



Sélection de ressources documentaires

Alimentation et précarité : accompagner les personnes

Novembre 2024

Cette sélection de ressources documentaires sert de support informatif complémentaire au contenu de la formation de Promotion Santé Nouvelle-Aquitaine. Elle a pour objectif d'offrir aux acteurs une base commune de travail et de réflexion, et de leur apporter une connaissance fiable et actualisée. Les liens vers les sites Internet ont été vérifiés le 20 octobre 2024.

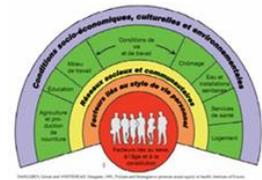
SOMMAIRE

Contextes et déterminants en matière de précarité alimentaire.....	2
Posture éducative et accompagnement des personnes.....	3
Accompagner les personnes par des actions adaptées.....	5
Note de synthèse réalisée par notre Pôle Ressources (09-2023).....	9

Contextes et déterminants en matière de précarité alimentaire

Déterminants de la santé. Promosanté, RÉFIPS.

Promosanté propose un dossier sur les déterminants de la santé, ainsi que des représentations schématiques et des documents de référence. [Voir le dossier](#)
Voir également : **La santé et des déterminants. Mieux comprendre pour mieux agir.** Santé et Services sociaux Québec. [Voir le document](#)



Les difficultés alimentaires d'une partie de la population s'aggravent. Entretien avec Nicole Darmon. Observatoire des Inégalités, 17 septembre 2024.

L'inflation a aggravé les difficultés d'une partie de la population. Le manque d'argent contraint les plus précaires à une alimentation insuffisante et néfaste à la santé, explique la chercheuse en santé publique Nicole Darmon. [Voir cet article](#)

La précarité alimentaire, en hausse, est liée à moins de diversité dans l'alimentation. M Bléhaut, M Gressier, N Paquet, Crédoc, Cahier de recherche n°C357, septembre 2024.



La précarité alimentaire est un phénomène complexe qui se rapporte à la difficulté ou l'empêchement d'accès à une alimentation sûre, diversifiée, de bonne qualité et en quantité suffisante. Nous proposons d'utiliser la notion d'insuffisance alimentaire pour approcher ce phénomène, à travers ses deux facettes : les personnes en insuffisance alimentaire quantitative (que l'on qualifie de précaires sur le plan alimentaire), et celles pour qui l'accès à la nourriture est suffisante, mais ne correspond pas toujours aux aliments qu'elles souhaiteraient pouvoir consommer. Cet indicateur d'insuffisance alimentaire présente une relative stabilité avant 2021. Entre 2021 et 2023, la part des ménages en insuffisance alimentaire ou ayant accès à une alimentation suffisante mais pas toujours choisie augmente, entraînant de ce fait une baisse de la part de ménages ayant toujours accès aux aliments souhaités. En avril 2023, 10 % des ménages déclarent être en insuffisance alimentaire et 51 % déclarent avoir accès à une nourriture suffisante, mais qui ne correspond pas toujours aux aliments qu'ils souhaiteraient pouvoir consommer. La catégorie socio-professionnelle ou le niveau de diplôme du responsable des courses ou la composition du ménage expliquent l'insuffisance alimentaire. Les femmes sont plus à risque d'avoir accès à une alimentation suffisante mais qui ne correspond pas toujours aux aliments souhaités, ce n'est pas le cas pour le risque d'être en précarité alimentaire. Les disparités de profil socio-démographique concernant la précarité alimentaire s'accroissent entre 2021 et 2023, tandis que l'impossibilité de toujours avoir accès aux aliments souhaités se généralise. [résumé auteurs] [Voir le document](#)



L'injuste prix de notre alimentation. Secours catholique, Réseau CIVAM, Solidarité Paysans, Fédération Française des Diabétiques, septembre 2024.

Cette étude souligne les injustices liées à l'alimentation, telles que la précarité alimentaire, les conditions difficiles des agriculteurs, l'augmentation de l'obésité et du diabète, ainsi que les impacts environnementaux. Elle analyse les coûts sanitaires, sociaux et environnementaux de notre système alimentaire, mettant en lumière les dépenses publiques pour soutenir ce système et réparer ses impacts négatifs. [Voir le document](#)

Alimentation : sortir des inégalités. Ressources INRAE, 2023.

