



**HAL**  
open science

## Alimentation sortir des inégalités

Louis-Georges Soler, Séverine Gojard, Alice Vettoretti, Sarah-Louise Filleux

► **To cite this version:**

Louis-Georges Soler, Séverine Gojard, Alice Vettoretti, Sarah-Louise Filleux. Alimentation sortir des inégalités. "Ressources" n°4, la revue INRAE, 4, pp.44-63, 2023, 10.17180/g84c-6b41 . hal-04170257

**HAL Id: hal-04170257**

**<https://hal.inrae.fr/hal-04170257>**

Submitted on 25 Jul 2023

**HAL** is a multi-disciplinary open access archive for the deposit and dissemination of scientific research documents, whether they are published or not. The documents may come from teaching and research institutions in France or abroad, or from public or private research centers.

L'archive ouverte pluridisciplinaire **HAL**, est destinée au dépôt et à la diffusion de documents scientifiques de niveau recherche, publiés ou non, émanant des établissements d'enseignement et de recherche français ou étrangers, des laboratoires publics ou privés.

Copyright

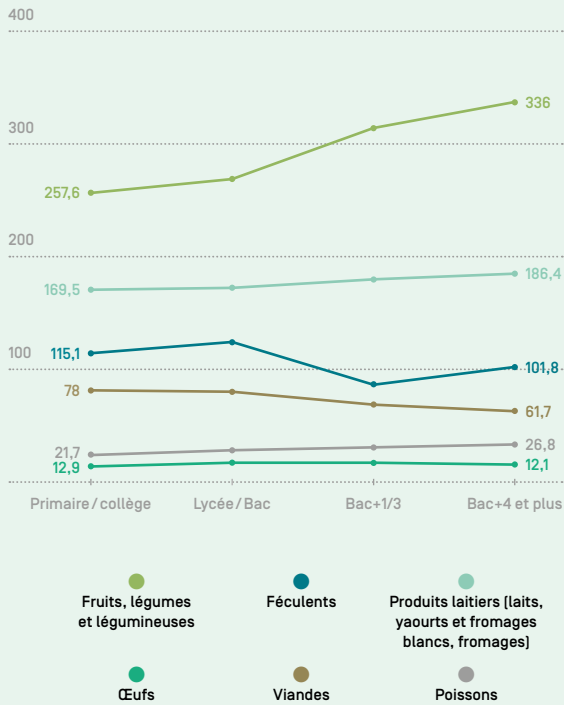
# ALIMENTATION SORTIR DES INÉGALITÉS

Mises sur le devant de la scène par la crise du Covid et l'inflation récente, les inégalités sociales face à l'alimentation s'observent pourtant depuis longtemps et sont de ce fait un enjeu de santé publique. Comment nos appartenances sociales impactent-elles nos assiettes? Quelles politiques publiques mettre en place pour une alimentation saine pour tous? La recherche est mobilisée sur ces questions, et sur des pistes de solutions afin que la transition vers des régimes sains et durables soit inclusive et solide.

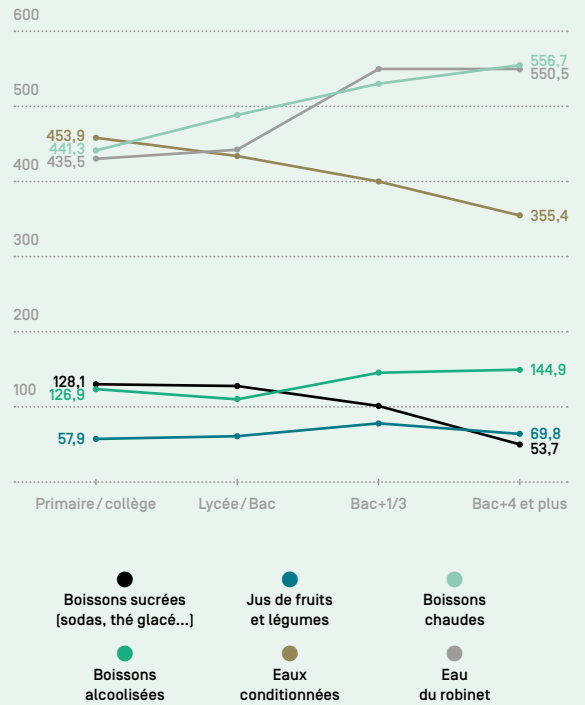


# FRANCE : QU'Y A-T-IL DANS NOS ASSIETTES ?

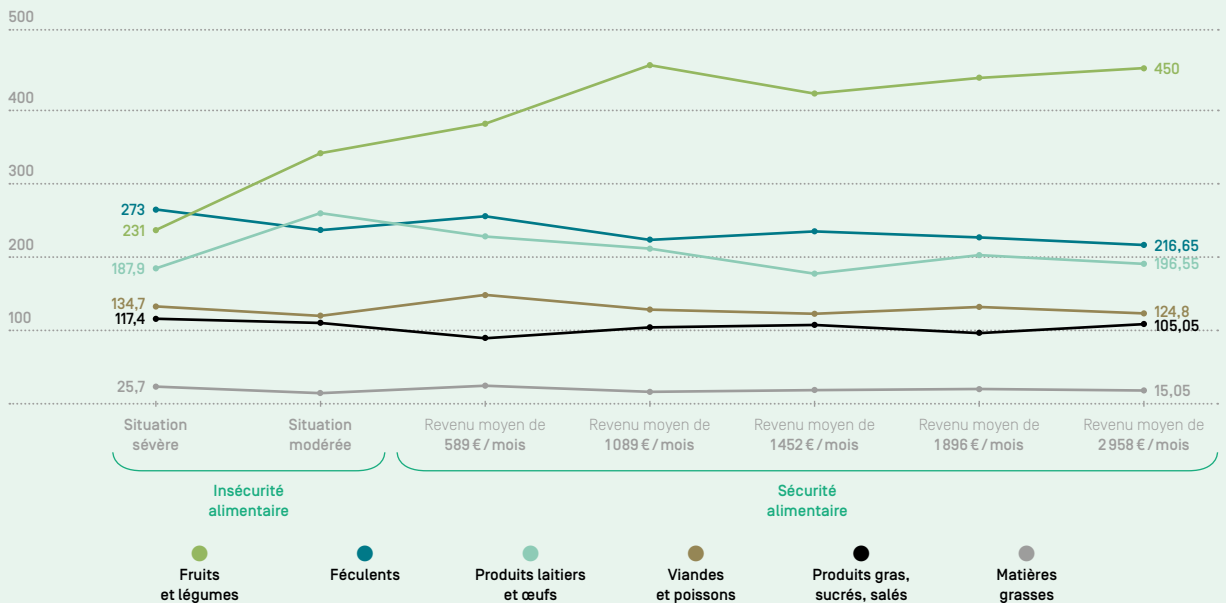
## CONSOMMATION ALIMENTAIRE DES ADULTES SELON LE NIVEAU DE DIPLÔME (en g/jour)



## CONSOMMATION DE BOISSONS DES ADULTES SELON LE NIVEAU DE DIPLÔME (en g/jour)



## CONSOMMATION INDIVIDUELLE DES ADULTES SELON LEUR STATUT EN TERMES DE SÉCURITÉ ALIMENTAIRE



sources : données étude INCA3, Anses, 2017 et Perignon M. et al. (2023), doi.org/10.1007/s00394-023-03163-3

# MANGER SAIN ET À SA FAIM

## UNE QUESTION DE REVENUS ?

Dans un contexte de crise Covid, de guerre en Ukraine et d'augmentation des coûts de l'énergie, les prix des denrées alimentaires ont augmenté. Si ces crises récentes ont mis en lumière les difficultés des plus pauvres à se nourrir suffisamment et sainement, le phénomène remonte plus loin dans le temps.

### État des lieux.

En France, après une résorption des inégalités pendant les Trente glorieuses, une nouvelle précarité liée au chômage de masse émerge dans les années 1980. Le secteur associatif se mobilise, avec le soutien de l'État, autour d'une aide alimentaire pour les plus défavorisés, associée à la lutte contre le gaspillage (voir frise chronologique p. 51).

