

EQUATION NUTRITION

**INSÉCURITÉ ALIMENTAIRE : DÉVELOPPER DES
APPROCHES MULTI-COMPOSANTES CONÇUES
EN RÉPONSE AUX BESOINS DES PERSONNES**



N°253 - **Octobre 2024**

L'**insécurité alimentaire** se définit comme « la **disponibilité limitée ou incertaine d'aliments adéquats sur le plan nutritionnel et sûrs**, ou une **capacité limitée ou incertaine d'acquérir des aliments appropriés** par des **moyens socialement acceptables** » (Radimer, 1992). Aggravée par les conflits, les crises économiques et les catastrophes climatiques, l'insécurité alimentaire constitue un **défi majeur** à l'échelle mondiale que ce soit en matière de **justice sociale** ou de **santé publique**.

**2,4 milliards
de
personnes**

n'ont pas eu régulièrement accès à une alimentation sûre, nutritive et suffisante dans le monde en 2022 (FAO, 2023)

**8 millions
de
personnes**

étaient en situation d'insécurité alimentaire en France en 2015 (Anses, 2017).

**5 millions
de
personnes**

ont eu recours à l'aide alimentaire en France en 2019 (Le Morvan et Wanecq, 2019).

Au-delà de ses enjeux socio-économiques, l'insécurité alimentaire présente des **répercussions significatives** et **bien documentées** sur la **santé**. Elle est notamment **associée** à une **alimentation de moindre qualité**, favorisant le développement de **maladies chroniques** (Seligman et Schillinger, 2010). Ainsi, l'étude ABENA2, menée entre 2011 et 2012 dans des centres d'aide alimentaire en France métropolitaine, montre une **prévalence accrue de troubles liés la nutrition** – obésité, diabète de type 2, hypertension, certaines carences vitaminiques – chez les **usagers de ces structures** comparés à la population générale (Grange et al., 2013).

L'édition d'octobre d'Équation Nutrition propose un éclairage sur les **habitudes alimentaires des populations vulnérables** et les **divers obstacles** qui s'opposent à l'adoption d'une alimentation saine et équilibrée.

Le premier article examine les **facteurs influençant la consommation de légumes** chez des **adolescents** issus de **quartiers socio-économiquement défavorisés** de Dublin. A travers les **témoignages d'enseignants et de travailleurs sociaux**, ce travail identifie **11 obstacles** à la consommation de légumes, révélant des **interactions complexes**. À partir de cette analyse, les auteurs insistent sur la **nécessité d'aller au-delà des actions ciblant les individus**. Ces dernières **ne peuvent avoir un impact significatif sans** des approches adéquates au niveau de **la communauté et des politiques publiques**.

Le deuxième article présente des résultats de l'étude Prevalim qui visait à examiner les **habitudes alimentaires des usagers des épiceries sociales** et à évaluer la **conformité aux recommandations alimentaires nationales** (PNNS, France). L'étude a révélé des **similitudes** avec la **population générale**, telles qu'une consommation insuffisante de fruits et légumes, de noix et de légumineuses et une consommation élevée de produits sucrés. Elle suggère également certaines **spécificités**, telles que la **méconnaissance ou la « peur » des aliments en conserve**, et une **faible consommation de produits animaux** (viande, poisson et œufs ainsi que produits laitiers). Fait intéressant, contrairement à la croyance populaire selon laquelle les plus modestes ne cuisinent pas beaucoup, **la plupart des personnes interrogées ont déclaré préparer leurs repas tous les jours**. Les facteurs économiques et culturels ont été identifiés comme les principaux obstacles au respect des recommandations.

Le troisième article explore la **valeur accordée à la durabilité** alimentaire par les **personnes en situation d'insécurité alimentaire**, sur la base de 29 entretiens semi-structurés avec des usagers d'une épicerie sociale. L'étude révèle que les participants confrontés à l'insécurité alimentaire accordent une grande importance à toutes les **dimensions de la durabilité alimentaire**, avec un accent particulier sur la **santé** et la **naturalité** des aliments.

