

# Précarité alimentaire : quelles recettes pour en sortir ?



ÉCONOMIE SOLIDAIRE

20/12/2021

**Près de 7 millions de personnes recourant à l'aide alimentaire, des milliers de ménages "abonnés" à l'offre discount des supermarchés par manque de**

**moyens... Depuis plus d'une décennie, des alternatives à l'agro-industrie se développent pour offrir une alimentation saine et respectueuse de l'environnement (bio, locale...), mais les ménages en situation de précarité en sont totalement exclus. Comment faire pour permettre à tous de se nourrir dignement et sainement ?**

La crise sanitaire a projeté une lumière crue sur la fragilité économique de nombreux ménages et leurs difficultés à se nourrir. L'explosion du nombre de personnes recourant à l'aide alimentaire ou encore les images de jeunes faisant la queue pour recevoir quelques boîtes de conserve et des paquets de pâtes semblent avoir fait l'effet d'un coup de fouet sur le gouvernement.

En quelque mois, ce dernier a annoncé : un soutien de 100 millions d'euros pour les associations de lutte contre la pauvreté ; un renforcement de 12 millions d'euros pour l'aide alimentaire et la création d'un comité interministériel (**le Cocolupa**) dans l'objectif de transformer le modèle français de lutte contre la précarité alimentaire.

Si la crise du Covid-19 a joué un rôle d'accélérateur, « *la réflexion avait débuté avant* », précise Marie Drique, chargée de projet "Accès digne à l'alimentation" au Secours Catholique. Elle s'inscrit dans la continuité des États généraux de l'alimentation de 2017, mais fait surtout suite à un rapport de l'Inspection générale des affaires sociales (Igas) de 2019 qui pointe, notamment, la mauvaise qualité des produits destinés à l'aide alimentaire, qu'ils proviennent des dons des grandes surfaces ou du FEAD (Fonds européen d'aide aux plus démunis). « *Les protéines animales sont surreprésentées, de même que les acides gras saturés et les sucres libres* », peut-on lire dans le rapport. « *À l'inverse, les fibres, vitamines et minéraux sont en quantité insuffisante.* »

*Les nouilles et les conserves, c'est mieux que rien, mais bon... Quand on est vieux, les boîtes de haricots en grains, ce n'est pas trop ce qu'on mange.*

Geneviève, 80 ans, au sujet de l'aide alimentaire.

Durant les sept ans où elle a été sans emploi, Marie-France, 48 ans, aujourd'hui salariée dans la Nièvre, se souvient qu'elle « *[n'avait] d'autre choix que de récupérer des colis alimentaires, souvent sans produits frais* ». De même, lorsque Geneviève, aide à domicile à la retraite et âgée de 80 ans, se rend à la distribution alimentaire, dans la campagne bordelaise, elle reçoit « *surtout des conserves et des nouilles* ». « *C'est mieux que rien, mais bon... Quand on est vieux, les boîtes de haricots en grains, ce n'est pas trop ce qu'on mange. C'est trop gras* », confie-t-elle.

Dès 2012, une enquête financée par les pouvoirs publics avait relevé une prévalence de l'obésité chez les femmes bénéficiaires de l'aide alimentaire, avec un taux « *exceptionnellement élevé par rapport à la population générale (35 % contre 17 %)* » et en constante augmentation. En 2019, l'Igas préconisait un contrôle plus strict de la qualité nutritionnelle des aliments destinés à être distribués, et une diversification des sources d'approvisionnement des associations favorisant les producteurs locaux.