#### La précarité alimentaire : une problématique qui s'aggrave

Depuis, les crises se succèdent et, avec elles, la précarité et le recours à l'aide alimentaire, et ce même lorsque l'activité économique croît. Ainsi, en 2020, l'Insee<sup>1</sup> estimait à près de 9 millions les personnes sous le seuil de pauvreté en France. Recensé par les associations elles-mêmes, le nombre d'utilisateurs de l'aide alimentaire a plus que doublé entre 2009 et 2019 pour atteindre 5,5 millions de personnes. Ce chiffre a encore augmenté de 10% en 2020-2021, et de 6% au 1<sup>er</sup> semestre 2022, intégrant de nouveaux publics, comme les étudiants particulièrement touchés par les confinements successifs et privés de solidarité familiale. Ces données ne tiennent pas compte des personnes ayant droit à l'aide alimen-

**9 M**  
de personnes  
vivaient sous le  
seuil de pauvreté  
en France en  
2020.

(source : Insee)

**3,9 à 5,6 M**  
de personnes  
résidant sur le  
territoire français  
ont eu recours à  
l'aide alimentaire  
en 2022.

(source : compilation  
des données des  
associations)

taire et n'y recourant pas. De plus, la crise des gilets jaunes en 2018 a mis en évidence les difficultés d'une population non éligible à l'aide alimentaire qui pourtant souffre de ne pouvoir s'acheter une alimentation saine. Ces personnes, au-dessus des minima sociaux, ont un travail, un logement mais doivent renoncer à certains aliments, en particulier les produits frais, au profit d'autres priorités, comme les carburants<sup>2</sup>. Le sociologue Antoine Bernard de Raymond, du Laboratoire de sciences économiques à Bordeaux, l'a observé durant la crise : « Des personnes retraitées m'ont témoigné devoir remplir le frigo de leurs enfants, pourtant adultes et qui travaillent. J'ai vu également des actifs révéler qu'à partir du 15 du mois, ils ne mangeaient que des pâtes. »

#### Impact sur la qualité des régimes alimentaires

Manger 5 fruits et légumes et 2 produits laitiers par jour, éviter les aliments gras, sucrés, salés et ultratransformés : c'est ce que recommande le Programme national nutrition santé (PNNS 2019-2023). Il conseille aussi de consommer des légumineuses et du poisson deux fois par semaine, de réduire viande et charcuterie, et de favoriser les huiles végétales et les céréales complètes. →

## VOCABULAIRE

## Insécurité et précarité alimentaire

« Insécurité alimentaire » est l'expression utilisée au niveau international, principalement dans le domaine de la santé publique. Elle désigne l'absence de sécurité alimentaire, définie par le Programme alimentaire mondial comme « la capacité pour toute personne de posséder à tout moment un accès physique et économique aux

besoins alimentaires de base ». Le terme de précarité alimentaire est surtout utilisé en France, en sociologie et par les associations de lutte contre la pauvreté. Au-delà des aspects quantitatif et nutritionnel, ce terme intègre différents registres de la vie des personnes [lien social, registres matériel, identitaire...].

## PRATIQUE ALIMENTAIRE

## Cuisiner, une pratique et un savoir partagé ?

Le PNNS recommande depuis les années 2000 de consommer plus de fruits et de légumes. Les études montrent que cuisiner est gage d'une meilleure adhésion aux recommandations nutritionnelles. Or, depuis les années 1950, avec l'arrivée de l'électroménager et l'augmentation du travail des femmes, le temps passé aux fourneaux a diminué<sup>1</sup>. Faut-il être aisé ou diplômé pour cuisiner ? Pas forcément. « *Quels que soient leur niveau de diplômes ou de revenus, les Français cuisinent* », explique Caroline Méjean, épidémiologiste en nutrition au laboratoire Moisa à Montpellier. « *Mais ceux, et surtout celles, à revenu et*

*diplôme plus faibles passent un peu plus de temps à cuisiner, sans désirer pour autant l'accroître. Des revenus plus élevés entraînent un meilleur électroménager facilitant la cuisine. On observe également un impact des profils sociaux : les ouvrières et les employées ont tendance à moins cuisiner à partir de produits frais ou bruts que les cadres.* »<sup>2</sup> Des inégalités à prendre en compte dans l'accompagnement de tous vers un régime plus sain.

1. Etilé F., Plessz M. [2018], [doi.org/10.1007/s11150-018-9423-3](https://doi.org/10.1007/s11150-018-9423-3)
2. Méjean C., Si Hassen W., Gojard S. et al. [2017], [doi.org/10.1186/s12937-017-0281-2](https://doi.org/10.1186/s12937-017-0281-2)

Comment ces recommandations sont-elles suivies en France ? Les Français, quels que soient leurs revenus, consomment en moyenne des quantités équivalentes de produits gras, sucrés, salés, de viande et de poisson. « *Cela contraste avec l'idée qu'on se fait que seules les personnes pauvres mangent mal* », remarque Nicole Darmon, experte en nutrition et santé publique au laboratoire Moisa à Montpellier. Cependant, deux catégories de produits, primordiales en termes de santé, sortent de cette homogénéité : les plus diplômés et les plus aisés consomment deux fois moins de boissons sucrées (BRSA) et deux fois plus de fruits et légumes que les personnes en situation de précarité alimentaire (près de 450 g/jour en moyenne de fruits et légumes pour les plus aisés contre 231 g/j pour les plus modestes).

Ces études montrent que, sans être criantes, les inégalités sociales marquent donc l'alimentation et en particulier l'équilibre nutritionnel des régimes, amplifiées par l'accumulation d'autres facteurs.

### L'inégalité nutritionnelle accentuée par l'inégalité de l'offre

Le lieu d'habitation est fortement lié au revenu ; or il est déterminant pour accéder à une offre alimentaire variée et de qualité. Ainsi, certains quartiers défavorisés sont des déserts alimentaires, sans commerces. À Marseille<sup>3</sup>, des habitants des quartiers nord témoignent de leurs difficultés à se fournir en denrées alimentaires, depuis la fermeture, 12 ans plus tôt, du seul commerce alimentaire du quartier. Les personnes âgées, les femmes seules avec enfants, sans moyen de transport, sont les premières pénalisées. Ainsi, dans sa thèse en épidémiologie nutritionnelle, Daisy Recchia, doctorante en épidémiologie nutritionnelle au laboratoire Moisa à Montpellier, montre qu'« *une offre diversifiée en termes de lieux d'achats alimentaires alternatifs à la grande distribution, avec une priorité sur les prix, pourrait être considérée comme une piste permettant aux villes d'améliorer l'accès à une alimentation favorable à la santé* ».

En zone rurale, les distances pénalisent également les plus défavorisés. Ainsi il y faut parcourir 12,2 km en moyenne pour se rendre à un commerce (quel que soit son type), contre environ 2 km à Paris et sa région<sup>4</sup>.

### L'influence de l'âge et de la situation familiale

Nos choix alimentaires sont influencés par des





facteurs tels que l'âge, la parentalité, l'isolement. Femmes et hommes n'ont pas les mêmes goûts ! Les femmes sont plus nombreuses à consommer des céréales complètes, des viennoiseries, des soupes, tandis que les hommes sont plus nombreux à consommer du fromage, de la charcuterie, des pommes de terre et de l'alcool<sup>5</sup>. Des changements de situation peuvent aussi dégrader la qualité de l'alimentation, par leur effet sur le revenu, le temps disponible ou encore l'isolement social. L'enquête menée par Anne Lhuisier, sociologue au Centre Maurice Halbwachs (Paris), dans le Nord en 2006 souligne le rôle structurant de la cuisine dans la vie familiale. Après une séparation ou un décès, de nombreuses femmes enquêtées déclarent une perte d'intérêt pour la cuisine qui peut se traduire par un déséquilibre de leur alimentation. Le phénomène existe dans tous les groupes sociaux, mais il est amplifié en milieu de pauvreté où la monoparentalité est plus fréquente, et doublée de l'absence de soutiens relationnels et familiaux. Les données de la cohorte NutriNet-Santé<sup>6</sup> montrent que l'arrivée d'un premier enfant dans le foyer, ou le passage à la retraite (surtout chez les hommes à

faibles revenus) contribuent aussi à une dégradation de l'alimentation.