En revanche, l'**impact environnemental** des aliments qu'ils choisissent les préoccupe moins. L'article met également en évidence un **écart important** entre les **valeurs alimentaires** des participants et leurs **comportements réels**, principalement en raison de **restrictions économiques**.

Ensemble ces trois articles montrent que la **précarité alimentaire** est **façonnée** par une **multitude de facteurs individuels, sociaux et environnementaux**. Ainsi, une **approche multidimensionnelle** semble **essentielle** afin de permettre aux personnes en situation d'insécurité alimentaire d'aller vers des habitudes alimentaires plus équilibrées et durables. L'objectif n'est pas seulement de sensibiliser aux bienfaits de certains aliments, mais d'adopter une **approche globale de l'alimentation** et de développer des initiatives visant à **repenser l'environnement alimentaire, à améliorer l'accessibilité aux aliments sains** et à réduire les risques pour la santé, en intégrant des considérations culturelles et en soutenant des interventions adaptées au contexte socio-économique des groupes cibles.



Nicole Darmon

Chercheuse en nutrition et santé publique

INRAE, FRANCE

A PROPOS DE L'AUTEUR

Nicole Darmon est spécialiste des inégalités sociales en matière de nutrition. Son objectif principal est de contribuer à améliorer l'accès physique et économique à des régimes alimentaires sains et durables, en se basant sur des études d'observation, de modélisation et d'intervention

✓ Note de l'équipe Aprifel – Également à découvrir dans ce numéro d'Équation Nutrition

- Notre infographie – [Insécurité alimentaire: proposer une réponse systémique et intégrée pour permettre l'accès à alimentation saine](#)
- Notre avis d'expert – [Précarité alimentaire : deux questions Marie Waltz](#)
- En pratique – [5 conseils pour mettre plus de fruits et légumes dans les repas quotidiens en respectant son budget](#)
- En bref – [notre mini veille de l'actualité scientifique](#)

IDENTIFIER LES FREINS À LA CONSOMMATION DE LÉGUMES CHEZ LES JEUNES EN SITUATION DE PRÉCARITÉ, UN POINT DE DÉPART ESSENTIEL POUR FAIRE ÉVOLUER LES PRATIQUES



Les adolescents en situation de précarité ont tendance à consommer moins de légumes que leurs pairs plus aisés. Afin d'identifier les freins spécifiques à cette population, une étude récente a interrogé des enseignants et des travailleurs sociaux encadrant des adolescents issus de quartiers défavorisés à Dublin (Irlande). Ce travail identifie 11 barrières parmi lesquelles figurent les préférences alimentaires ainsi que le manque de connaissances et d'intérêt pour l'alimentation saine. Les pratiques parentales ainsi que l'influence des pairs jouent également un rôle déterminant dans les comportements alimentaires des adolescents. Les résultats de cette étude soutiennent la nécessité d'agir non seulement au niveau individuel mais aussi à l'échelle de la communauté pour promouvoir de meilleures habitudes alimentaires chez les populations vulnérables.

L'adolescence est une **période critique** pour le **développement et l'acquisition des comportements alimentaires**. Les études existantes suggèrent notamment que les **comportements établis au cours de l'adolescence** ont tendance à **perdurer à l'âge adulte** ([te Velde et al., 2007](#) ; [Ambrosini et al., 2013](#)). Les **habitudes alimentaires** de cette population sont notamment caractérisées par une **consommation accrue d'aliments gras, sucrés et ultra-transformés, directement associée à la prévalence de l'obésité infantile** ([OMS, 2020](#)).

Ainsi, de **nombreux adolescents peinent à respecter les recommandations nutritionnelles**, notamment concernant la **consommation de légumes**. En Irlande, les résultats de l'enquête HBSC révèlent que **seuls 21% des adolescents consomment des légumes plus d'une fois par jour**. En outre, cet **écart** avec les **recommandations** est **d'autant plus marqué chez les plus modestes** ([Költo et al., 2020](#)).