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. [Voir le dossier](#)



Quand bien manger devient un luxe. En finir avec la précarité alimentaire. B Seze, Les Editions de l'atelier, 2023.

Cet ouvrage est une enquête journalistique traitant de la précarité alimentaire en France. L'ouvrage est construit autour de treize chapitres. Il aborde la période du confinement de 2020 ; les aides d'urgences devenues pérennes ; questionne l'aide alimentaire sur la qualité des denrées et la prise en compte de la dignité des personnes ; revient sur le low cost. Il aborde ensuite la difficulté de penser la lutte contre la précarité alimentaire autrement que par l'aide alimentaire ; la précarité et la malbouffe ; le goût pour la qualité en dépit des moyens financiers et la possibilité de choisir son alimentation. Enfin, les derniers chapitres font le point sur l'accessibilité de l'alimentation biologique et des systèmes alimentaires alternatifs. Il explore pour terminer le rapport entre politique et lutte contre la précarité alimentaire et appelle à repenser notre système agricole.

[Visualiser le document](#) [Disponible en prêt à l'antenne 19](#)

La débrouille des personnes qui ne mangent pas toujours à leur faim. Synthèse Crédoc, 7 septembre 2023.

Une étude du Crédoc a montré qu'en novembre 2022, 16 % de la population était en situation de précarité alimentaire, déclarant n'avoir pas toujours assez à manger. La principale raison citée est un manque de moyens financiers, dans un contexte de forte inflation des produits alimentaires. Ainsi, les personnes en manque de nourriture doivent faire des arbitrages parfois complexes pour s'adapter au manque d'aliments. Pour mieux comprendre ces arbitrages et leurs spécificités par rapport à celles de la population générale, le Crédoc a exploité un ensemble de questions sur la précarité alimentaire inséré, en collaboration avec l'INRAE et l'Université de Bordeaux, dans l'enquête Conditions de vie et aspirations des Français. Les résultats montrent, d'une part, que les modes d'approvisionnement des précaires diffèrent peu de ceux de la population générale, l'aide alimentaire ne représentant qu'une partie de leur approvisionnement. Ils mettent, d'autre part, en évidence la diversité des solutions déployées par les personnes précaires, comme le fait d'arbitrer entre les lieux d'approvisionnement, d'acheter des aliments moins chers ou de limiter les quantités. Leur isolement limite le recours à l'aide des proches. Enfin, le sentiment de honte et la méconnaissance de l'aide alimentaire sont les principaux freins déclarés pour en bénéficier, soulignant le caractère stigmatisant des difficultés à se nourrir. [Voir le document](#)

Etude «Profils» Qui sont les personnes accueillies à l'aide alimentaire ?



Banques alimentaires, février 2023.

Un document établissant le profil des bénéficiaires de l'aide alimentaire : leur situation socio-économique, la perception qu'ils ont de leur propre santé, l'accompagnement social qu'ils souhaitent. Infographies en annexes.

[Voir le document](#)

Posture éducative et accompagnement des personnes

Les clés de la Médiation en santé. Guide à l'attention des professionnels du social et du médico-social. E Verdant, M Chevassu, M Defaut, Promotion Santé BFC, 2024.

Ce guide s'adresse aux professionnels du social et du médico-social qui hésitent à aborder les questions de santé avec les personnes qu'ils accompagnent. Il a pour objectif de les outiller pour renforcer leurs compétences dans le champ de la médiation en santé. Il propose donc dans un premier temps des repères théoriques (représentations sociales, déterminants de santé, posture, stratégies efficaces). La deuxième partie est consacrée à des exercices pratiques à partir d'histoires inspirées de faits réels. Enfin, des références d'outils incontournables en prévention et promotion de la santé sont présentées. Cet outil peut être utilisé en autonomie ou bien en collectif lors d'une intervention, formation, sensibilisation. [Voir le document](#)



« Aller vers les personnes dans la rue, c'est avant tout ne pas s'imposer, ne pas juger »

F Chobeaux. In : « Aller vers » pour promouvoir la santé des populations, La Santé en action, n°458, décembre 2021, pp. 15-16.