#### Les trop chères recommandations du PNNS ?

Le PNNS recommande d'augmenter la part de fruits et légumes dans les régimes français. Or le prix des fruits et légumes fait partie des arguments cités pour justifier de leur faible consommation, et ce d'autant plus qu'ils représentent une petite source de calories. Par exemple, 100 kilocalories de fruits et légumes coûtent en moyenne 0,66€, là où le même nombre de calories coûte 0,11€ sous forme de céréales, pommes de terre et légumes secs. Quand le budget est contraint, il est donc logique de se tourner vers de telles sources de calories peu chères, pour des repas rassasants à moindre coût.

Le PNNS recommande également de réduire la part de viande, source de calories, mais aussi coûteuse. Faire évoluer son alimentation vers un régime plus sain et durable pourrait donc signifier diminuer la consommation de produits carnés, et augmenter la part de protéines végétales (légumineuses, céréales complètes...). Or une alimentation moins carnée (-20% environ) per- →

met de réaliser 4 à 12 % d'économies sur le budget alimentaire initial. Ces gains sont doublés, voire triplés, si le régime adopté est végétarien.

### Un régime équilibré à quel prix ?

Experte en nutrition et santé publique au laboratoire Moisa à Montpellier, Nicole Darmon a évalué en 2016 à 3,85 €/jour le coût minimal d'un régime sain, à partir des recommandations nutritionnelles nationales, des habitudes alimentaires des personnes et des prix moyens de la période 2006-2010. Partant du constat qu'il est plus difficile d'avoir une alimentation équilibrée avec un budget proche de ce seuil, mais que ce n'est pas impossible en privilégiant certains choix alimentaires, elle a coconstruit Opticourses (voir encadré p. 61), un programme de prévention de la santé ciblé sur l'alimentation et le budget. Ce programme de recherche-action conduit dans des quartiers défavorisés de Marseille entre 2010 et 2014 a montré que des foyers ayant participé à des ateliers Opticourses amélioraient la qualité de leurs paniers sans dépenser plus. Mais une telle transition vers des régimes plus riches en protéines végétales nécessite aussi une évolution des pratiques de cuisine, ainsi que des représentations sociales liées à la viande (voir article page 54).

Les chercheurs travaillent à mettre à jour ce coût minimal d'un régime équilibré, pour tenir compte de l'inflation de ces dernières années : ils se heurtent notamment à la complexité d'accéder à des prix moyens sur plusieurs années et pour une grande diversité d'aliments et à la forte inflation observée en 2022.

### Agroécologie : le coût de la durabilité

Si les prix des matières premières alimentaires se sont envolés depuis 2021, une tendance de plus long terme est aussi à prendre en compte : l'évolution vers des pratiques plus agroécologiques (voir page 38), qui doit permettre de répondre aux enjeux environnementaux, mais peut conduire à une hausse des coûts de production. Pour évaluer les effets induits, les économistes et directeurs scientifiques adjoints d'INRAE, Cécile Detang-Dessendre, Hervé Guyomard et Louis-Georges Soler, ont simulé les conséquences sur les prix agricoles et alimentaires européens du Pacte vert européen à l'horizon 2030 (-50 % de



#### DÉPENSES

**3,85 €/J**

Coût minimal d'un régime nutritionnellement adéquat par personne.

[Calcul 2016, données 2006-2010]

**4 €/J**

C'est le budget alimentation d'une personne sous le seuil de pauvreté et ne recourant pas à l'aide alimentaire.

[source : Décryptage n°1, Iddri, fév. 2022]

**186 €/mois**

Dépense d'alimentation par personne (restauration et alcool inclus), soit 30 % des revenus chez les 10 % des Français au revenu le plus faible).

[source : Bellasen V. et al., données 2017 - hal-03515551]



#### INFLATION

**+14,45 %**

Inflation alimentaire entre février 2022 et février 2023 [tous produits confondus].

**+21,11 %**

Inflation sur les produits alimentaires « premier prix ». [source : Synthèse IRI Vision, fév. 2023]

pesticides, -20 % d'engrais, -50 % d'antibiotiques), complétée d'une baisse de 50 % des pertes et gaspillages après récolte (stockage, distribution, consommation...) et d'une réduction de 20 % de la consommation de produits animaux.

Selon ce scénario, les prix agricoles ont tendance à augmenter sous l'effet de l'adoption de pratiques agroécologiques, mais cet effet est amoindri par la réduction des pertes et gaspillages, et par la baisse de la demande de produits animaux. De plus, l'impact sur les dépenses alimentaires des consommateurs est atténué parce que les prix agricoles ne constituent, en moyenne, qu'une faible part du prix final (composé aussi des coûts de transformation, transport...). Au total, le risque d'augmentation des dépenses alimentaires des consommateurs est sensiblement réduit s'ils s'engagent dans des évolutions de comportements en matière de réduction du gaspillage ou de régimes alimentaires.

On sait que ces changements sont difficiles, ce qui soulève la question des politiques publiques à mettre en place pour les accompagner, en particulier auprès des populations plus défavorisées. Les économistes s'emploient aujourd'hui à étudier les modalités et les impacts possibles de ces interventions publiques pour piloter les transitions, en s'intéressant, par exemple, aux politiques fiscales sur les prix à la consommation ou par rapport aux pratiques de production des agriculteurs. ●

1. Insee (2022). [bit.ly/42CWQXc](https://bit.ly/42CWQXc)

2. Berland O., Etilé F. (2021) [url.inrae.fr/3zgRns9](https://url.inrae.fr/3zgRns9)

3. Terra Nova, Rapport « Vers une sécurité alimentaire durable » (2021). [url.inrae.fr/3JYbC3F](https://url.inrae.fr/3JYbC3F)

4. Étude OpinionWay pour Asterop (2018). [bit.ly/Asterop](https://bit.ly/Asterop)

5. Étude INCA3, 2017, Anses.

6. Méjean C. et al. (2020), [doi:10.1017/S0029665120001603](https://doi.org/10.1017/S0029665120001603)



# AIDE ALIMENTAIRE

## Origines et limites

L'aide alimentaire est un dispositif mis en place en réponse à une crise pour permettre aux plus démunis de se nourrir par des dons de denrées. En France, le système actuel a été créé dans les années 1980 sur la base de réseaux associatifs. Ces réseaux (Restos du cœur, banques alimentaires...) fédèrent un ensemble d'associations locales habilitées, et organisent la récupération et la redistribution de produits alimentaires dans les territoires, dans le respect des règles d'hygiène et de sécurité alimentaire. Ils agissent avec les centres communaux d'action sociale (CCAS et CIAS) qui identifient les utilisateurs. L'aide prend la forme de repas ou de paniers conçus à partir d'invendus de la grande distribution, de l'industrie agroalimentaire, de producteurs et aussi de produits achetés.

« L'aide alimentaire, vue comme une réponse d'urgence, s'est institutionnalisée dans les années 1980. Puis ce modèle est devenu une politique structurelle, où l'État délègue en partie [une mission de protection sociale] à des organisations caritatives », explique Antoine Bernard de Raymond, sociologue au laboratoire Sciences économiques à Bordeaux.

### Construire un plan d'actions efficace

L'ensemble de ces actions est défini par la loi depuis 2010. La loi Egalim 2019 confirme le lien entre aide alimentaire, accompagnement social et lutte contre le gaspillage. Mêlant ces enjeux multiples, le système d'aide reste « palliatif et ne favorise pas l'autonomie » : la prise en charge des inégalités liées à l'alimentation par l'action publique reste à développer. C'est dans

cette dynamique que le gouvernement a créé en septembre 2020 le Comité national de coordination de la lutte contre la précarité alimentaire (Cocolupa), regroupant les ministères de la Cohésion sociale, du Logement, de la Santé, des Solidarités et de l'Agriculture, les associations de solidarité et les collectivités locales. Ce comité s'appuie sur des groupes de travail locaux. Parmi ses premiers constats, confirmés par l'avis 91 du Conseil national pour l'alimentation<sup>1</sup>, il relève le besoin de données homogènes dans l'Hexagone et les régions d'outre-mer ou de la Corse pour mieux évaluer la précarité alimentaire, comprendre le phénomène, connaître les dispositifs déjà en œuvre pour construire un plan d'actions efficace.

