



ANALYSES

ALIMENTATION SAINNE : UN LUXE ?

Manger plus de fruits et légumes, moins de graisses et de sucres, boire plus d'eau, manger bio, ne pas grignoter entre les repas,... les messages en faveur d'une alimentation saine ne manquent pas. Mais pour les ménages à bas revenus, manger assez est plus important que bien manger. Or, les produits les moins chers sont aussi souvent les plus gras et les plus sucrés. Comment faire changer les choses ? Moins par les injonctions « venues d'en haut » et la culpabilisation que par la participation et l'amélioration de l'estime de soi. Beaucoup d'associations l'ont bien compris... et ça marche !

1

Avec le soutien du service Education
permanente de la Communauté
française Wallonie-Bruxelles



Cette analyse est disponible en format pdf (A4) sur notre site www.vivre-ensemble.be Elle peut être reproduite et publiée. Nous vous demandons de mentionner la source et de nous transmettre copie de la publication.

Vivre Ensemble Education, 2008

Penser aux effets de l'alimentation sur la santé à long terme n'est pas facile pour les personnes en situation précaire. Les préoccupations immédiates (payer le loyer et les factures, manger à sa faim,...) sont telles que l'on vit au jour le jour : se projeter dans un avenir plus ou moins lointain a peu de sens quand on est dans une logique de survie. En matière d'alimentation, on privilégiera donc les produits les moins chers, achetés dans des magasins « hard discount » ou dans les hypermarchés, sans tenir compte des qualités intrinsèques des produits.

Dans les hypermarchés, les « offres spéciales » portent rarement sur les carottes bio...

De plus, cuisiner devient une corvée quand l'aménagement de la cuisine est plus que rudimentaire. Dans certains logements, il faut se contenter d'un bec de gaz ou d'une plaque électrique dans un espace exigü, sans aucun confort... ça ne donne pas envie de mitonner de petits plats et, de toutes façons, cela limite les possibilités de varier les menus.

Faut-il pour autant se résigner à ce qui apparaît comme une fatalité ? Au contraire : il y a là un enjeu important. Car si la pauvreté nuit à la santé, une mauvaise santé accentue le processus de paupérisation : incapacité de travail, frais médicaux importants qui empiètent sur les autres postes du budget (logement, alimentation,...). Les maux typiques d'une mauvaise alimentation – diabète, obésité, maladies cardiovasculaires, certains cancers – sont les pathologies lourdes, difficile à soigner, qui constituent un handicap supplémentaire pour

des personnes ou des familles qui vivent déjà de grandes difficultés. Tout mettre en œuvre pour les prévenir est donc indispensable.

HYPERSUCRÉ... HYPERBRANCHÉ ?

Faire ses courses dans un hypermarché, c'est bénéficier de prix plus avantageux que dans des commerces plus petits. Mais la médaille a son revers : on y trouve aussi plus de produits qui sont autant de tentations. Et l'on

résiste difficilement aux « offres spéciales », aux « 5+1 gratuits », même s'il s'agit de viennoiseries ou de chocolats. Car ces offres spéciales portent rarement sur les carottes bio...

La publicité joue un grand rôle dans les choix alimentaires : les enfants, dont la plupart passent plusieurs heures par jour devant le petit écran, sont bombardés de spots qui associent les friandises,



chips et autres sodas à l'amitié, à la valorisation de soi, au bonheur de vivre, à la forme physique. La loi a beau imposer, en France, d'ajouter un avertissement sur l'importance de consommer des fruits et légumes et d'éviter les grignotages, le message passe.

Ainsi, les aliments les moins sains deviennent un signe d'existence sociale ; ils donnent, surtout aux enfants à l'école, la sensation d'avoir de la valeur, d'être intégrés dans le groupe. Une réglementation

plus stricte en matière de publicité serait bien nécessaire en ce qui concerne les aliments dont les conséquences néfastes sur la santé sont démontrées.