## **Un dispositif d'urgence**

À aucun moment l'adéquation de l'aide alimentaire n'est questionnée et remise en cause. Pourtant, de nombreux observateurs s'alarment du fait que des millions de personnes aient aujourd'hui recours aux dons pour se nourrir. « *L'aide alimentaire est un modèle pensé pour des situations d'extrême pauvreté, de vie à la rue, à l'hôtel ou dans des camps ou des bidonvilles* », rappelle Dominique Paturel, chercheuse à l'Institut national de recherche pour l'agriculture, l'alimentation et l'environnement (Inrae). « *Elle ne devrait concerner que 700 000 personnes tout au plus.* »

Marie Drique, du Secours Catholique, abonde : « *Au fil du temps, on a oublié que l'aide alimentaire s'inscrit dans un dispositif d'urgence. Le système actuel a été imaginé dans les années 1980 pour répondre à une situation qu'on estimait conjoncturelle. Mais l'aide s'est pérennisée face à une pauvreté structurelle.* » Le fait de l'avoir liée à la régulation du marché agricole européen, en redistribuant les surplus, puis à la lutte contre le gaspillage en obligeant les grandes surfaces à donner leurs invendus, a créé un effet d'aubaine, confortant les politiques dans cette voie.

*Faire dépendre 10 % de la population française de l'aide alimentaire, ce n'est plus un problème d'alimentation, mais de cohésion sociale.*

Laurent Seux, du Secours Catholique.

Durant les dix ans qui ont suivi la crise économique de 2008, le public de l'aide alimentaire a été presque multiplié par deux, et atteignait déjà plus de 5 millions de personnes en 2017. En 2020, on l'estimait autour de 7 millions. La plupart des ménages vivent mal cette dépendance, qu'ils jugent infantilisante et marginalisante.

Depuis quelques années, les acteurs caritatifs tentent d'améliorer leurs dispositifs, en remplaçant par exemple les distributions de colis par des épiceries sociales où les adhérents peuvent choisir et parfois acheter – à un prix symbolique – leurs produits. Néanmoins, la question de l'autonomie et de la dignité des personnes demeure. Tout comme celle de la place qui leur est faite dans notre société. « *Faire dépendre 10 % de la population française de l'aide alimentaire, ce n'est plus un problème d'alimentation, mais de cohésion sociale* », estime Laurent Seux, responsable du programme "Ensemble, bien vivre, bien manger", au Secours Catholique.

De nombreux spécialistes font aussi remarquer que les usagers de l'aide alimentaire sont loin d'être les seuls affectés par la précarité alimentaire. Des centaines de milliers de ménages « *qu'on ne voit ni dans les associations ni dans les Centres communaux d'action sociale (CCAS), soit parce qu'ils ne souhaitent pas dépendre d'une aide, soit parce qu'ils ne sont pas assez pauvres pour y être éligibles, n'ont pas les moyens de bien se nourrir* », souligne Sophie Hégé, chargée de projets alimentaires dignes et durables à [Pays terre de Lorraine](#).

Quand les revenus diminuent ou que le coût du logement, des transports ou de l'énergie augmente, l'alimentation sert souvent de variable d'ajustement. « *Beaucoup de ménages changent alors de régime et s'orientent vers des produits de moindre qualité* », observe Olivier De Schutter, rapporteur spécial des Nations unies

sur l'extrême pauvreté.

En cumulant son RSA, les aides de la Caf et l'aide au logement, Jocelyne, 31 ans, mère célibataire au Havre, touche 1 148 euros par mois. Lorsqu'elle a payé ses frais fixes, il lui reste à peine 20 euros par jour pour elle et ses deux fils. *« Je fais mes courses chez Aldi ou Lidl. Je prends la marque du magasin, même si ce n'est pas de la bonne qualité. Et parfois, quand je n'ai pas le choix, je prends la sous-marque. »*

*Lorsqu'on doit tailler dans les dépenses, la viande et le poisson sont des choses dont on se prive, comme les fruits et les légumes.*

Laurence, 57 ans, allocataire du RSA à Brest.

Quand elle est arrivée à Lyon pour suivre une formation d'éducatrice spécialisée, Sarah, étudiante boursière, a eu énormément de dépenses pour son studio : *« J'ai dû le meubler, régler les frais d'agence, les deux premiers mois de loyer, dit-elle. Ma mère, aide-soignante, ne pouvait pas m'aider. »* Pour compenser ces dépenses exceptionnelles, la jeune femme n'a pris qu'un repas par jour, sans viande ni poisson, durant plusieurs mois.