### Une population mal connue

Entre 3,9 et 5,6 millions de personnes résidant sur le territoire français ont eu recours à l'aide alimentaire, en 2022. Or, la dernière enquête INCA3, référente pour les scientifiques, faisait état de 2,2 millions d'utilisateurs dans le mois précédent (données 2014-2015). Des variations de chiffres qui soulignent un besoin de données fiables. Parmi les profils d'utilisateurs, 30 % sont des familles monoparentales (des mères dans 8 cas sur 10). À noter que les enfants de familles monoparentales sont surreprésentés : 41 % vivent sous le seuil de pauvreté contre 21 % de l'ensemble des enfants [2018]<sup>2</sup>.

1. Lire l'avis 91 du CNA.

2. Paturel D., Ndiaye P. (2022) [doi.org/10.3917/rhiz.082.0007](https://doi.org/10.3917/rhiz.082.0007)

### L'AIDE ALIMENTAIRE EN QUELQUES DATES

#### 1930'S

**Un modèle basé sur la philanthropie**  
Durant cette période de récession, l'aide alimentaire s'organise localement à l'initiative de riches mécènes, d'organisations religieuses, et dans une moindre mesure de restaurants communaux.

#### 1940 - 45

**Pendant la guerre, un service national alimentaire**  
Les organisations publiques locales instaurent, sous l'impulsion de Vichy, un service national alimentaire avec des restaurants municipaux, des cantines à destination des élèves comme des étudiants.

#### 1945 - 80

**Des initiatives locales pendant les Trente glorieuses**  
Le plein-emploi (taux de chômage < 4 %) limite fortement le nombre de demandeurs. L'aide alimentaire se résume aux initiatives privées locales sous la bannière du Secours catholique, des Petits frères des pauvres ou du Secours populaire.

#### 1980

**La mise en place du système actuel**  
Les chocs pétroliers, la délocalisation de l'industrie et la révolution technologique du monde du travail entraînent un chômage de masse (> 8 %). La dégradation des conditions de vie des travailleurs crée un émoi national et deux associations sont fondées : la Banque alimentaire (1984) et les Restos du cœur (1986). Elles sont toujours à la base du système actuel.

## AGENDA 2030

# ONU : une mobilisation internationale pour une crise mondiale

**Alors que des millions de personnes dans le monde continuent de souffrir de la faim, les États n'ont cessé de se mobiliser pour assurer la sécurité alimentaire de tous, améliorer la nutrition et promouvoir l'agriculture durable. Un défi mis à mal par les crises successives.**

L'Agenda 2030 adopté par tous les membres de l'Organisation des Nations unies (ONU) en 2015 vise, avec ses 17 objectifs du développement durable, à éliminer la faim et toutes les formes de malnutrition dans le monde (objectif n° 2). Si des progrès ont été réalisés sur certains points (poids de naissance, retard de croissance avant cinq ans par exemple), aucune des cibles n'est en voie d'être atteinte, qu'il s'agisse de la faim, de l'émaciation chez les enfants, de l'anémie chez les femmes en âge de procréer ou de l'obésité.

### **Une situation précaire fragilisée par les crises climatiques, sanitaires et politiques**

Le nombre de personnes souffrant de faim a cessé de baisser après 2014 et est à peu près stable jusqu'en 2020, année où il a augmenté de 6 % pour atteindre 9,9 % de la population mondiale. Cette hausse est en grande partie le fait de pays touchés par des conflits, des phénomènes climatiques extrêmes, des fléchissements économiques et des pays où règnent de grandes inégalités. La situation déjà très difficile a été aggravée par le Covid, la guerre en Ukraine et ses impacts internationaux. Ces crises ont mis en évidence la fragilité de nos systèmes alimentaires face aux conflits, au climat et aux ralentissements économiques.

### **La coalition mondiale sur l'alimentation scolaire**

À l'initiative du secrétaire général de l'ONU, Antonio Guterres, un premier Sommet mondial des systèmes alimentaires a réuni plus de 150 pays en septembre 2021. Un consensus sur la nécessité d'une transformation des systèmes alimentaires actuels s'est exprimé, mais avec une grande divergence d'approches. Une trentaine de coalitions mondiales ont été créées à la suite de ce sommet pour poursuivre ces réflexions. Deux sont fortement soutenues par la France. L'une sur la transformation des systèmes alimentaires par l'agroécologie et l'autre sur l'alimentation scolaire. Coordinée par le Programme alimentaire mondial (PAM), cette coalition<sup>1</sup> menée par la France et la Finlande réunit 76 pays et vise à améliorer le régime nutritionnel des écoliers dans le monde. L'Institut Agro, le Cirad, l'IRD et INRAE participent activement au groupe recherche de cette coalition.

## **L'objectif est de donner à chaque enfant dans le monde la possibilité de recevoir un repas sain et nutritif à l'école d'ici à 2030.**

## **768 M**

de personnes dans le monde confrontées à la faim en 2020

## **+ 118 M**

par rapport à 2019

## **1/3 de la population mondiale**

Près de 1 personne sur 3 n'avait pas accès à une alimentation adéquate dans le monde en 2020 (+ 320 millions de personnes en 1 an).

1. Consortium for SHN. [bit.ly/ConsortiumSHN](https://bit.ly/ConsortiumSHN)



## RÉGIONS D'OUTRE-MER

### Les inégalités sociales face à l'alimentation et la santé sont accentuées

En 2020, Caroline Méjean, épidémiologiste en nutrition au laboratoire Moisa à Montpellier, a coordonné l'expertise collective « Alimentation et nutrition dans les départements d'outre-mer ». Elle souligne la difficulté à disposer de données sur les 5 régions d'outre-mer (Guadeloupe, Guyane, La Réunion, Martinique et Mayotte), les dispositifs d'enquête nationale ne les incluant pas toujours. Pourtant, « *les inégalités sociales de santé face à l'obésité, l'hypertension, le diabète et le syndrome métabolique sont bien plus fortes dans les régions d'outre-mer que dans l'Hexagone et touchent plus durement*

*les femmes* », expose-t-elle. La consommation de produits laitiers et de fruits et légumes est faible, et encore plus chez les populations défavorisées. Ainsi, les apports en calcium, fibres et vitamine B9 ne sont pas en adéquation avec les recommandations. La consommation de boissons sucrées est deux à trois fois plus élevée que dans l'Hexagone. Dans le cadre de la loi Lurel (2013), des efforts ont été faits pour réduire les teneurs en sucre les plus élevées dans les boissons et produits laitiers. Cependant, les boissons les plus plébiscitées aux Antilles restent en moyenne plus sucrées que celles privilégiées dans l'Hexagone.

#### Les différences d'alimentation marquées par l'effet générationnel

Les différences dans la qualité de l'alimentation sont corrélées au niveau de diplôme et à l'âge, plus qu'au niveau de revenu ou à la profession. Les plus âgés ont une alimentation traditionnelle, avec des légumineuses et du poisson. Les jeunes à haut niveau de diplôme ont une alimentation proche de celle de l'Hexagone. Ceux à faible niveau de diplôme en revanche ont une alimentation de type fast-food, encore plus sucrée et grasse qu'en métropole. Ces différences d'alimentation très marquées par l'effet générationnel sont le signe d'une évolution nutritionnelle dans les régions d'outre-mer depuis ces 20 dernières années. Cette évolution s'explique par le développement économique et les changements d'environnement alimentaire, notamment liés à la dépendance croissante aux importations de denrées alimentaires. Une évolution bien plus rapide que dans l'Hexagone, où celle-ci s'est étalée depuis les années 1950.

#### TAUX D'OBÉSITÉ OUTRE-MER

##### CHEZ LES FEMMES

23 % en Guyane  
39 % à Mayotte  
contre 14,7 % en métropole

##### CHEZ LES HOMMES

8,3 % à La Réunion  
14,2 % à Mayotte  
contre 16,7 % en métropole

Sources :  
étude Maydia, 2008 (Mayotte), étude Kannari, 2013 (Antilles françaises), Richard et al., 2014 (La Réunion)

### Les inégalités sociales de santé touchent plus durement les femmes.

# BIEN MANGER

## UNE HISTOIRE DE REPRÉSENTATIONS

L'intérêt d'une alimentation équilibrée est établi du point de vue scientifique et guide les recommandations nationales. Pourtant, la nécessité de s'y conformer varie selon les populations et la représentation qu'elles se font d'« être en bonne santé ».