Afin d'apporter un éclairage sur les **facteurs** entrant en jeu, l'étude de [Bel-Serrat et al., 2023](#) a recueilli les **témoignages d'enseignants et de travailleurs sociaux** s'occupant d'**adolescents issus de quartiers défavorisés** de Dublin (Irlande).

L'exposition continue à un environnement obésogène

Au total, **7 enseignantes** et **13 travailleurs sociaux** ont été interrogés sur leur **perceptions** des **barrières à la consommation de légumes chez les adolescents**. Le **goût** et la **texture** figurent parmi les **principales** citées. En effet, les **préférences alimentaires** sont des **déterminants largement reconnus** de la **consommation de légumes** (Birch, 1999). De nombreux adolescents expriment, ainsi, une **aversion** pour les **légumes**, les jugeant souvent fades, amers ou trop mous. A l'inverse, il existe une **préférence marquée** pour les **aliments ultra-transformés** et les **boissons sucrées**, décrits comme des aliments susceptibles de créer une dépendance (Lustig, 2020).

Néanmoins, la **concurrence** entre les **légumes** et les **aliments de moins bonne qualité nutritionnelle ne se limite pas au goût et à la saveur** mais porte également sur le **coût** et la **commodité**. D'après les travailleurs sociaux et les enseignants interrogés, les **adolescents préfèrent se tourner vers les plats à emporter et les fast-foods**, considérés comme des **aliments bon marché et prêts à être consommés**. Comme décrit dans cette étude et rapporté dans d'autres travaux, ces **points de vente** sont **très répandus** dans les **zones plus défavorisées** et disposent d'horaires d'ouverture étendus ainsi que d'offres spéciales ciblant les adolescents (Macdonald et al., 2007 ; Maguire et al., 2015).

Ainsi, les participants interrogés estiment que les adolescents issus de quartiers socio-économiquement défavorisés sont continuellement exposés à un environnement obésogène qui encourage la consommation d'aliments gras, sucrés et ultra transformés au détriment d'une alimentation plus saine.

Un besoin d'accompagnement des familles et des rythmes de vie déstructurés

L'**influence** de la **dynamique familiale** sur les **habitudes de consommation** est aujourd'hui **bien documentée** (McClain et al., 2009 ; Krolner et al., 2011 ; Di Noia et al., 2014). Les participants interrogés suggèrent que **les familles ne disposent pas de connaissances suffisantes en matière de nutrition**. Ce **manque de connaissances** a notamment été constaté dans une étude menée auprès de jeunes chômeurs d'Irlande du Nord et semble **aller de pair avec un manque d'intérêt pour l'alimentation** en général (Davison et al., 2015).

L'**absence de règles** et de **routines à l'heure des repas** a également été mentionnée, les familles ne mettant **pas suffisamment l'accent sur le fait de s'asseoir ensemble et de partager un repas**. Par ailleurs, les participants remarquent que la plupart des parents sont confrontés à des **emplois du temps contraignants**, limitant ainsi le temps disponible pour cuisiner des repas équilibrés. En outre, certaines familles n'ont **pas les compétences nécessaires** pour préparer des repas incluant des légumes. Les participants estiment que ce **manque de structure** et de **compétences** incite les familles à **opter pour des aliments plus pratiques et prêts à être consommés**.

L'influence des pairs : déterminant majeur des choix alimentaires

Au cours de l'adolescence, les **pairs** jouent un **rôle déterminant** dans la **prise de décision** et ont un **impact majeur** sur de nombreux aspects de la vie des adolescents. Ainsi, le **sentiment d'appartenance à un groupe social** est **crucial** pour les adolescents. Les participants rapportent notamment que le fait de **consommer des légumes est parfois perçu comme « impopulaire » ou « ennuyeux »** dans certains cercles d'amis. Cette **pression sociale** pousse les adolescents à **éviter les légumes pour se conformer aux normes** de leur groupe (Stok et al., 2014). Une revue systématique a notamment conclu que l'**influence des pairs** sur les **comportements alimentaires tend à être plus négative que positive** en augmentant la consommation d'aliments à forte densité énergétique (Rageliené et al., 2020).