*« Lorsqu'on doit tailler dans les dépenses, ce sont des choses dont on se prive, comme les fruits et les légumes »,* explique Laurence, 57 ans, allocataire du RSA à Brest. *« Car ça coûte cher. Et de plus en plus. »* Laurence avoue se contenter parfois de tranches de pain de mie pour tout repas.

## **substituts**

Trop souvent, estime Olivier De Schutter, l'aide alimentaire et l'alimentation *low cost* servent de substitut à des politiques sociales plus généreuses. Poussée dans les années 1980 par la mondialisation mais aussi par la montée du chômage, de l'emploi précaire et l'augmentation des loyers, *« l'offre discount est typiquement une réponse en temps de crise »*, observe l'historienne Axelle Brodiez-Dolino.

Entre mars 2020 et mars 2021, les chiffres d'affaires des spécialistes du genre ont bondi en France. Celui de Lidl a ainsi progressé de plus de 16 %, une hausse deux

fois plus forte que celle du marché des produits alimentaires et de grande consommation sur la même période.

Olivier De Schutter regrette « *un système agroalimentaire devenu très dual* ». Avec, à une extrémité, des alternatives au marché conventionnel qui se développent et proposent une alimentation de meilleure qualité (bio, locale...) mais qui n'est accessible qu'aux ménages ayant un certain revenu. Et, à l'autre extrémité, pour les ménages en situation de précarité, l'aide alimentaire ou une offre de produits *low cost*, qui ont souvent la particularité d'être riches en calories - matières grasses et sucres ajoutées - mais pauvres en nutriments.

[Lire aussi notre entretien avec Olivier De Schutter : « L'alimentation low cost est un piège dans lequel on a enfermé les personnes en situation de pauvreté »](#)

## **Un enjeu de santé publique**

« *Le low cost n'est pas une solution, car cela rend les gens malades* », poursuit le rapporteur de l'Onu. On observe en effet chez les personnes en situation de précarité une prévalence accrue de l'obésité et des pathologies liées à l'alimentation, comme le diabète, les maladies cardiovasculaires et certains cancers.

L'accès de tous à une nourriture de bonne qualité, saine et équilibrée, est donc un enjeu de santé publique. C'est aussi une source de préoccupation croissante au sein de la population, et pas seulement un "problème de riche". Dans une enquête menée par le Secours Catholique auprès des ménages auxquels il a distribué des chèques-services pendant la durée du confinement, 83 % d'entre eux se disent préoccupés par les effets de leur alimentation sur leur santé, avec le sentiment de ne pas avoir de prise sur le sujet.

« *Ces dernières années, on a été bassiné avec le bio, les gens sont plus informés, constate Zaina, 33 ans, qui vit à Grande Synthe (Nord) avec son compagnon et leurs deux enfants. On finit par se poser des questions. Ça a été fait où ? Comment ? Est-*

*ce qu'il n'y a pas de pesticides ? Aujourd'hui, on regarde un peu tout ça. »*

*Ces dernières années, on a été bassiné avec le bio. Aujourd'hui, les gens sont plus informés.*

Zaina, 33 ans, vit à Grande-Synthe (Nord) où elle cultive une parcelle dans un "jardin populaire".

Depuis 2018, la loi Egalim précise que « *la lutte contre la précarité alimentaire doit favoriser l'accès à une alimentation sûre, diversifiée, de bonne qualité et en quantité suffisante pour les personnes en situation de vulnérabilité économique ou sociale* ». Et dans son plan d'action annoncé cet été, le gouvernement déclare qu'« *il convient de garantir la disponibilité d'une offre alimentaire de qualité (dans le cadre et hors de l'aide alimentaire) et des dispositifs favorisant l'autonomie* ».

« *Il y a de vraies avancées* », commente Marie Drique, néanmoins, « *il faut distinguer la loi ou les déclarations d'intention, de la mise en oeuvre concrète par une politique publique* », tempère-t-elle. Et de souligner qu'aujourd'hui, le principal outil utilisé par le gouvernement pour lutter contre la précarité alimentaire reste le don de denrées.