**Explications.**





Afin d'informer et de réduire les inégalités sociales face à la nutrition et l'équilibre alimentaire, l'État a mis en place, en 2001, un Programme national nutrition santé (PNNS). Reconnu depuis et revu au fil des nouvelles connaissances sur les habitudes et pratiques des citoyens et sur les bienfaits des aliments, ce programme peine encore à faire effet sur l'alimentation des plus pauvres. Il se heurte en particulier à leurs représentations sociales. La représentation de l'alimentation est déterminante pour chaque groupe social. « La nourriture est marquée par notre appartenance à un groupe social. Elle reflète les valeurs partagées par le groupe », explique Sandrine Monnery-Patris, spécialiste en psychologie sociale, au Centre des sciences du goût et de l'alimentation (CSGA) de Dijon. La chercheuse s'intéresse à nos comportements vis-à-vis de l'alimentation, comment ils se forment dans l'enfance et évoluent au cours de la vie. Son but est d'identifier des leviers favorisant des comportements plus en adéquation avec les recommandations tout en maintenant le plaisir des consommateurs. Dans les milieux plus éduqués, l'alimentation est aussi un moyen de transmettre des valeurs : pour la santé, pour la planète, les individus ont la volonté de se conformer aux recommandations. Les personnes consomment alors plus de fruits et légumes, essaient de rééquilibrer la balance entre protéines végétales et animales, etc.

#### Quand bien manger veut dire manger beaucoup

Dans les milieux moins favorisés ou moins éduqués, le plaisir de manger est souvent vu au sens quantitatif : il est important que la nourriture rassasie. Les parents se tournent alors vers des aliments que l'enfant aime, afin qu'il sorte de table en ayant assez mangé. Les aliments plus rassasiants, tels que les féculents raffinés, sont privilégiés par rapport aux fruits et légumes qui apportent des « calories chères ». Cette vision du bien manger est encore plus présente dans les régions d'outre-mer, où selon Caroline Méjean, épidémiologiste en nutrition au laboratoire Moisa à Montpellier, bien manger signifie une généreuse ration, et ce de manière encore plus marquée chez les jeunes les moins éduqués. Les facteurs de santé ou même de plaisir gustatif passent au second plan.

**3 %**  
du PIB  
c'est ce que  
représentent  
les conséquences  
directes et  
indirectes de  
l'obésité en  
France.

**75 %**  
des enfants  
en surpoids  
ou en obésité  
sont issus de  
catégories  
populaires et  
inactives.

#### La viande, marqueur de progrès social

La consommation de viande est similaire dans les différentes catégories de population (voir infographie page 46). Historiquement difficile d'accès pour les plus pauvres, la viande est encore souvent vue, dans les milieux défavorisés, comme une marque de progrès social et la crispation peut être forte autour des recommandations nutritionnelles officielles du PNNS<sup>1</sup> de diminuer sa consommation.

#### Être bien portant : la notion positive de l'embonpoint dans certains groupes sociaux

« Les représentations du corps varient selon les catégories sociales. Ces représentations évoluent, l'écart entre les catégories de population diminue légèrement, mais le clivage reste fort », souligne Faustine Régner, sociologue au laboratoire PSAE (Paris-Saclay).

Par exemple, dans les familles modestes, dans l'Hexagone comme à La Réunion (seul département d'outre-mer où l'on dispose de données sur le sujet, restituées dans l'expertise collective coordonnée en 2020 par Caroline Méjean), un enfant potelé est considéré comme en bonne santé. Les parents se préoccupent d'abord de rassasier les enfants, surtout lorsqu'eux-mêmes ont connu des privations.

Dans les régions d'outre-mer, les corpulences féminines fortes sont souvent valorisées et associées à la féminité, la maternité. Ces représentations, construites dans des situations de carence, pourraient être en train de changer chez les jeunes, particulièrement en milieu urbain et chez les personnes les plus éduquées, probablement par une plus grande capacité d'intégration des messages de santé. →

**« La nourriture est marquée par notre appartenance à un groupe social. »**

Sandrine Monnery-Patris,  
spécialiste en psychologie sociale



En revanche, un faible niveau de diplôme semble être le plus systématiquement associé aux risques de surcharge pondérale chez les femmes (voir ci-contre.)

**Quand l'alimentation reste**

**l'un des derniers domaines de liberté**

Le besoin de liberté<sup>2</sup> est un élément qui ressort fortement de plusieurs enquêtes menées en 2009 et 2018 par Faustine Régnier auprès de populations défavorisées. Lorsque le budget, les déplacements, le logement sont contraints, l'alimentation reste l'un des rares domaines où les personnes peuvent rester actrices de leurs vies.

Ainsi, les recommandations alimentaires pour raisons de santé ou d'environnement sont vues comme une contrainte supplémentaire : manger des produits de saison, par exemple, réduit la palette du choix. La contrainte est d'autant plus difficile à supporter lorsque le bénéfice est difficile à appréhender : l'effet sur la santé peut n'apparaître qu'après de nombreuses années, et le bénéfice pour l'environnement est une notion qui est abstraite par rapport à un plaisir gustatif immédiat.

L'alimentation est un moyen, parfois l'ultime, de se faire plaisir et de faire plaisir à ses enfants. Par exemple, les parents peuvent privilégier le plaisir de leur enfant, notamment par des aliments riches en sucres, et estimer pouvoir attendre qu'il grandisse pour lui fournir une alimentation équilibrée.

« Or les recherches ont montré qu'agir tôt sur l'alimentation est favorable pour limiter le risque d'obésité. Plus on agit tard, moins c'est favorable », explique Faustine Régnier. ●

1. Voir PNNS. [bit.ly/PlanNutrition](https://bit.ly/PlanNutrition)

2. Régnier F. (2018) [doi.org/10.3917/res.208.0095](https://doi.org/10.3917/res.208.0095)

SANTÉ

# Obésité : le poids des inégalités

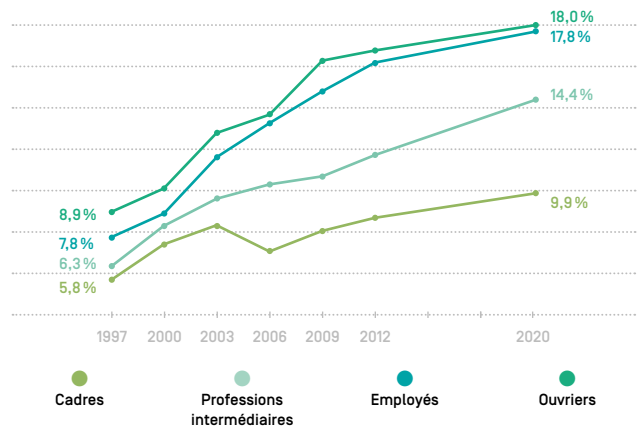
Les inégalités d'accès à une alimentation équilibrée s'observent avec les questions de surpoids et d'obésité. La prévalence de ces pathologies augmente quand le niveau d'étude diminue. On observe 2,5 fois plus d'obésité chez les adultes ayant un niveau d'étude primaire ou collège, par rapport au niveau bac+4 ou plus<sup>1</sup>.

« Jusqu'à présent, les études nationales Obépi montraient que la prévalence de l'obésité commençait à se stabiliser. L'édition 2020-2021 de ces enquêtes montre une réaugmentation de la prévalence de l'obésité, probablement en lien avec la crise sanitaire et les confinements successifs », souligne Chantal Julia,

épidémiologiste et nutritionniste à l'université Paris 13. De plus, 75 % des enfants en surpoids ou en obésité sont issus de catégories populaires et inactives (ouvriers, employés, chômeurs, hommes/femmes au foyer...)<sup>2</sup>. Une tendance qu'on retrouve chez les enfants scolarisés en zone Réseau d'éducation prioritaire, comme le constate la Protection maternelle infantile auprès de 50 000 écoliers, âgés de 4 ans, du Val-de-Marne. L'explication n'est toutefois pas seulement alimentaire : depuis la crise sanitaire, le niveau d'activité physique a baissé, pour tout le monde.