Il conviendrait aussi de mener des actions volontaristes dans les écoles : éducation à l'alimentation, collations saines, suppression de l'offre de produits gras et sucrés, mais aussi ateliers-cuisine, potagers,... De telles initiatives pourraient limiter l'influence de la

publicité et favoriser de meilleures habitudes alimentaires à long terme pour tous les enfants.

LA CULPABILISATION : UNE IMPASSE

Nombre d'actions visant à encourager une meilleure alimentation pour les plus défavorisés échouent. Les raisons de ces échecs sont multiples. Souvent, les initiatives ne tiennent pas compte des souhaits et des priorités des publics concernés, ni de leur

culture. Les objectifs poursuivis ne sont pas toujours réalistes, au vu des contraintes et des besoins des personnes.

« Je dispose d'un terrain derrière chez moi, explique cette dame, bénévole dans une association caritative. J'ai proposé aux bénéficiaires de l'association de venir cultiver leurs légumes; je mettais mes outils à disposition. Eh bien, personne n'est venu ! ». Sans mettre en question la générosité de cette dame, cet exemple montre qu'une proposition qui peut paraître à première vue pleine d'avantages - un bout de terrain gratuit et la possibilité de cultiver fruits et légumes, donc de se nourrir sainement à moindres frais - ne rencontre aucun écho si elle ne tient pas compte du vécu des personnes à qui elle s'adresse. Vaincre sa timidité, manier des outils qu'on ne connaît pas, se lancer sans savoir comment semer, faire pousser, soigner, repiquer,... trop d'obstacles à franchir quand la confiance en soi est déjà bien faible...

Les grandes campagnes de santé publique (affichage, médias, dépistage) n'atteignent en général

pas les plus défavorisés. Elles leur viennent de l'extérieur, elles ne parviennent pas à se greffer sur leurs préoccupations et leur réalité. Elles risquent aussi de n'avoir pour résultat que la culpabilisation et la stigmatisation de ceux qui sont « incapables » d'adopter une alimentation « diététiquement correcte ». Or, s'il ne faut pas évacuer la responsabilité individuelle face à la santé, y compris celle des plus pauvres, montrer du doigt les « déviants » est totalement contre-productif, car cela peut provoquer une réaction d'impuissance (*« De toutes façons, je n'y arriverai pas, ce n'est pas pour moi »*) ou de rejet de ce qui apparaît comme un contrôle supplémentaire, une intrusion de plus dans une vie sur laquelle on n'a guère de prise.

D'ABORD L'ESTIME DE SOI

Beaucoup d'associations de lutte contre l'exclusion sociale sont, par contre, bien placées pour agir dans ce domaine. Elles sont en effet proches des personnes concernées, elles connaissent leurs atouts et leurs difficultés, elles travaillent le plus souvent sur un mode participatif. Il

ne sert en effet à rien de tenter d'imposer de l'extérieur des comportements et des habitudes. Des initiatives qui viennent des personnes elles-mêmes, auxquelles elles prennent une part active, sont ancrées dans leur vie quotidienne, leur contexte de vie : elles ont beaucoup plus de chances de donner des résultats concrets et durables.

La Teignouse¹, dans la région liégeoise, en est un bel exemple. Le Bar à soupe, une des nombreuses initiatives liées à cette association, a ouvert ses portes à Comblain-au-Pont voici quatre ans. Il combine plusieurs atouts qui concourent à la réussite du projet. Le Bar à soupe ouvre tous les jeudis, jour du marché dans le village. Une dizaine de personnes, principalement des femmes, ont mis sur pied le projet de bout en bout. Chacun(e) y a trouvé sa place et y est valorisé(e). Chaque semaine, une centaine de litres de potage de

Il ne sert à rien de tenter d'imposer de l'extérieur des comportements et des habitudes.

deux sortes différentes sont préparés sur place et vendus aux gens du village, pour la modique somme de 50 centimes le bol.

« Au départ, explique Patricia, qui coordonne le projet, le but n'était pas de mettre sur pied une « action santé » à proprement parler. Il s'agissait surtout de créer du lien social, de redonner confiance en soi à des personnes qui ont vécu et vivent encore des difficultés socio-

économiques.