La nécessité d'une approche multifactorielle combinant accessibilité, éducation et soutien familial

Cette étude met en lumière la **complexité des obstacles** qui empêchent de nombreux adolescents de consommer suffisamment de légumes. Sur la base des résultats rapportés, les auteurs soulignent la **nécessité d'adopter une approche globale** abordant l'**ensemble des barrières identifiées** pour **améliorer la qualité de l'alimentation** chez les **adolescents les plus précaires**.

Parmi les pistes d'action suggérées figurent :

- **L'amélioration de l'accessibilité aux légumes** au travers de programmes de distribution de produits frais à l'école, l'implantation de marchés de producteurs locaux ou encore la promotion de jardins urbains. En outre, les programmes alimentaires pourraient inclure davantage d'activités pratiques afin d'attirer l'attention des adolescents et de leur apprendre à traduire les connaissances en comportements favorables à leur santé.
- **L'éducation nutritionnelle** : proposer une éducation nutritionnelle engageante à l'école pourrait aider les jeunes à mieux comprendre l'importance des légumes pour leur santé et leur bien-être. En outre, la formation du personnel encadrant est cruciale pour faciliter la transmission des messages. La sensibilisation des parents au travers d'ateliers au cours desquels ces derniers peuvent apprendre à intégrer plus de légumes dans les repas familiaux, influençant ainsi positivement les habitudes alimentaires de leurs enfants. Il est essentiel de travailler avec les adolescents et leurs familles et, en général, avec les personnes vivant dans des communautés défavorisées lors de l'élaboration d'interventions et de politiques visant à modifier les comportements alimentaires.
- **La réduction de la stigmatisation sociale** : en encourageant une approche où la consommation de légumes est perçue comme positive, tant par les jeunes que par les adultes.

Basé sur : Silvia Bel-Serrat, Pauline Klingenstein, Maria Marques-Previ, Eilis Hennessy, Celine Murrin, Perceived barriers to vegetable intake among urban adolescents from socioeconomically disadvantaged backgrounds: A qualitative study from the perspective of youth workers and teachers., Physiology & Behavior, Volume 262, 2023, 114074, ISSN 0031-9384.

MODÈLE SOCIO-ÉCOLOGIQUE

Le modèle socio-écologique est un cadre théorique utilisé pour comprendre les multiples niveaux d'influence sur les comportements individuels, en particulier en matière de santé. Il suggère que les comportements humains ne sont pas uniquement déterminés par des facteurs individuels, mais qu'ils soient également influencés par des interactions complexes entre les individus et leur environnement social, physique et politique. Le modèle met l'accent sur l'interconnexion entre différents niveaux, de l'individu à la société dans son ensemble.



Méthodologie

- L'échantillon interrogé comprenait 7 enseignantes âgées entre 30 et 59 ans et 13 animateurs socio-éducatifs (8 femmes et 5 hommes) âgés entre 20 et 59 ans exerçant leurs fonctions dans des quartiers défavorisés de Dublin (Irlande).
- Des entretiens semi-structurés en ligne ont été menés par un chercheur entre octobre 2020 et mars 2021 dans le but d'explorer leur perception des barrières à la consommation des légumes chez les adolescents résidant dans ces zones urbaines.
- Les entretiens ont été retranscrits et analysés à la fois dans une approche thématique et une approche quantitative via des logiciels statistiques.

Messages clés

- Les adolescents issus de quartiers défavorisés sont continuellement exposés à un environnement obésogène proposant un accès accru aux fast-foods et autres aliments industrialisés, ce qui tend à réduire leur consommation de légumes.
- L'influence des pairs joue un rôle majeur sur les comportements alimentaires des adolescents.
- Des dispositifs holistiques sont indispensables pour accompagner les populations les plus modestes.

Références

Astrid A.M. Poelman, Conor M. Delahunty, Cees de Graaf, Vegetables and other core food groups: A comparison of key flavour and texture properties, Food Quality and Preference, Volume 56, Part A, 2017, Pages 1-7, ISSN 0950-3293,

Stok, F. M., de Ridder, D. T. D., de Vet, E., & de Wit, J. B. F. (2014). « Don't tell me what I should do, but what others do: The influence of descriptive and injunctive peer norms on fruit consumption in adolescents. » British Journal of Health Psychology, 19(1), 52-64.