1. Étude INCA3, Anses (2017).  
2. Enquête Obépi 2017. <https://bit.ly/42EKzS2>

PRÉVALENCE DE L'OBÉSITÉ SELON LA CATÉGORIE SOCIOPROFESSIONNELLE



Pour pallier le fléau de la précarité alimentaire, les initiatives se multiplient. Certaines s'adressent spécifiquement aux populations défavorisées, d'autres sont ouvertes à l'ensemble de la population. Les scientifiques évaluent l'effet de ces dispositifs sur la qualité des régimes alimentaires. **Tour d'horizon des politiques publiques et initiatives locales.**

# LUTTER CONTRE LA PRÉCARITÉ ALIMENTAIRE

## LES DISPOSITIFS GÉNÉRAUX

La politique de lutte contre la précarité alimentaire menée par l'État vise à favoriser une alimentation sûre, diversifiée, de bonne qualité et en quantité suffisante pour tous. Plusieurs dispositifs nationaux de prévention ont été déployés et s'adressent à l'ensemble de la population.

1. Egnell M., Boutron I., Péneau S. et al. [doi.org/10.1136/bmjopen-2020-041196](https://doi.org/10.1136/bmjopen-2020-041196)

### NUTRI-SCORE

## Un système d'informations efficace

Les informations nutritionnelles renseignent le consommateur sur la teneur en nutriments des aliments : ceux à favoriser (fibres, protéines, acides gras insaturés...) et ceux à éviter (sucres, sel, acides gras saturés). Le Nutri-score, lancé en 2017, propose une information simplifiée. Apposé sur les emballages des produits alimentaires, il classe les aliments sur une échelle de A à E (du vert au rouge). Il est conçu pour traduire des informations nutritionnelles souvent complexes en information simple et aider à choisir des aliments plus sains. L'épidémiologiste et nutritionniste Chantal Julia, de l'université Paris 13, a étudié dès 2016 l'impact du Nutri-score : celui-ci est

similaire quel que soit le niveau de diplôme. Plus récemment, son équipe a observé<sup>1</sup>, auprès de 336 participants de la cohorte NutriNet-Santé, la façon dont le Nutri-score impacte les intentions d'achat de la population active à faibles revenus (< 1200 €/mois). Les participants à l'étude étaient invités à faire leurs courses dans un supermarché en ligne. Ils étaient divisés en trois groupes disposant d'informations différentes : l'un avec le Nutri-score des produits, un deuxième avec les apports de référence, le troisième sans indications nutritionnelles. Le groupe disposant du Nutri-score a composé les paniers de courses affichant la meilleure qualité nutritionnelle globale, et notamment avec une baisse significative des calories et des graisses.

« Le Nutri-score est efficace pour les personnes à faibles revenus », conclut Chantal Julia.

APPRENDRE À BIEN MANGER

## Les chouettes cantines de Dijon

Le projet Chouette cantine vise à renforcer chez les enfants le plaisir de consommer des aliments bons pour leur santé et pour la planète. Porté par Sophie Nicklaus, spécialiste du comportement alimentaire à INRAE, Chouette cantine est un projet financé par le Programme d'investissements d'avenir Territoire d'innovation « Dijon Alimentation durable 2030 » porté par Dijon Métropole. Dans les cantines des 38 écoles, la chercheuse et son équipe suivent la qualité nutritionnelle et l'empreinte carbone des menus. L'appréciation du plat principal par les enfants est recueillie au moyen de bornes de satisfaction. Selon les premiers résultats, qui seront publiés courant 2023, les plats végétariens sont aussi appréciés que les non-végétariens. *« Il est important de créer des menus qui respectent la réglementation, qui prévoient la présence de plats végétariens et des légumes, pour proposer aux enfants autre chose que leurs plats préférés. »* Car leur préférence, mesurée dans l'étude, va toujours aux pâtes et aux frites!

*« Ce que nous mangeons transforme le territoire où nous vivons. »* Tel est le leitmotiv de Chouette cantine, pour qui l'analyse sur l'empreinte environnementale et l'introduction de menus végétariens est en lien étroit avec la provenance des produits. *« C'est un aspect que nous souhaitons mettre en lumière dans le dispositif d'éducation alimentaire des enfants, pour leur faire comprendre l'origine des aliments qui sont dans leur assiette, comment ils sont préparés, cuisinés... et leur apporter tous les éléments de connaissance qui peuvent leur manquer »,* déclare Sophie Nicklaus.



LES CANTINES SCOLAIRES

## Un levier contre l'insécurité alimentaire

La stratégie nationale de prévention et de lutte contre la pauvreté s'appuie sur les cantines scolaires pour proposer aux enfants des repas équilibrés, en quantité suffisante, et favoriser les apprentissages. Ainsi la loi Egalim de 2018, complétée par la loi Climat et résilience de 2021, oblige les restaurations collectives, en particulier scolaires, à proposer 50 % au moins de produits de qualité et durables, dont au moins 20 % issus de l'agriculture biologique, et à servir un repas végétarien par semaine. Depuis le 1<sup>er</sup> janvier 2019, l'État soutient la tarification sociale à la cantine (les tarifs se font en fonction des revenus des familles) et subventionne les repas facturés moins de 1€ (subvention de 3€/repas depuis 2021), c'est-à-dire ceux des enfants

les plus pauvres. En 2021, seulement 1 commune sur 5 a mis en place ce type de tarification. Mais tous les enfants ne vont pas à la cantine : 42 % rentrent à la maison pour le déjeuner. Pour les enfants en maternelle et élémentaire, c'est principalement en raison de la présence d'un parent (le plus souvent la mère) à la maison et de la proximité de l'école.

La qualité nutritionnelle des repas varie selon les communes : une étude<sup>2</sup> menée en 2020 dans 101 communes de banlieue parisienne montre que les recommandations nutritionnelles ne sont que partiellement suivies (en moyenne 8 critères respectés sur 15). Parmi ces communes, une meilleure qualité nutritionnelle (c'est-à-dire le respect d'un plus grand nombre de critères parmi les 15 recommandés) est observée dans les cantines autogérées par la commune (vs gestion concédée à une entreprise prestataire), et dans les villes de plus grande taille.

2. Chiaverina P., 2022. [theses.fr/s338691](https://theses.fr/s338691)

## LES TAXES NUTRITIONNELLES

## Une piste à affiner

L'augmentation du taux d'obésité et de diabète a poussé les pouvoirs publics à veiller à la consommation de sucre par la population, en particulier avec une taxe sur les boissons sucrées (en sucres ajoutés).

Entrée en vigueur en France en 2012, la « taxe soda » s'applique aux eaux sucrées, sodas et jus de fruits à base de concentré, ou contenant du sucre ajouté. Auteur d'études sur cette taxe, Fabrice Etilé, économiste au laboratoire PJSE à Paris, constate un effet modeste sur la consommation, et peu différencié selon le niveau de revenu des ménages : -5% pour les ménages à bas revenus (17,3 L/personne/an avant taxe) et -3,7% pour les ménages à hauts revenus (13,7 L/personne par an avant taxe). Un effet modeste pour des taxes inégalement répercutées.

En effet, l'impact de la taxe sur le prix de vente peut être atténué par la marge du producteur, du commerçant, etc. Or les travaux de Fabrice Etilé montrent que la taxe est transmise en plus grande proportion au prix final dans les commerces situés dans des zones sans concurrence, ou dont les habitants sont de milieux défavorisés (alors justement qu'ils consomment, en moyenne, plus de boissons sucrées).

Afin d'inciter les industriels à reformuler leurs produits vers des compositions moins sucrées, la taxe a été réajustée en 2018, avec un barème en 16 tranches, de 3,17 centimes par litre pour les moins sucrées, à 24,78 centimes par litre pour celles dépassant les 15 g de sucre par 100 mL. Cet ajustement a eu peu d'effet. Au Royaume-Uni, la Soft drinks industry levy, introduite en 2018, est décomposée en 3 tranches. Nombre d'industriels ont alors baissé le taux de sucre de leurs boissons afin

de passer dans la tranche inférieure de taxe. Fabrice Etilé explique ce succès par « une réforme plus simple, plus claire pour les entreprises et plus simple à surveiller par les pouvoirs publics ».