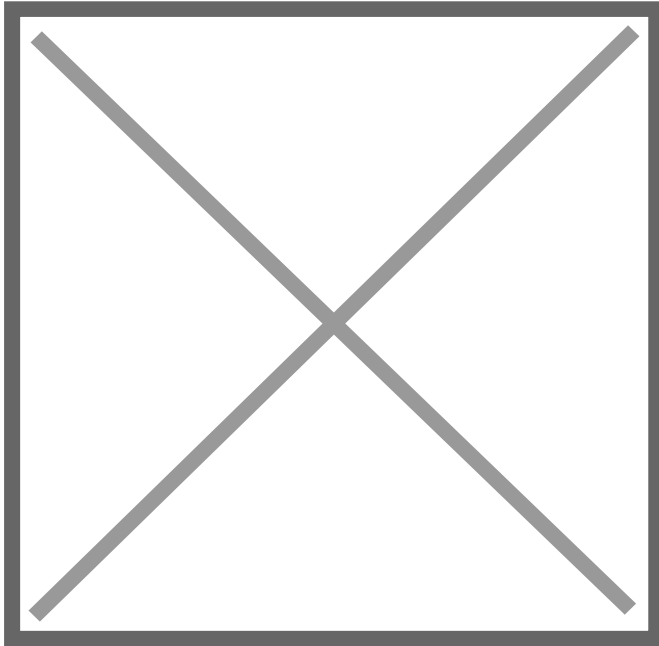
## **« Mauvais » goûts**

Convaincre les dirigeants politiques comme l'opinion publique de dépasser la logique de l'aide alimentaire pour aller vers celle de l'accès de tous à une alimentation choisie et de bonne qualité n'est pas évident. Marie Drique en a conscience : « *Critiquer le fait de donner à manger à des gens qui ont faim paraît totalement contre-intuitif.* » La certitude est par ailleurs largement répandue que les « *pauvres* » mangent mal parce qu'ils ne savent pas faire les bons choix.

Pourtant, « *il n'y a pas de goûts de pauvres* », assure Anne Lhuissier, sociologue à l'Inrae, spécialiste des pratiques alimentaires. « *Ce n'est pas par choix que l'on achète des produits premier prix, que l'on trouve généralement moins bons* ». Les goûts ne dépendent pas du niveau de revenu, mais souvent du milieu culturel ou

social dont on est issu, du niveau d'éducation aussi. Et les "mauvais" goûts sont largement partagés.

Ainsi, selon une étude du Centre de recherche pour l'étude et l'observation des conditions de vie (Crédoc), les plus gros consommateurs de pizzas et de sandwiches sont les professions intermédiaires. Et plus on est diplômé, plus on mange de pâtisseries et de biscuits sucrés.



*Les jardins populaires de Grande-Synthe (Nord). Crédit photos : ©Xavier Schwebel / Secours Catholique*