Velde SJ, Twisk JWR, Brug J. Tracking of fruit and vegetable consumption from adolescence into adulthood and its longitudinal association with overweight. British Journal of Nutrition. 2007;98(2):431-438.

Vereecken CA, De Henauw S, Maes L. Adolescents' food habits: results of the Health Behaviour in School-aged Children survey. Br J Nutr. 2005 Sep;94(3):423-31.

World Health Organization. Adolescent Adolescent health (who.int). 20 September 2022.

ÉPICERIES SOCIALES ET SOLIDAIRES : ACCOMPAGNER VIS-À-VIS DES PRODUITS PROPOSÉS ET ÉLARGIR L'OFFRE POUR ÊTRE PLUS EN PHASE AVEC LES ATTENTES DES BÉNÉFICIAIRES



Afin de mieux documenter les habitudes alimentaires des utilisateurs d'épiceries sociales et d'évaluer leur adéquation aux recommandations du PNNS, le projet PrévAlim a été déployé en 2020. Ses résultats montrent des similarités avec les habitudes alimentaires de la population générale: consommation insuffisante de fruits et légumes, légumineuses et oléagineux, mais également des spécificités. En outre, les écarts avec les recommandations de santé publique sont davantage marqués chez les utilisateurs des épiceries sociales. Ce travail fait, par ailleurs, apparaître une méfiance des bénéficiaires vis-à-vis des conserves, des produits accessibles pratiques et nutritifs très disponibles dans les épiceries sociales. Cette étude pointe deux pistes pour permettre aux bénéficiaires des épiceries sociales d'aller vers une alimentation saine: fournir un accompagnement vis-à-vis des produits proposés et élargir l'offre afin qu'elle soit plus en phase avec les habitudes et préférences des bénéficiaires, notamment concernant les condiments et épices, la viande halal, les produits laitiers ainsi que les fruits et légumes frais.

La 4e édition du **PNNS**, lancé fin 2019, inclut des **actions spécifiques** pour **améliorer l'accès à une alimentation saine** pour les **personnes en situation de précarité alimentaire** ([ministère de la Santé et des Solidarités, 2019](#)). Ce besoin s'ancre sur le constat d'**inégalités sociales de santé importantes**, notamment liées à l'**alimentation** avec une **forte prévalence des maladies liées à la nutrition** au sein des **populations les plus modestes** ([Etude Abena 2011-2012](#)). Les **bénéficiaires des épiceries sociales** sont, de fait, concernés par ce **risque**.

“

Les personnes bénéficiant ou ayant recours à l'aide alimentaire ont une santé préoccupante avec des prévalences des pathologies liées à la nutrition.

Grange et al., 2013

Dans ce contexte d'**inégalités sociales** et en vue de **répondre à un objectif de santé publique**, le **projet**