Des taxes sur d'autres produits pour lesquels une baisse de consommation est conseillée, comme les produits ultratransformés, sont en question. Une stratégie complémentaire ou alternative pourrait être de subventionner les produits favorables à la santé. Une étude montre qu'en France, subventionner à hauteur de 20% les fruits et légumes pourrait augmenter les achats de 8 à 10% (voir *Ressources* #1). De telles politiques de subventions peuvent cependant être complexes à mettre en place vis-à-vis des règles de l'Union européenne. Mais la transmission au prix de cette subvention reste à étudier afin de s'assurer que les politiques de marge des distributeurs n'entament pas les efforts publics.

## APPLICATIONS NUMÉRIQUES

## Des outils à investir

Calories ingérées et dépensées, qualité nutritionnelle ou environnementale des produits... Nombre d'applications numériques concernent l'alimentation. Elles sont disponibles pour toute la population disposant d'un smartphone.

À partir d'entretiens avec des utilisateurs (et non-utilisateurs), la sociologue Faustine Régner (laboratoire PSAE, à Saclay) s'est intéressée aux outils d'automesure de l'alimentation et de l'activité physique, aux applications sur le diabète et à celles de notation des produits alimentaires selon leur qualité nutritionnelle et les additifs présents (du type Yuka) et sur leur dimension durable (comme Etiquetable).

Chez les personnes aisées, ces applications sont utilisées comme un outil parmi d'autres de suivi des

comportements de santé. En revanche, les catégories médianes ont complètement investi ces outils, qu'il s'agisse d'outils d'automesure ou d'applications. La sociologue relève une forte envie, chez ces catégories médianes, de mettre en œuvre les recommandations nutritionnelles sans toujours savoir comment faire. « Ces outils leur permettent d'échanger "entre pairs" et d'échapper à une relation top-down de l'information ».

Chez les catégories modestes, l'usage de ces applications est moins important. Les individus sont plus réticents à l'égard des applications orientées santé ou nutrition. Celles centrées sur la cuisine sont en revanche bien perçues. Les raisons de cette réticence sont nombreuses : freins techniques (matériel peu performant) mais aussi manque de familiarité avec les nouvelles technologies. Ce frein est d'autant plus marqué chez les femmes, qui cumulent souvent moindre utilisation des outils numériques et isolement

social.

Faustine Régner relève une meilleure appropriation des applications lorsque les personnes sont formées à leur installation et leur utilisation. Lors d'ateliers collectifs de femmes suivis en 2018 par INRAE et la chaire ANCA d'AgroParisTech, les participantes ont montré non seulement l'intérêt d'un appui technique, mais aussi l'intérêt de l'apprentissage de la prise de parole en ligne et la forme d'intégration sociale que ces ateliers représentent (en opposition à une utilisation chez soi de façon isolée). Faustine Régner conclut qu'avec un accompagnement, les applications numériques pourraient être un outil pertinent pour accompagner les populations modestes en se focalisant sur l'approche culinaire. « Ne communiquons pas uniquement sur la santé. On peut très bien faire passer un message santé via un levier culinaire. »





## LES DISPOSITIFS À DESTINATION DES POPULATIONS DÉFAVORISÉES

Les personnes en situation de vulnérabilité économique ou sociale sont plus durement touchées par la précarité alimentaire et ses conséquences. Des dispositifs spécifiques de soutien et d'informations leur sont proposés.

### ÉPICERIES SOLIDAIRES

## Fruits et légumes à la une

Accessibles sur critère social, les épicerie sociale et solidaire proposent des denrées alimentaires à un coût inférieur au marché, pour permettre à leurs utilisateurs de rester acteurs de leur alimentation et de leur budget. Pourraient-elles favoriser l'achat de produits végétaux? Le Territoire d'innovation « Dijon Alimentation durable 2030 » expérimente.

La métropole de Dijon compte deux épicerie sociale qui proposent les produits à 1/3 des prix du marché et sont réservées aux personnes désignées par les services sociaux de la ville (selon un seuil de « reste à vivre » lié au revenu, aux dépenses contraintes comme le loyer, à la taille du foyer...).

Afin d'augmenter la capacité des utilisateurs à faire des choix « informés », l'une des épicerie sociale pilote une série d'actions autour de

trois grands thèmes : donner envie (en mettant en valeur les fruits et légumes dans l'épicerie), disposer de trucs et astuces en cuisine (ateliers avec un chef par exemple), (re-)prendre confiance sur le sujet de l'alimentation. Les intéressés sont partie prenante du choix des actions avec la direction de l'association et l'animateur recruté pour l'hiver 2021/22.

« La consommation de fruits et légumes est saisonnière : on en mange 50 % de plus en été qu'en hiver », souligne Valentin Bellassen, économiste au laboratoire CESAER (Dijon) qui suit cette expérimentation. Le suivi de 150 utilisateurs, à la consommation initiale proche de la moyenne française, se fait par un questionnaire de fréquence de consommation. Celle-ci ne montre pas de changement substantiel à ce stade, en cohérence avec les observations relevées dans la littérature actuelle sur des expérimentations similaires. L'analyse des tickets de caisse, que les participants doivent conserver, permettra d'en savoir plus.



## CHÈQUES ET AIDES

## Des apports financiers pour favoriser le choix

Les dispositifs d'aides financières visent à donner plus de choix aux utilisateurs et réduire leur stigmatisation. Certains pays, comme les États-Unis, misent sur ce système de lutte contre la précarité alimentaire. En France, ce modèle est encore en expérimentation.

Les coupons alimentaires augmentent la consommation d'aliments sains de 20 % en moyenne, surtout lorsqu'ils sont associés à de l'éducation nutritionnelle<sup>3</sup>. Mais en France, la première expérimentation de chèques alimentaires ciblés, en 2015, sur les fruits, légumes et légumineuses a peiné à atteindre ce but. Le montant de 6 € mensuel par personne<sup>4</sup> était-il

trop faible ou la communication inadaptée? Trop centrée fruits et légumes frais, quand le bénéfice santé de ceux surgelés est proche? Pour évaluer ce point, la métropole de Dijon expérimente depuis l'hiver 2021 un chèque de 34 € par mois pour l'achat de fruits et légumes sous la direction de Valentin Bellassen, économiste au laboratoire CESAER à Dijon.

Aux États-Unis depuis longtemps la lutte contre la précarité alimentaire se base sur une aide financière versée sur une carte bleue dédiée. Ce système est aujourd'hui à l'étude à Montreuil dans le cadre du projet Passerelle. Marlène Perignon, spécialiste de la santé publique au laboratoire Moisa à Montpellier, explique: « On étudie deux modalités: une carte dédiée aux enseignes alimentaires et aux services comme la pharmacie et La Poste ou bien une carte utilisable dans tous les commerces et

pour le retrait d'espèces ». Le montant de l'aide est de 63 € par mois et est couplé avec un accompagnement personnalisé à la gestion d'un budget. D'autres chercheurs réfléchissent à un droit à l'alimentation et une sécurité sociale de l'alimentation, (voir entretiens page suivante). Des initiatives inspirées de ce principe se développent à Bordeaux, Montpellier, Lyon... Elles sont encore locales et sont basées sur des subventions et non sur une cotisation généralisée. Elles reposent à ce jour sur des modalités concrètes assez variées et devraient faire l'objet d'évaluations approfondies pour bien identifier leurs apports et limites par rapport à d'autres outils.

3. Veldheer S. et al. (2020), doi.org/10.1093/jn/nxaa209

4. Buscail C., Margat A., Petit S. et al. doi.org/10.1186/s12889-018-5908-5

## OPTICOURSES

## Apprendre à choisir ses produits

Opticourses est un programme de promotion de la santé ouvert à toute personne préoccupée par la thématique « alimentation et budget ». Ce programme, basé sur des ateliers collectifs, vise à armer les personnes en situation de précarité alimentaire pour qu'elles puissent avoir des approvisionnements alimentaires équilibrés et plus durables sans dépenser plus. C'est grâce à une recherche interventionnelle, coordonnée par Nicole Darmon, experte en nutrition et santé publique au laboratoire Moisa (Montpellier), dans des quartiers défavorisés de Marseille de 2010 à 2014 avec le soutien de l'ARS-PACA et de l'Institut national du cancer, que le programme a pu démontrer son impact positif sur l'équilibre nutritionnel des achats alimentaires.