Aller vers les personnes qui vivent dans la rue exige une posture éthique : agir modestement, de façon non invasive, non contraignante. François Chobeaux souligne qu'il faut toujours avoir

à l'esprit le fait que ces personnes se retrouvent sans liens institutionnels, non parce qu'elles ne " sauraient pas faire ", mais parce que les institutions d'accueil et l'ensemble des services de droit commun ont contribué à les placer dans une situation d'exclusion, au regard de leur parcours de vie. [Voir cet article](#)
Disponible dans nos antennes



Intervenir avec des personnes en situation de précarité : Un cadre méthodologique.

C Barbay, C Cayre, L Le Gourrierec, Ireps Grand Est, 2020.

Ce document est destiné à accompagner les acteurs de terrain intervenant avec les personnes en situation de précarité et à favoriser l'intégration de critères qualité dans la construction, la mise en œuvre et l'évaluation de leurs projets. Il a été conçu avec celles et ceux qui bénéficient, développent et financent les interventions. [Voir le document](#)

Antenne(s) : 16, 19, 23, 47, 79, 86

Animer des activités d'éducation en santé avec des personnes en situation de précarité. E Hamel, M Taravella, Santé publique France, 2020.

Cette boîte à outils s'adresse aux intervenants professionnels, aux bénévoles et aux étudiants en santé qui agissent auprès de publics d'adultes en situation de précarité. Elle regroupe une partie théorique sur la conduite d'animations en santé et une partie pratique avec des propositions d'activités à mener pour développer les compétences des populations concernées.

[Voir le document](#)



Soutenir les compétences psychosociales des personnes vulnérables : des activités de soutien et de réassurance, en période de Covid-19. Y Costiou, C L'Horset, C Remodeau (et al.), Fédération Nationale d'Éducation et de Promotion de la Santé, mai 2020.



Ce guide s'adresse aux professionnels en contact avec des populations fragiles (personnes handicapées, âgées, isolées...) dans le cadre du déconfinement suite à la crise sanitaire provoquée par la Covid-19. Il répertorie différentes ressources et pistes d'intervention collectives pour promouvoir la santé mentale et renforcer les compétences psychosociales des adultes vulnérables dans un contexte si particulier. [Voir le document](#)

La posture éducative en éducation pour la santé : apports de la psychologie humaniste. A Coste, Repères en prévention & promotion de la santé, mars 2019.

Cette fiche a pour objectif de fournir un éclairage théorique à partir de savoirs en psychologie humaniste et en psychologie positive qui peuvent soutenir et renforcer les postures éducatives en promotion de la santé. Elle s'adresse à tout acteur éducatif, qu'il soit parent, enseignant, animateur ou encore formateur. On notera que les publics visés par ces démarches éducatives peuvent tout autant être des enfants, des jeunes, ou des adultes (parents, professionnels, bénévoles, etc.). [Résumé auteure] [Voir le document](#)



Webireps #3 : Posture éducative et messages en santé. Ireps Nouvelle-Aquitaine.

Ce webireps aborde la promotion de la santé et la posture de l'éducateur. Il donne des éléments pour animer des séances individuelles et collectives et vous permettra de prendre du recul sur vos pratiques. [Voir le webireps](#)

En savoir plus : consultez nos dossiers de ressources spéciaux 2024



- **Méthodologie de projets et évaluation en éducation et promotion de la santé** » [ici](#)
- **Animer des séances collectives en éducation pour la santé** » [ici](#)
- **Accompagner le renforcement du pouvoir d'agir des personnes en situation de précarité** [ici](#)

Accompagner les personnes par des actions adaptées

Lutter contre la précarité alimentaire en milieu rural : enjeux et initiatives inspirantes. C Néel, INRAE, M Walser, J Hugues, Chaire Unesco Alimentations du monde. En bref ! Note de synthèse, n°4, septembre 2024.

En milieu rural, la précarité alimentaire pose des enjeux spécifiques. Les problématiques de mobilité et les contraintes organisationnelles pèsent particulièrement dans l'accès à une alimentation suffisante, choisie et de qualité. L'absence d'anonymat peut également entraver le recours aux dispositifs d'aide, qui sont d'ailleurs souvent moins présents qu'en milieu urbain. Ces caractéristiques appellent à mettre en œuvre des réponses adaptées, via le développement de dispositifs itinérants, la coopération entre acteurs, la mobilisation des élus, le renforcement des liens avec les producteurs locaux ou encore la participation des habitants. [résumé auteurs] [Voir le document](#)



Une recherche engagée pour de nouvelles solidarités alimentaires. M Walser, D Conaré, Chaire Unesco Alimentations du monde. En bref ! Note de synthèse, n°3, septembre 2024.