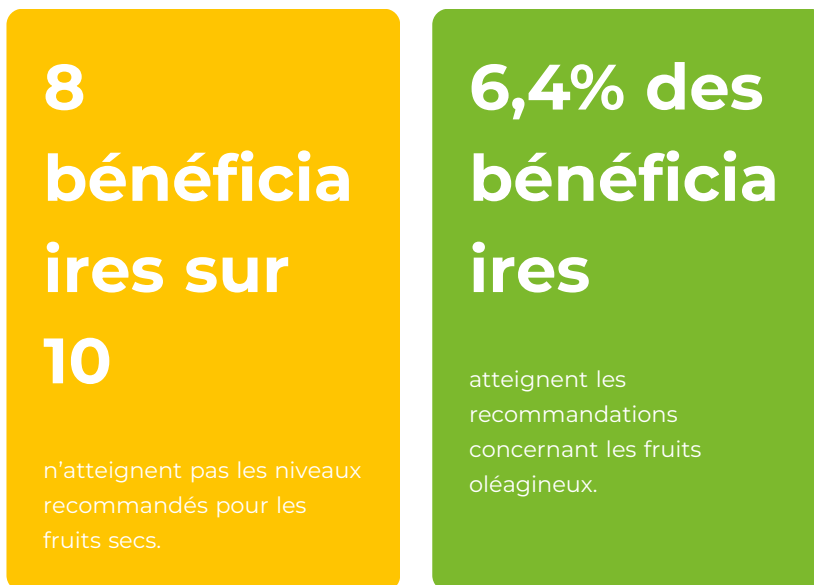
PrévAlim (voir encadré) a été élaboré en 2020 afin de **favoriser l'accès à une alimentation saine et équilibrée aux bénéficiaires d'épiceries sociales**. Porté par des acteurs d'horizon variés, ce projet a pour principal objectif de **caractériser les habitudes alimentaires des utilisateurs des épiceries sociales** et d'**évaluer leur adéquation aux recommandations du PNNS**. L'étude de [Galtier et al., 2024](#) analyse les résultats de ce projet et formule des propositions d'actions pour améliorer les dispositifs d'aide alimentaire.

Des habitudes alimentaires similaires à celles de la population générale mais des écarts plus prononcés avec les recommandations nutritionnelles

Au total, **82 bénéficiaires** résidant en Île de France ont répondu à une enquête personnalisée (voir méthodologie). La moyenne d'âge des participants est de **42,3ans**, la grande majorité vivant seule. Si les trois-quarts des répondants vivent dans un logement individuel, **15%** sont hébergés dans un hôtel et environ **10%** chez un proche.

Comme observé au sein de la population générale, la **consommation de fruits et légumes des bénéficiaires interrogés est inférieure aux recommandations du PNNS**. Dans l'échantillon étudié, **34% des bénéficiaires consomment moins de 3,5 portions de fruits et légumes**, parmi lesquels **33% consomment à peine une portion par jour**. Les **raisons évoquées** de cette faible consommation sont **similaires** à celles de la **population générale**: **commodité, coût, temps de préparation, accessibilité et manque de connaissances** sur de nombreux fruits et légumes ([Curvieu et Siriex, 2010](#)). Néanmoins, la pertinence de ces résultats est à modérer car **90% des bénéficiaires interrogés déclarent cuisiner tous les jours**, 8 sur 10 le font à chaque repas.

Une autre similitude avec la population générale concerne la très **faible consommation de légumes secs et d'oléagineux**.



Plusieurs facteurs peuvent expliquer la **faible consommation de légumineuses**. Parmi les freins suggérés par les auteurs figurent les **potentiels troubles digestifs** associés à la consommation de légumes secs, un **conditionnement inadapté** ainsi qu'une **méfiance envers les conserves** dans lesquelles ces aliments sont associés à de la viande, notamment de porc (cassoulet, lentilles saucisses). En ce qui concerne les **oléagineux**, le **prix** constitue le **principal frein identifié**.

Enfin, la **consommation de produits sucrés** est **2 à 3 fois plus importante** chez les **bénéficiaires d'épiceries sociales** qu'au sein la population générale. Cette observation est particulièrement **préoccupante** dans la mesure où le **lien** entre une **consommation excessive** de **produits sucrés** et le **diabète** et l'**obésité** est aujourd'hui **bien établi** ([Tappy et al., 2016](#)).

Une consommation insuffisante de protéines animales et une méfiance vis-à-vis des conserves

S'il existe des similitudes avec la population générale dans les habitudes alimentaires des bénéficiaires d'épicerie sociale, cette étude pointe des **tendances spécifiques** à ce groupe de population.

L'enquête révèle notamment que la **consommation de viandes, poissons et œufs est insuffisante : seules 36% des personnes interrogées atteignent les recommandations nutritionnelles**. Cette **faible consommation** de **protéines animales** va de pair avec la **consommation insuffisante de produits laitiers : 7 bénéficiaires sur 10 n'atteignent pas les niveaux recommandés**. D'après les auteurs, le **coût** de ces produits et les **traditions alimentaires** des pays d'origine des bénéficiaires peuvent expliquer cette tendance.