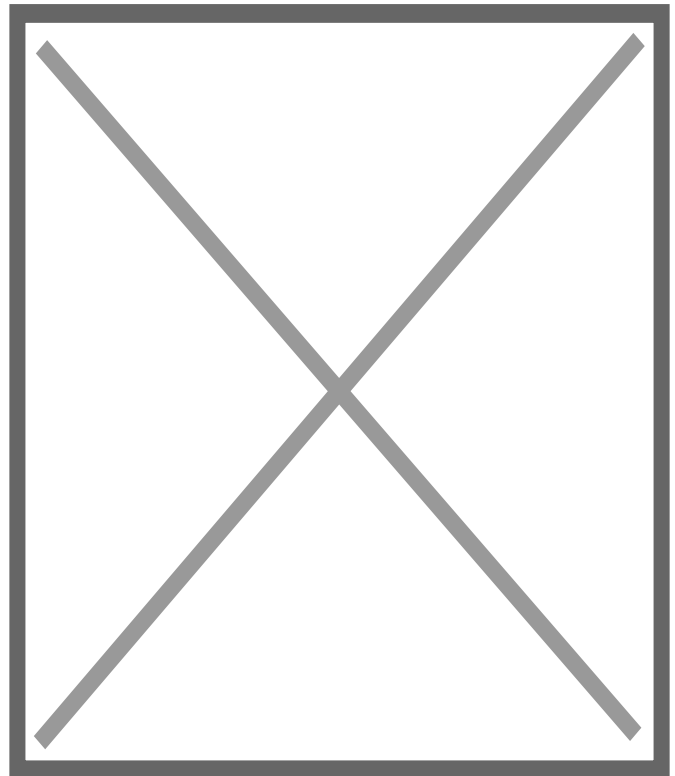
## Des contraintes de pauvres

« Consommer une nourriture saine, équilibrée et durable n'est pas une problématique spécifique aux ménages précaires », rappelle l'économiste France Caillavet. Les politiques qui visent à promouvoir ce mode d'alimentation doivent donc être universelles – mais en tenant compte des spécificités liées à la précarité.

Car s'il n'y a pas de goûts de pauvres, « *il y a des contraintes de pauvres* », précise Anne Lhuissier. La première d'entre elles est financière. À l'instar d'Olivier De Schutter, plusieurs spécialistes prônent une augmentation des minima sociaux et des bas salaires pour permettre l'accès de tous à une meilleure alimentation.

Mais ils se heurtent au préjugé tenace selon lequel les personnes en précarité dépenseraient mal leur argent. Pourtant, des expériences récentes montrent le contraire. À Grande-Synthe, le Minimum social garanti, une aide financière pour les ménages les plus précaires de la commune, est utilisé par de nombreuses familles pour améliorer leur alimentation, observe Meriem Bouali, travailleuse sociale au CCAS. Plus largement, différentes expériences montrent qu'en cas d'augmentation du revenu, les pratiques d'achat des familles en précarité se rapprochent de la moyenne.

*Les fruits, les plantes aromatiques et les légumes coûtent cher. Pouvoir les cultiver nous-mêmes, c'est intéressant pour les chômeurs ou les petits retraités comme moi.*



Mohammed Baala, 73 ans, ouvrier à la retraite.

Un autre frein important est l'absence d'offre de proximité. Habitante du quartier Charles-Hermite, tout au nord de Paris, "Mado", 79 ans, n'a longtemps pu s'approvisionner en produits bio que ponctuellement, lors de ses rares visites chez le podologue, dans un quartier plus cosu de la capitale. *« En écoutant la radio et en discutant avec ma fille aide-soignante, j'ai pris conscience que c'était meilleur pour ma santé et pour la planète, dit-elle. Mais je n'en trouvais pas à côté de chez moi. »*

Jusqu'à l'arrivée de **Vrac**. Cette association monte des groupements d'achat de produits bio et locaux à bas prix dans les quartiers prioritaires de la politique de la ville. L'objectif est de casser la problématique liée à la mobilité. C'est dans la même logique que la ville de Grande-Synthe a créé des jardins potagers dans six quartiers populaires, en réservant les parcelles aux habitants des immeubles. Mohammed Baala, 73 ans, ouvrier à la retraite, apprécie cette opportunité : *« Les fruits, les plantes aromatiques et les légumes coûtent cher. Pouvoir les cultiver nous-mêmes, c'est intéressant pour les chômeurs ou les petits retraités comme moi. »*

## **un changement de cap**

Au sein des épiceries sociales et solidaires co-fondées par le Secours Catholique, l'idée fait son chemin. Comme à Brest ou Montpellier, où des réflexions sont menées pour trouver des moyens de moins (voire ne plus) dépendre des invendus de la grande distribution et privilégier une offre alimentaire durable et locale.

Boris Tavernier, délégué général de Vrac France, en a conscience : toutes ces initiatives restent marginales, *« que ce soit en termes de quantité de produits ou de nombre de personnes atteintes »*. Mais l'objectif de ces actions de terrain est aussi de sensibiliser et influencer les politiques. Car, conclut-il, pour espérer un accès massif à une alimentation saine et durable, *« il faut un changement de cap de nos politiques alimentaires, de la production à la distribution »*.

