation ? INRAE.* Consulté le 28 décembre 2022, à l'adresse

<https://www.inrae.fr/actualites/injustice-alimentaire-droit-commun-alimentation>

Paturel, D., & Ndiaye, P. (2019). *Démocratie alimentaire : de quoi parle-t-on ?* Chaire UNESCO Alimentations du monde.

<https://www.chaireunesco-adm.com/Democratie-alimentaire-de-quoi-parle-t-on>

Paturel, D., Soulard, C.-T., & Vonthron, S. (2019). *So What N°10 : Diagnostiquer la précarité alimentaire à une échelle locale.* Chaire UNESCO Alimentations du monde.

<https://www.chaireunesco-adm.com/No10-Diagnostiquer-la-precarite-alimentaire-a-une-echelle-locale>

- **Présentation**

Buccolo, E. (2023). *Construire les savoirs écologiques avec les personnes en situation de pauvreté : un enjeu à la croisée de la justice sociale, environnementale et épistémique* [Diapositives]. RIUESS 2023, Avignon.

Annexes

Annexe 1 : Classement des dispositifs en fonction de leur cible d'action principale (agit sur quoi ?) et des critères d'éligibilité (prévu pour qui ?)

Tableau 3. Classement des dispositifs en fonction de leur cible d'action principale (agit sur quoi ?) et des critères d'éligibilité (prévu pour qui ?)¹⁰⁶

		Critères d'éligibilité et publics visés par les dispositifs		
		Dispositif ciblant les personnes en situation de précarité, avec critères d'éligibilité donnant accès sur conditions de ressources	Dispositif ciblant les personnes en situation de précarité, et élargi à tous (mixité des publics et tarification progressive)	Dispositif non ciblé
Cible d'action principale des dispositifs	Action principale sur l'accessibilité économique via la proposition d'aliments à prix réduits	<ul style="list-style-type: none"> - Colis alimentaires - Epicerie sociale - Restaurants sociaux - Distribution de repas 	<ul style="list-style-type: none"> - Epicerie solidaire - Paniers solidaire - Restaurants sociaux et solidaire - Groupements d'achats dans les quartiers politique de la ville (QPV) 	<ul style="list-style-type: none"> - Supermarchés discount - Liste de courses à 21€/semaine de Leclerc - Marchés de plein vent
	Action principale sur l'accessibilité économique via un transfert monétaire	<ul style="list-style-type: none"> - Chèques service - Bons alimentaires - Bons de réduction - Aide en espèce 		<ul style="list-style-type: none"> - Ticket restaurant - Restauration collective avec tarification sociale
	Action principale sur l'empowerment individuel	<ul style="list-style-type: none"> - Ateliers cuisine - Ateliers thématiques (nutrition, budget, gaspillage...) - Jardin partagé dans les QPV - Visite de producteurs 		
	Action principale sur l'accessibilité physique	<ul style="list-style-type: none"> - Livraison d'aliments ou de repas à domicile - Camion cuisine - Distribution de repas par maraude - Cuisine collective (équipement et lieu) 		
	Dispositifs mixtes associant plusieurs modes d'action	<ul style="list-style-type: none"> - Epicerie sociale proposant des ateliers - Epicerie sociale mobile 	<ul style="list-style-type: none"> - Epicerie sociale et solidaire proposant des ateliers - Tiers lieux dit « nourriciers » 	<ul style="list-style-type: none"> - Tiers lieux dit « nourriciers »

Source : Caillavet et al., 2021, p.47

Annexe 2 : Tableau récapitulatif des personnes interrogées dans le cadre des entretiens auprès des encadrants salariés de structures de solidarité alimentaire lyonnaises