La **méfiance et/ou la «peur» des conserves** est une autre caractéristique spécifique à l'échantillon interrogé. Considérées comme économiquement abordables, les conserves peuvent s'intégrer dans les 5 portions de fruits et légumes recommandées. Malgré leur **disponibilité importante** dans les épiceries sociales, les bénéficiaires déclarent **ne pas en consommer spontanément**. La **lassitude** figure notamment parmi les principales raisons citées. En effet, les participants estiment recevoir trop d'aliments en conserve et souhaiteraient à l'inverse **bénéficier de plus de fruits et légumes frais**.

Créer un environnement alimentaire équilibré et culturellement adapté aux besoins des bénéficiaires d'épiceries sociales

Comme le montre cette analyse, les **consommations alimentaires** des **bénéficiaires des épiceries sociales** sont **éloignées** des **recommandations de santé**. Afin d'améliorer la qualité de leur alimentation, il est essentiel de **proposer des solutions adaptées** visant à pallier ces écarts. Les auteurs suggèrent par exemple la **mise en place d'ateliers culinaires** dans le but de **familiariser** les **bénéficiaires avec des produits moins connus ou moins consommés**. Ces ateliers pourraient notamment fournir des **conseils** sur l'utilisation des conserves et la préparation de certains aliments. Il convient de noter que ces ateliers ne doivent pas viser à enseigner les bases de la cuisine, la majorité des bénéficiaires possédant d'ores et déjà des compétences culinaires. L'objectif est de **faire découvrir des recettes innovantes et adaptées** aux produits disponibles dans les épiceries sociales.

Les ateliers peuvent également être l'occasion de **partager des conseils santé**, telles que des alternatives pour réduire la consommation de sucre, tout en tenant compte des dimensions plaisir et culturelle. La **formation des bénévoles** est de ce fait cruciale pour une **meilleure transmission** des messages.

Enfin, cet article pointe la **nécessité de reconnaître les besoins spécifiques des bénéficiaires**, en ce qui concerne notamment les produits «manquants» ou souhaités, tels que les condiments et épices, la viande halal, les produits laitiers ainsi que les fruits et légumes frais. En appliquant ces recommandations il est possible de **créer un environnement alimentaire plus équilibré et culturellement adapté** aux besoins des bénéficiaires des épiceries sociales. Les auteurs soulignent également l'importance de les **impliquer activement dans la gestion de leur santé** tout en leur fournissant des **ressources pratiques et acceptables**.

Basé sur : Galtier, D., Daclin, C., Ponce, C., Ruetschmann, C., Jezequel, A., Clergeau, A., Jacques, E., & Lochet, S. (2024). Analyse des habitudes alimentaires des bénéficiaires des épiceries sociales de l'étude PrévAlim (2019–2022). Cahiers de Nutrition et de Diététique.

PROJET PRÉVALIM

Le projet PrévAlim (2020 – 2022) financé par l'INCa et piloté par l'association Revivre dans le Monde, vise à promouvoir l'accès à une nourriture saine et équilibrée pour les personnes et familles dépendantes des épiceries sociales. Ce projet répond à l'absence d'études ciblées sur les comportements alimentaires des bénéficiaires d'épiceries sociales. Les objectifs visés sont les suivants

- Caractériser les habitudes de consommation des utilisateurs des épiceries sociales, notamment d'évaluer leur adéquation aux recommandations du PNNS;
- Définir des méthodes et des outils pour accompagner les bénéficiaires dans la composition de leur panier.



Méthodologie

- L'étude a été menée sur un échantillon de 11 épiceries sociales en Île-de-France, sélectionnées en fonction de la diversité des structures (indépendantes, affiliées, etc.), de leur localisation, de leurs ressources et du nombre de bénéficiaires accueillis.
- L'enquête s'est déroulée entre janvier 2020 et avril 2021, avec des questionnaires administrés en face à face sous forme d'entretiens d'environ 30 minutes.
- Les participants, recrutés sur la base du volontariat, étaient majoritairement des femmes (82,9 %) et la moyenne d'âge était de 42,3 ans.
- Le questionnaire comportait une première partie dédiée aux informations générales des participants et une seconde partie portant sur leurs habitudes alimentaires, en se basant sur les recommandations du PNNS.