Alors qu'en France les inégalités socioéconomiques et l'insécurité alimentaire augmentent, certains chercheurs questionnent les modalités actuelles de réponse à la précarité alimentaire pour contribuer au développement de nouvelles formes de solidarités alimentaires. Cette recherche « embarquée » auprès des acteurs-rices des solidarités alimentaires exige une réflexivité sur les pratiques et une co-construction avec les personnes concernées, depuis la formulation des questions jusqu'à la restitution des résultats. S'ouvrir aux recherches et expériences étrangères, investir davantage les espaces ruraux, inviter d'autres disciplines pour refléter la multidimensionnalité de l'alimentation : autant de voies par lesquelles la recherche pourrait se réinventer. [résumé auteurs] [Voir le document](#)



Précarité alimentaire dans un contrat local de santé : des leviers pour agir. Promotion Santé Grand Est, 2024.

Dans ce document, la question de l'alimentation des populations en situation de précarité est abordée. Les leviers d'action identifiés par le terrain et la recherche y sont contextualisés au cadre d'un contrat local de santé (CLS) et des initiatives menées en Grand Est y sont valorisées. Les apports et limites des actions généralement menées sur cette question et identifiés dans la littérature sont présentés. [Voir le document](#)

Ateliers nutrition auprès de publics en situation de précarité en Normandie. Guide pratique. Promotion Santé Normandie, 2024.

Ce guide établit des repères et des critères de qualité pour les acteurs souhaitant mettre en place des ateliers nutrition, notamment des ateliers de cuisine. Il s'adresse à tous les acteurs qui s'intéressent à l'organisation d'ateliers nutrition destinés aux publics démunis et peut être utilisé à différentes étapes du projet, offrant un cadre pour le développement de ces initiatives. [Voir le document](#)



Efficacité d'un affichage nutritionnel en épicerie sociale, couplé ou non avec des ateliers de prévention en nutrition. D Galtier, J Corbel, M Lanotte (et al.), Santé publique, vol. 36, n°4, 2024, pp. 19-32.



Les épiceries sociales sont des lieux qui par leur objectif premier reçoivent du public confronté à la précarité alimentaire et par ricochet aux problèmes de santé tels que les maladies chroniques et l'obésité [3]. Dans ce contexte d'inégalités sociales et en vue de répondre à un objectif de santé publique, le déploiement d'actions et d'outils adaptés à ces populations au sein même des épiceries a été lancé suite au projet PrévAlim qui s'est en priorité orienté vers l'accompagnement des bénévoles et professionnels de ces lieux. [Voir cet article](#)

Manger mieux dans les quartiers : les coopérations font recette. Labo Cités, Les Cahiers du Développement Social Urbain, n°79, 2024/1.

Ce numéro traite de l'accès à une alimentation saine, durable, de qualité et en quantité suffisante pour les habitants des quartiers de la politique de la ville. Car ce qui peut sembler utopique à l'heure actuelle est en réalité un objectif concret pour un nombre grandissant d'acteurs. L'objectif de cette publication est d'apporter des clés de compréhension sur les enjeux des inégalités alimentaires dans les quartiers. Au fil des pages, chercheurs, élus locaux, associations de quartier, agents de l'État et des collectivités, réseaux régionaux et autres collectifs croisent leurs analyses, livrent leurs points de vue et présentent leurs expériences avec une ambition commune : inciter les professionnels de la politique de la ville à prendre part aux coopérations à l'œuvre sur leur territoire et contribuer à lever les freins à l'accès à une alimentation de qualité. [résumé auteurs] [Voir le document](#)

Obsoalim 34, Observatoire des solidarités alimentaires dans l'hérault.

Cette plateforme numérique permet de caractériser les risques de précarité alimentaire dans les communes et quartiers des grandes communes (IRIS) des départements de France métropolitaine. [Voir la plateforme](#)

Lutter contre la précarité alimentaire. Dossier mis à jour 16 avril 2024. <https://solidarites.gouv.fr/> Définition, cadre juridique, habilitation, budget alloué, et dispositifs. [Voir le dossier](#)

Réaliser un diagnostic de la précarité alimentaire à l'échelle locale. Comité national de coordination de lutte contre la précarité alimentaire (Cocolupa), février 2024.