---

---

## **Le principe de solidarité**

**L'apparition du bio dans les rayons des supermarchés** a laissé espérer que, grâce aux économies d'échelle, la grande distribution rendrait accessible au plus grand nombre une alimentation saine et durable. On constate aujourd'hui que ce n'est pas le cas. Les industriels comme les distributeurs ne veulent pas se priver de ce marché de niche sur lequel ils peuvent réaliser des marges importantes. Pour certains observateurs, c'est un mal pour un bien, car cela permet que se développent des systèmes alimentaires alternatifs régis par des règles autres que celles de l'agro-industrie, comme le circuit-court, la juste rémunération des producteurs, l'instauration d'un lien direct et d'une solidarité entre agriculteurs et consommateurs...

**Pour le spécialiste de la pauvreté et de l'alimentation**, Olivier De Schutter, ces systèmes alternatifs ont un rôle à jouer dans l'accès des personnes en situation précaire à une alimentation de qualité, à condition qu'ils intègrent à leurs projets une dimension sociale, aujourd'hui souvent absente. « *Ce serait notamment possible, précise l'universitaire belge, en jouant sur la solidarité entre consommateurs et en instaurant, par exemple, des tarifs différenciés selon le niveau de revenu, comme dans les épiceries solidaires* ».

**Ce principe de solidarité**, un collectif de chercheurs et d'acteurs du monde agricole l'a érigé en système. Partant du principe que l'alimentation n'est pas un bien comme un autre, car indispensable à chacun pour vivre, ils ont imaginé une sécurité sociale de l'alimentation (SSA). « *L'avantage est qu'on s'appuie sur un modèle connu* », souligne Dominique Paturel, chercheuse à l'Inrae et membre du collectif : ce serait un dispositif universel, financé par les cotisations sociales, qui allouerait à chacun une somme mensuelle (pour l'instant évaluée à 150 euros) pour acheter des produits conventionnés localement et démocratiquement avec des producteurs, des industriels et des distributeurs.

**Un cercle qui se veut vertueux** et qui permettrait à la fois l'accès de tous à une nourriture saine et le développement massif de systèmes alimentaires durables. Des collectifs expérimentent actuellement l'idée à des échelles locales.

## **Pour un accès digne à une alimentation durable et de qualité**

Dans [son rapport statistique sur l'état de la pauvreté en France 2021](#), publié jeudi 18 novembre, le Secours Catholique a décidé de faire de l'alimentation son thème central. Durant le confinement lié à la pandémie de Covid-19, l'association a attribué d'urgence des chèques-services à des personnes et des familles pour leur permettre de se nourrir. Une enquête menée par la suite auprès de ces milliers de ménages révèle que **90 % d'entre eux souffrent d'insécurité alimentaire**. Et, pour plus d'un quart, d'une insécurité alimentaire grave, c'est-à-dire qu'il leur arrive, de manière régulière, de ne pas s'alimenter pendant une journée entière ou davantage.

Dans son rapport, le Secours Catholique plaide pour **un accès digne à une alimentation durable et de qualité pour toutes et tous**. Cela suppose, selon lui : de garantir aux ménages **des moyens financiers suffisants**, *via* l'accès à l'emploi ou à un revenu minimum adapté au coût de la vie ; de soutenir les initiatives de solidarité alimentaire ouvertes à toutes et tous ; de favoriser **la présence d'une offre alimentaire de qualité** dans les territoires les plus pauvres ; et de mettre en place, au niveau local comme national, **une gouvernance de la transition alimentaire** avec les personnes en situation de précarité. « *Partir des préoccupations des ménages précaires est indispensable pour imaginer un nouveau système alimentaire, durable et inclusif* », souligne Marie Drique, chargée de projet Accès digne à l'alimentation au Secours Catholique.

[Le Secours Catholique sort son rapport sur l'état de la pauvreté en France 2021](#)

---

Benjamin Sèze. Crédits photos : ©Gaël Kerbaol / Secours Catholique ; ©Sébastien Le Clézio / Secours Catholique ; ©Xavier Schwebel / Secours Catholique

<https://valdemarne.secours-catholique.org/notre-actualite/precarite-alimentaire-quelles-recettes-pour-en-sortir>