L'aspect santé est venu en plus : retrouver le plaisir de cuisiner pour soi et pour les autres, échanger des trucs et

astuces, retrouver les légumes au rythme des saisons,... ».

Grâce à ce projet, cuisiner sainement est associé à un supplément de bien-être, en termes de liens sociaux, d'estime de soi, de sentiment d'utilité. Ce dernier est renforcé par l'ouverture au public : il ne s'agit pas d'une soupe populaire. Le bol de soupe est payant, même si le prix est très modique, et le public est diversifié ; les gens viennent au Bar à soupe après avoir fait leur

¹ www.lateignouse.be

marché, pour passer un moment convivial tout en dégustant un produit sain. Ainsi, les participantes font elles-mêmes la promotion d'une alimentation saine. Par ailleurs, elles apprennent de nouvelles recettes et retrouvent goût à cuisiner chez elles, pour leur famille.

Cet aspect du plaisir de cuisiner pour ses proches est également présent dans d'autres projets, comme à Vie Féminine : « *Nous organisons des ateliers-cuisine pour les femmes*, explique Anne Fontinoy.

N'ayant plus une grande estime d'elles-mêmes, elles n'avaient plus non plus l'envie de cuisiner pour leurs enfants. Grâce à ces ateliers, elles retrouvent

confiance en leurs capacités et son fières d'essayer leurs nouvelles recettes à la maison et de les faire goûter à leurs enfants. » La santé de toute la famille y gagne, de même que le portefeuille ; en effet, les plats préparés achetés en grandes surfaces sont plus gras, plus

sucrés et plus chers que les plats cuisinés à la maison. On voit bien, grâce à ces exemples, combien la santé et une meilleure alimentation sont liées à l'estime de soi, à la confiance en soi, mise à mal par l'exclusion sociale.

JARDINS SOLIDAIRES : SANTÉ GAGNANTE

A côté du Bar à soupe de Comblain-au-Pont se trouve un terrain qui a été transformé en jardin communautaire. Les récoltes ne suffisent bien entendu pas pour produire les 100 litres de soupe hebdomadaires, mais les personnes peuvent s'y initier à la culture des légumes, ici aussi échanger leurs savoirs et les mettre



en pratique. Et, en plus, rapporter chez elles leur récolte. Les jardins communautaires sont de plus en plus nombreux : il existe même une fédération qui les regroupe, sous le nom de « Réseau des jardins et fermes solidaires de Wallonie ». Leur but ? Etre des outils de

changement et de développement social, contribuer à la sécurité alimentaire, impliquer les citoyens dans l'amélioration de leur qualité de vie.² Privées ou publiques, ces initiatives ont un double effet sur la santé : via une alimentation plus saine grâce aux légumes cultivés et par le lien social et le mieux-être qu'elles apportent.

Une autre piste pour contrer le prix élevé d'une alimentation saine : les GAC ou groupements d'achats collectifs. Il s'agit de citoyens qui se regroupent et prennent contact avec un ou des producteurs locaux (agriculture, élevage) afin de lui passer des commandes collectives. Le producteur s'assure ainsi une clientèle stable, tandis que les consommateurs bénéficient de tarifs préférentiels. Ces groupements sont aussi l'occasion de nouer des liens, de se rencontrer. Mais ils concernent plus la classe moyenne que les personnes en difficulté financière. Développer ce type de groupements pourrait être un défi pour des associations de lutte contre l'exclusion sociale.

On le voit : améliorer l'alimentation des personnes à faibles revenus nécessite une action sur plusieurs fronts : l'école, qui touche l'ensemble des enfants et forge les habitudes pour l'âge adulte, la publicité, qui devrait être réglementée de façon à ne pas encourager les mauvaises habitudes alimentaires, le soutien au monde associatif et à ses projets novateurs. Les responsables politiques gagneraient à collaborer avec ce dernier et à tirer parti de son expérience de terrain pour prendre des mesures plus efficaces, à long terme et qui atteignent les milieux les moins favorisés.

Isabelle Franck
Vivre Ensemble Education
Juin 2008

² <http://www.jardinssolidaires.com/wallonie/>