Un diagnostic territorial de précarité alimentaire a pour objet de mieux connaître les caractéristiques de son territoire, ses limites et ses potentialités, d'affiner la connaissance de ses habitants et de ses besoins, d'identifier les acteurs impliqués dans la lutte contre la précarité alimentaire aux fins de l'organisation d'une coordination locale visant à objectiver les décisions à prendre et les actions à mener sur les territoires. Ce document constitue une boîte à outils pour tous les acteurs qui souhaitent réaliser un diagnostic de la précarité alimentaire sur leur territoire. Depuis la phase de cadrage du projet, jusqu'à la production des livrables, ce document recense des ressources utiles pour toutes les étapes d'un projet de diagnostic de la précarité alimentaire. Il existe de multiples raisons qui peuvent amener des acteurs à réaliser un diagnostic de la précarité alimentaire sur un territoire. [extrait p. 2] [Voir le document](#)



Quelles solutions pour un don de meilleure qualité ? Constats et recommandations. ADEME, octobre 2023.

La « ramasse » permet aux associations d'aide alimentaire de récupérer, sous certaines conditions des denrées invendues directement auprès des magasins. Cette pratique joue un rôle essentiel dans l'apport de produits variés, frais et ultra-frais à l'aide alimentaire.

Dans le cadre d'un audit approfondi auprès d'une vingtaine d'associations de terrain et d'échanges avec différents acteurs de territoires (CCAS, PAT, syndicats de déchet), le constat est aujourd'hui sans appel : le modèle de la ramasse s'essouffle. De moins en moins de produits sont proposés aux associations, du fait d'une optimisation des ventes par les grandes et moyennes surfaces et la qualité n'est pas toujours au rendez-vous. Ce constat est partagé dans ce guide avec des recommandations formulées pour tous les acteurs de l'aide alimentaire : donateurs, associations et territoires, dans l'objectif partagé de réduire le gaspillage alimentaire et améliorer le don. [résumé auteurs] [Voir le document](#)

L'alimentation, un enjeu de justice sociale. Mouvements alimentaires, politiques publiques et inégalités. Dossier. Lien social et Politiques, n°90, 2023.

Ce dossier a pour but d'interroger les politiques publiques et les mouvements sociaux contemporains dans le domaine de l'alimentation sous l'angle des inégalités sociales et des enjeux de justice. L'un de ses apports est de contribuer aux analyses et aux débats autour des questions de « justice alimentaire » à partir de travaux empiriques sur les espaces culturels non anglophones, moins bien couverts par la littérature. Il prend également place dans un contexte temporel particulier, celui de la crise liée à la COVID-19, qui marque profondément plusieurs articles de ce numéro. Mais ce dossier est aussi nourri par la vitalité, qui s'observe depuis plusieurs années, des mouvements sociaux dans le domaine de l'alimentation. Des deux côtés de l'Atlantique, ces mouvements tentent de renouveler les



approches des inégalités alimentaires, en inventant de nouveaux instruments d'action (à l'image du glanage et des « frigos collectifs » ou encore avec la proposition émergente en France d'une « sécurité sociale de l'alimentation ») ou en explorant de nouvelles voies pour mieux associer les démarches d'écologisation de l'alimentation et les enjeux de justice sociale – un défi dont la difficulté est soulignée par plusieurs articles de ce numéro. Dans de nombreux pays et territoires, ces préoccupations trouvent un écho au sein des politiques publiques, à différents échelons de gouvernement. L'alimentation y est de plus en plus appréhendée comme un secteur clé de l'action publique, précisément parce qu'elle occupe une position carrefour entre des intérêts économiques (soutien aux producteurs locaux ou nationaux), des intérêts écologiques (réduction de l'empreinte climatique, verdissement de l'agriculture) et des intérêts de santé publique. Face à ce bouillonnement d'initiatives, il est important de mieux documenter la manière dont les instruments de politique publique mobilisés – politiques d'approvisionnement des cantines, tables de concertation, « projets alimentaires territoriaux » – cadrent les enjeux visés, définissent les objectifs à poursuivre, choisissent les acteurs à impliquer et arbitrent entre des intérêts parfois concurrents. Quelle place les inégalités d'accès à l'alimentation tiennent-elles dans ces politiques publiques ? En quoi le tournant vers l'approvisionnement local et les agricultures plus respectueuses de l'environnement intègre-t-il les enjeux de « justice alimentaire » ? [introduction au dossier pp.5-34] [Voir le document](#)

Nouvelles formes d'accès à l'alimentation de qualité pour toutes et tous, quels modèles socio-économiques ? Les carnets Carasso, Fondation Carasso, juin 2023.