Prénom ⁵³	Âge	Structure	Activités principales	Cible d'action principale ⁵⁴	Public visé ⁵⁵
Thibault	28 ans	Les Escales Solidaires (Habitat et Humanisme Rhône)	Repas partagés et activités diverses	Mixte : accessibilité économique et empowerment	Personnes en situation de précarité, élargi à tous
Amélie	26 ans	Les Escales Solidaires (Habitat et Humanisme Rhône)	Repas partagés et activités diverses	Mixte : accessibilité économique et empowerment	Personnes en situation de précarité, élargi à tous
Morgane	34 ans	Les Escales Solidaires (Habitat et Humanisme Rhône)	Mise à disposition d'espaces et de matériel de cuisine pour des personnes hébergées à l'hôtel	Mixte : accessibilité physique et empowerment	Personnes en situation de précarité, avec critère d'éligibilité
Anouk	44 ans	La Cantina (Le Mas)	Mise à disposition d'espaces et de matériel de cuisine pour des personnes hébergées à l'hôtel	Mixte : accessibilité physique et empowerment	Personnes en situation de précarité, avec critère d'éligibilité
Héloïse	26 ans	VRAC Lyon Métropole	Groupement d'achat dans les QPV	Mixte : accessibilité économique et empowerment	Personnes en situation de précarité, avec critère d'éligibilité
Emma	Non connu	BelleBouffe	Ateliers cuisine, formations, restauration solidaire, intelligence collective	Mixte : accessibilité économique et empowerment	Dispositif non ciblé
Chloé	Non connu	Territoires à Vivres (VRAC)	Coordination de structures de solidarité alimentaire à l'échelle de la métropole	Mixte : accessibilité économique et empowerment	Personnes en situation de précarité, élargi à tous
Antoine	30 ans	Récup et Gamelles	Ateliers cuisine, banquets animés, restauration solidaire, formations aux professionnels et particuliers	Mixte : accessibilité économique et empowerment	Dispositif non ciblé
Laetitia	Non connu	Le Chaînon Manquant Lyon	Redistribution de denrées alimentaires invendues aux associations	Accessibilité financière	Personnes en situations de précarité, avec critère d'éligibilité (mais pas en contact direct du public)

⁵³ Les prénoms ont été modifiés.

⁵⁴ Suivant les caractéristiques utilisées dans le rapport Terra Nova pour catégoriser les initiatives de solidarité alimentaire (Caillavet et al., 2021, p.47).

⁵⁵ *Ibid.*

Annexe 3 : Grille d'entretien qualitatif semi-directif des encadrants salariés de structures de solidarité alimentaire lyonnaises

Caractéristiques sociodémographiques

- Pouvez-vous vous présenter (nom, prénom, âge, études, formations, lieu de vie) ?
- Depuis quand travaillez-vous au sein d'initiatives de solidarités alimentaires ?
- Pouvez-vous me présenter la structure au sein de laquelle vous travaillez ? Depuis quand travaillez-vous là-bas ? Quelles sont vos différentes missions ?

Caractéristiques et activités de la structure

- Quelles sont les principales activités de votre structure ? ses activités annexes ?
 - ➔ Quelle est la place de l'alimentation dans ces activités ? Depuis quand ?
 - ➔ Quel impact des appels à projet et subventions (en matière d'alimentation) ?
- Ciblez-vous un public ? (personnes en situation de précarité, personnes en situation de précarité et élargi à tous)⁵⁶ Si oui, quel public ciblez-vous ? et comment (critères d'éligibilité, stratégie de ciblage de certains publics) ?
- Quel est votre cible d'action principale ? (accessibilité financière, empowerment individuel, accessibilité physique, accessibilité socioculturelle...)⁵⁷

Perceptions des freins et leviers d'action en matière d'alimentation durable

- Quels sont pour vous les principaux freins à l'accès à une alimentation durable pour votre public ? (financiers, socioculturels, de mobilité...)
 - ➔ Quelle place a le frein financier par rapport aux autres ?
- Quels leviers d'actions identifiez-vous face à ces freins ?
- Adaptez-vous vos actions aux pratiques alimentaires de vos publics ?
 - ➔ Si oui, comment ?
 - ➔ Quel effet cela a-t-il sur l'impact de vos actions ?
- Quelle est la place du lien social dans vos actions ? Constitue-t-il selon vous un levier, un frein ?
 - ➔ Quelle relation entre alimentation et lien social ? et action collective ?
 - ➔ Comment il est développé, par quels moyens et actions ?
- Quelle est la place de la participation et de l'inclusion des bénéficiaires aux actions de votre structure ? Constitue-t-elle un levier, un frein ?
- Avez-vous des données/indicateurs sur les pratiques alimentaires de vos publics
 - ❖ Si oui, qu'avez-vous fait de ces données ? Comment adaptez-vous vos actions à ces résultats ?
- Mesurez-vous l'impact de vos actions sur les pratiques alimentaires de vos publics ?

⁵⁶ ibid

⁵⁷ en s'inspirant des critères d'analyse des initiatives du rapport Terra Nova (Cavaillet et al, 2021, p. 45)