Labellisé « action probante » par Santé publique France, le programme s'est développé depuis 2015 en PACA et dans d'autres régions, via l'animation d'ateliers par les professionnels de la diététique ou du travail social. Soutenu par la Fondation Agropolis, Opticourses est devenu une marque et travaille sur son développement et sa pérennisation en renforçant ses objectifs de durabilité.

## Opticourses est basé sur des ateliers collectifs et vise à réduire la précarité alimentaire.





# Aide alimentaire : réinventer le système

Entretien avec Laurence Champier,  
directrice générale des Banques alimentaires  
et Nicole Darmon, spécialiste en nutrition et santé  
publique au laboratoire Moisa (Montpellier)

Alors que la France est au 7<sup>e</sup> rang mondial en termes de PIB, une partie importante de sa population fait appel à l'aide alimentaire. Quelles sont les limites et perspectives du système de lutte contre la précarité alimentaire actuellement en place ? **Éclairage.**

## À quelles difficultés est confronté le système d'aide alimentaire français en 2022 ?

**Nicole Darmon** Les difficultés ne sont pas nouvelles, ni limitées à la France, elles touchent tous les pays où la lutte contre la précarité alimentaire s'est structurée par la distribution de repas ou de denrées et produits invendus. La littérature scientifique et différents rapports français (think tank Terra Nova, avis 91 du CNA) font état de trois limites principales : le déséquilibre nutritionnel (manque de fruits et légumes frais, excès de produits sucrés et de céréales raffinées...) dû à la dépendance des structures de l'aide alimentaire aux dons d'invendus, l'inégalité d'accès en fonction du territoire où l'on réside (nombre et proximité des structures d'aide alimentaire inégaux, critères d'éligibilité fluctuants, offre et accompagnement variable...) et une gestion logistique et administrative de ces denrées alimentaires complexe. Enfin, une partie des populations en précarité alimentaire n'y a pas recours, par

manque d'information, du fait de la variabilité des critères et modalités d'accès, de l'inadaptation de l'aide à leur situation et parfois par sentiment de honte ou de non-légitimité. Cela ne remet pas en cause le travail des bénévoles qui se démenent et innovent pour contribuer à la redistribution de denrées qui seraient gâchées. Mais si le système fait rempart aux conséquences de la précarité alimentaire, il n'arrive pas à l'endiguer. Le Covid-19 a été un électrochoc, comme le chômage de masse l'a été dans les années 1980 : la précarité alimentaire est massive dans un pays riche comme le nôtre.

**Laurence Champier** L'aide alimentaire n'est qu'une partie de la solution. Elle ne peut à elle seule lutter contre la précarité, c'est une réponse pragmatique à un besoin essentiel : donner les surplus alimentaires au plus démunis plutôt que de les jeter. En tant qu'acteur terrain, nous sommes confrontés à des financements et des aides éphémères qui aident au lancement des initiatives

mais pas à leur fonctionnement sur la longue durée. Il y a aussi un grand travail de coordination entre acteurs à faire, pour favoriser la mutualisation des moyens humains, techniques et des locaux. Il ne faut pas non plus vouloir imposer des tendances comme l'adoption systématique de produits bio : les personnes accompagnées par les partenaires des Banques alimentaires cherchent déjà à accéder aux produits qui coûtent cher dans le commerce : les fruits et légumes, la viande, le poisson... Depuis le Covid, nous avons développé l'achat des produits à forte valeur nutritive pour mieux correspondre aux recommandations. Ce qui nous a permis d'assurer une proportion de 24 % de fruits et légumes dans les paniers contre 18 % il y a 6 ans. [La recommandation du PNNS pour leur consommation est de 33 % de ces produits dans les régimes.]

#### **Quelles évolutions sont possibles pour lutter contre la précarité alimentaire demain ?**

**L. C.** Aujourd'hui, nous plaçons pour conjuguer lutte contre la précarité et soutien aux filières agricoles locales. Nous collaborons, par exemple, avec les producteurs réunionnais : un atelier de transformation est mis à leur disposition pour valoriser et vendre une partie de leur production, en contrepartie ils s'engagent à nous donner une partie des produits transformés. Dans la Drôme, un jardin solidaire de 6 600 m<sup>2</sup> complète l'approvisionnement en produits frais de nos structures, tout en étant un lieu éducatif et pédagogique. Mutualiser les efforts et les moyens paye. Certes ces initiatives sont locales, et à fédérer au niveau national. Nous comptons sur le Fonds pour une aide alimentaire durable (annoncé en novembre 2022 par le gouvernement français) pour aller dans ce sens. Sans oublier, l'accompagnement social, qui doit rester au cœur de nos missions.

Ainsi pour le chèque alimentaire, comment s'assurer qu'il intègre les produits de l'agriculteur voisin tout en préservant l'anonymat de la personne aidée ? Car au-delà de la réponse au besoin de nourriture, l'aide alimentaire est un moyen de rompre l'isolement qu'une situation précaire installe. Cet accompagnement requiert des forces humaines pour ouvrir un dialogue.

**N. D.** Le rapport du think tank Terra Nova, *Vers une sécurité alimentaire durable*, paru en novembre 2021 et auquel j'ai participé avec d'autres collègues d'INRAE, suggère un certain nombre de critères pour garantir un système alimentaire durable. Celui-ci doit garantir un accès économique, physique, social et égalitaire à une alimentation durable, choisie et désirable. Celle-ci doit être culturellement acceptable, en accord avec les valeurs, les préférences et pratiques de l'utilisateur, de bonne qualité sanitaire, nutritionnellement adéquate, respectueuse de l'environnement et économiquement viable. Nous insistons également sur une inclusion sociale, à chaque échelle, pérenne et efficace. Avec les six autres coordonnateurs, nous prônons la mise en place d'un dispositif de Sécurité sociale de l'alimentation qui s'adresse à tous et assure la transition vers une alimentation saine et durable. Cette piste de réflexion repose sur l'idée que l'alimentation n'est plus un produit marchand comme les autres, tout comme la santé en France. Le dispositif se composerait d'une allocation basée sur les quotients familiaux, d'une cotisation sociale et d'un accès à des produits conventionnés. Cette proposition mérite néanmoins encore des travaux d'analyse économique et juridique pour en évaluer la faisabilité à grande échelle et des études sur les effets concernant les inégalités, la santé humaine et l'environnement. ●

#### **PRÉCARITÉ ALIMENTAIRE QUELLES ACTIONS MAINTENANT ?**

**En octobre 2022, le Conseil national de l'alimentation (CNA) a rendu son avis (le 91<sup>e</sup>) sur les moyens de prévention et de lutte contre la précarité alimentaire en France. Son constat est alarmant : le phénomène est massif, s'aggrave avec les crises et est incomplètement appréhendé par manque de données. De plus, cette lutte est aujourd'hui principalement centrée sur le système d'aide alimentaire qui montre des limites. Celui-ci repose sur des associations habilitées et 200 000 bénévoles qui ont également des objectifs d'accompagnement et de lutte contre le gaspillage. D'autres initiatives alternatives, encore mal connues, existent [ateliers thématiques, épiceries solidaires, achats groupés, jardins partagés...] mais demandent à être soutenues pour être déployées à grande échelle. Forts de ces constats et nourris des réflexions menées en un an par concertation citoyenne [67 débats et un panel de 18 citoyens dont 10 personnes précaires], les membres du CNA ont émis 71 recommandations pour repenser et faire évoluer le système. Parmi celles-ci : travailler sur la dignité des utilisateurs et la création d'un droit à l'alimentation, développer les connaissances sur les situations et les pratiques, et créer un fonds permanent pour accompagner les initiatives alternatives à l'aide alimentaire. Un mois après, le gouvernement a annoncé la création à venir d'un Fonds pour une aide alimentaire durable de 60 millions d'euros pour permettre « aux Français les plus fragiles, d'accéder à une alimentation de qualité ».**