Ce document présente une diversité d'acteurs proposant de nouvelles formes d'accès à une alimentation digne, de qualité et inclusive. Ces structures sont étudiées sous leur angle économique. La diversité de leurs modèles économiques conduit le guide à proposer huit leviers pour construire son propre modèle. [Voir le document](#)

Malette pédagogique Opticourses. INRAE, 2023.

Opticourses® est un programme de prévention validé dans le cadre d'une recherche interventionnelle et identifié comme « action probante » par Santé Publique France. La mallette pédagogique Opticourses® détaille le contenu et le déroulement des séances ainsi que tous les outils et documents nécessaires aux professionnels qui souhaitent dispenser des ateliers Opticourses®. [Voir cet outil](#)

Guide des initiatives en Nouvelle-Aquitaine. Agir pour une alimentation saine, digne et durable.

Fédération des acteurs de la solidarité Nouvelle-Aquitaine, 2022.

Les acteurs et actrices du territoire de Nouvelle-Aquitaine se mobilisent de plus en plus pour créer des réponses pour l'accès à une alimentation durable mais surtout de qualité et digne pour les personnes en situation de précarité. C'est ce qui est mis en avant à travers ce guide des initiatives : Agir pour une alimentation saine, digne et durable. Ce guide vient présenter une quinzaine d'initiatives de la région Nouvelle Aquitaine retraçant les différents secteurs et la diversité de structures qui participent à donner accès à une alimentation de qualité pour tous et toutes. [Voir le document](#)



Dépasser l'aide alimentaire pour aller vers l'accompagnement par l'alimentation. Synthèse des travaux du groupe Alimentation de l'Uniopss, 2022.

Réflexion sur les limites de l'aide alimentaire, afin de faire évoluer les démarches strictement distributives vers davantage de respect de la dignité des personnes subissant la pauvreté. L'accompagnement par l'alimentation serait un levier pour accompagner les personnes à retrouver le chemin vers l'autonomie. [Voir le document](#)

L'accès à l'alimentation : un enjeu systémique et démocratique. Entretien avec Dominique Paturel.

Réalisé par J Parisse, E Porte, Cahiers de l'action 2022/1, n°58, pp. 31-38.

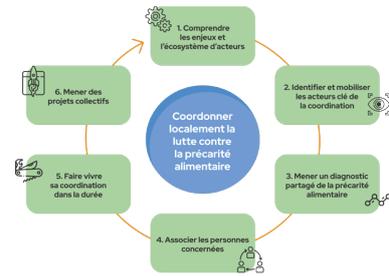
Habilitée à diriger des recherches en sciences de gestion, D Paturel travaille sur l'accès à l'alimentation durable, en particulier pour les familles à petits budgets et les personnes précaires. Elle est impliquée dans les réflexions sur la démocratie alimentaire, notamment au sein du collectif Démocratie alimentaire, et œuvre au déploiement de recherches-actions permettant de consolider les connaissances dans une démarche collective.

[Voir le document](#)

Boîte à outils « Pour une coordination locale des acteurs de la lutte contre la précarité alimentaire ».

Agence nouvelle des solidarités actives (Ansa).

L'Ansa s'est penchée sur les expériences existantes au niveau national et a publié une Etude rassemblant des pratiques inspirantes de coordination de la lutte contre la précarité alimentaire à l'été 2019. En s'appuyant sur des acteurs de terrain et des experts, l'Ansa a monté une formation-action en 2020. Cette formation-action a permis d'accompagner pendant six mois 8 territoires franciliens à mettre en place une instance locale de coordination pour l'accès à l'alimentation des publics précaires. Les outils créés et utilisés au cours de cette formation ont été retravaillés et rassemblés dans une boîte à outils. L'Ansa met cette boîte à outils à disposition de tout territoire souhaitant lancer ou faire vivre une coordination locale pour lutter contre la précarité alimentaire. [Voir le document](#)



Autonomie alimentaire : 20 solutions pour manger local en milieu rural. <https://centdegres.ca/> 2020.

20 idées pour développer l'accès à des produits frais et locaux en dehors des territoires urbains, pour tous y compris les personnes ayant peu de moyens. Des solutions qui participent aussi à l'enrichissement des "déserts alimentaires". Solutions expérimentées au Québec. [Voir le document](#)

Le kit anti-couacs pour les pros : Promotion de la santé et nutrition. Ireps Bourgogne Franche Comté, 2020.

Ce référentiel de bonnes pratiques en éducation nutritionnelle est destiné aux professionnels de la prévention et de la promotion de la santé. Il présente les principes généraux d'intervention en promotion de la santé et propose cinq chapitres : "Repérez le terrain" avec les enjeux de santé publique liés à la nutrition, les repères pratiques et les politiques de santé ; "Quels muscles solliciter ?" avec les axes stratégiques de la promotion de la santé, les déterminants de santé et les inégalités de santé ; "Passez en cuisine" avec quelques pistes d'inspiration pour mener une action en promotion de la santé nutritionnelle (travail sur les représentations ou les compétences psychosociales, mise en place d'un environnement favorable, question de l'évaluation, etc.) ; "Adaptez vos menus aux publics" ou comment personnaliser les projets en fonction des publics avec qui travailler (enfants, adolescents, personnes âgées, personnes en situation de précarité, personnes en situation de handicap ; "Utilisez les ressources locales". [Voir le document](#)



Des outils et des sites au service de vos projets



Manger équilibré avec peu de temps et d'argent.

CERIN, 2024. [Voir la brochure](#)

Quiz. Budget et équilibre alimentaire.

FRAPS-IREPS Centre-Val de Loire, 2020.

[Voir cet outil](#)

L'alimentation c'est aussi... Cultures & Santé, 2014. [Voir cet outil](#)



Enjeux santé : Les déterminants de santé sous la loupe. Cultures & Santé, 2019.

Cet outil propose d'explorer et d'interroger les déterminants de santé. À travers une série de 78 cartes illustrées à manipuler, Enjeux santé soutient, au sein de secteurs touchant de près ou de loin à la santé, une réflexion active sur l'ensemble des facteurs influençant la santé ainsi que sur les relations qu'ils entretiennent entre eux. À l'aide de ces cartes, de multiples réflexions peuvent être menées sur les causes de certaines situations dans la perspective d'une prise de conscience, d'un diagnostic, d'une évaluation, d'une action ou d'une décision. Il peut être utilisé aussi bien avec des citoyen-nes que dans un groupe de professionnel-les ou dans des échanges avec le politique. [Voir cet outil](#) Disponible dans toutes les antennes



A la bonne fr'enquête. Pour une alimentation saine et durable. Au fil des Séounes, 2023.

Ce support est un outil pour parler de l'alimentation saine et durable. La mallette sous forme de "boîte à outils" est composée d'un ensemble de supports utilisables dans diverses situations et pour différents publics. Ses objectifs sont de faciliter l'éducation alimentaire saine et durable par tous et pour tous, d'offrir la possibilité de faire des choix éclairés, de se questionner pour développer l'esprit critique au quotidien. Des parcours pédagogiques sont proposés du jeune enfant (cycle 1) à l'âge adulte et sont divisés en trois parties : "Produire pour se nourrir" une approche de la production des aliments consommés ; "Consommer en conscience", les clés pour une consommation maîtrisée ; "Semer des graines pour l'avenir", voir au-delà de l'alimentation-nutrition. Cette boîte à outils est le fruit d'une collaboration entre l'association Au Fil des Séounes et cinq autres structures, dont Les Petits Débrouillards et Promotion Santé Nouvelle-Aquitaine. [Voir cet outil](#)

Disponible dans toutes les antennes 19, 23, 47



Savoirs d'intervention : nutrition. Promotion Santé Auvergne-Rhône-Alpes. [Voir le site](#)



La construction de cette base de « savoirs d'intervention » est issue de la démarche « A la croisée des connaissances ». Cette démarche repose sur 4 étapes : Recherche bibliographique sur les stratégies et leviers d'efficacité des interventions en promotion de la santé sur une thématique donnée (littérature scientifique ; recommandations d'experts ; évaluation et capitalisations d'expériences) ; Sélection des données les plus utiles à transmettre aux professionnel.les ; Réalisation d'ateliers dans les départements

d'Auvergne-Rhône-Alpes rassemblant chacun une dizaine de professionnel.les ayant déjà réalisé des actions sur la thématique pour leur permettre de s'approprier ces données et recueillir leurs savoirs professionnels ; Analyse et articulation des données recueillies avec celles issues de la recherche bibliographique.



Manger Bouger : le site du Programme National Nutrition Santé pour tous-toutes.

Santé publique France. [Voir le site](#)

Note de synthèse réalisée par notre Pôle Ressources (09-2023)

La précarité désigne une conjonction « entre une situation de pauvreté économique et une série d'empêchements sociaux, culturels et politiques dans l'accès à une alimentation durable » (définition de Dominique Paturel (1), pour la Chaire Unesco Alimentation du monde).

Il n'existe pas de mesure reconnue et validée de la précarité alimentaire. On l'estime en recoupant les données associées à la mesure de la pauvreté et les données issues de l'aide alimentaire. Selon l'INSEE, en 2019, on comptait 11 millions de pauvres en France. En Nouvelle-Aquitaine, la pauvreté concernerait 13,3 % de la population (chiffres de 2020), en dessous de la moyenne nationale. L'aide alimentaire concernerait entre 2 et 4 millions de bénéficiaires en France métropolitaine. Le nombre de bénéficiaires aurait triplé en 10 ans (on comptait 820000 bénéficiaires en 2011).

Les personnes recourant à l'aide alimentaire vivent dans des conditions précaires, avec notamment des ressources faibles et des problèmes de santé fréquents. Un recourant sur quatre bénéficie par ailleurs d'aides associatives autres qu'alimentaires, et l'aide informelle constitue souvent un complément essentiel. Environ la moitié des recourants à l'aide alimentaire sont des personnes immigrées.

La notion d'accès à l'alimentation peut être appréhendée à travers quatre dimensions :

- L'accessibilité économique
- L'accessibilité pratique

- L'accessibilité sociale et culturelle
- L'accessibilité citoyenne

Les personnes en situation de précarité alimentaire sont celles qui cumulent des freins dans plusieurs voire la totalité de ces dimensions :

- **Économique** : des contraintes budgétaires
- **Pratique** : déficit d'offre de qualité selon le lieu d'habitation (QPV, ruralité...), déficit de lieu et d'équipement pour cuisiner (résidence à l'hôtel, hébergement d'urgence), impossibilité d'inscrire les enfants à la restauration scolaire, manque de temps par accumulation de contraintes.
- **Sociale et culturelle** : stigmatisation et culpabilisation face aux injonctions à "mieux manger", repas et denrées incompatibles avec la culture et les croyances, auto-exclusion ("le bio n'est pas pour moi").
- **Citoyenne** : exclusion de la participation citoyenne jugée comme trop contraignante, et secondaire par rapport à la situation de survie des personnes.

L'aide alimentaire en nature, dans laquelle le secteur associatif (réseaux nationaux comme associations locales) joue un rôle central, se fait principalement suivant trois types de distribution :

- Les colis ou paniers alimentaires
- Les épiceries sociales
- Les distributions de repas

L'aide alimentaire, dans sa forme distributive, montre ses limites car elle ne permet pas de résorber le nombre de personnes dans le besoin, mais permet seulement de répondre à l'urgence de nourrir. Les bénéficiaires n'y sont que rarement acteurs de leur alimentation, ils n'ont pas le choix des denrées qu'on leur donne et doivent accepter les rebuts de la grande distribution. Bénédicte Bonzi (2) parle de « Violences alimentaires ».

D'autres systèmes alternatifs plus respectueux de la dignité des personnes se développent. Les épiceries sociales permettent aux bénéficiaires de choisir leurs produits, moyennant une contribution modeste. Le projet d'une sécurité sociale de l'alimentation, en cours de construction, permettrait l'accès universel à une alimentation de qualité et durable pour tous, financée par une cotisation universelle à taux progressif. L'inscription du droit à l'alimentation dans la constitution pourrait devenir la base de la lutte contre la précarité alimentaire.

- (1) L'accès à l'alimentation : un enjeu systémique et démocratique. Entretien avec Dominique Paturel, réalisé par J Parisse, E Porte, Cahiers de l'action n°58, 2022/1, pp. 31-38 [Voir le document](#)
- (2) La France qui a faim. Le don à l'épreuve des violences alimentaires. Bénédicte Bonzi, Seuil, 2023.