Messages clés

- Les bénéficiaires des épiceries sociales présentent des habitudes alimentaires similaires à celles de la population générale avec des écarts plus prononcés vis-à-vis des recommandations nutritionnelles.
- Les principaux freins à la consommation de certains aliments sont liés à des facteurs économiques et culturels. Ces éléments montrent l'importance d'adapter les recommandations nutritionnelles à la réalité des bénéficiaires, en tenant compte de leurs contraintes.
- La mise en place d'ateliers culinaires, la formation des bénévoles sur les questions de nutrition et l'offre de produits adaptés aux besoins spécifiques des bénéficiaires sont des solutions clés pour pallier aux écarts constatés.

Références

Agudo, A., Cabrera, L., Amiano, P., Ardanaz, E., Barricarte, A., Berenguer, T., Chirlaque, M. D., Dorronsoro, M., Jakszyn, P., Larrañaga, N., Martínez, C., Navarro, C., Quirós, J. R., Sánchez, M. J., Tormo, M. J., & González, C. A. (2007). Fruit and vegetable intakes, dietary antioxidant nutrients, and total mortality in Spanish adults: Findings from the Spanish cohort of the European Prospective Investigation into Cancer and Nutrition (EPIC-Spain)². *The American Journal of Clinical Nutrition*, 85(6), 1634-1642.

Alimentation et état nutritionnel des bénéficiaires de l'aide alimentaire. Etude Abena 2011-2012 et évolutions depuis 2004-2005. (s. d.). Consulté 10 octobre 2024, à l'adresse <https://www.santepubliquefrance.fr/determinants-de-sante/nutrition-et-activite-physique/documents/rapport-synthese/alimentation-et-etat-nutritionnel-des-beneficiaires-de-l-aide-alimentaire.-etude-abena-2011-2012-et-evolutions-depuis-2004-20052>

Dauchet, L., Amouyel, P., Hercberg, S., & Dallongeville, J. (2006). Fruit and Vegetable Consumption and Risk of Coronary Heart Disease: A Meta-Analysis of Cohort Studies¹. *The Journal of Nutrition*, 136(10), 2588-2593.

Galtier, D., Daclin, C., Ponce, C., Ruetschmann, C., Jezequel, A., Clergeau, A., Jacques, E., & Lochet, S. (2024). Analyse des habitudes alimentaires des bénéficiaires des épiceries sociales de l'étude PrévAlim (2019–2022). *Cahiers de Nutrition et de Diététique*.

Grange, D., Castetbon, K., Guibert, G., Vernay, M., Escalon, H., & Delannoy, A. (2013). Alimentation et état nutritionnel des bénéficiaires de l'aide alimentaire. Etude Abena 2011-2012 et évolutions depuis 2004-2005. *Alimentation et état nutritionnel des bénéficiaires de l'aide alimentaire. Etude Abena 2011-2012 et évolutions depuis 2004-2005*.

Gurviez, P., & Sirieix, L. (2010). La consommation des fruits et légumes: De l'étude des déterminants de la consommation à celle de la valeur de consommation. *Innovations Agronomiques* 9, 127-141.

Lock, K., Pomerleau, J., Causer, L., Altmann, D. R., & McKee, M. (2005). The global burden of disease attributable to low consumption of fruit and vegetables: Implications for the global strategy on diet. *Bulletin of the World Health Organization*, 83(2), 100-108.

Ministère de la Santé et des Solidarités. Programme National Nutrition Santé 2019–2023. [94 p. (Axe 1, objectif 5, action 15, pages 34–5), consultable sur le lien https://sante.gouv.fr/IMG/pdf/pnns4_2019-2023.pdf].

Tappy, L., Morio, B., Azzout-Marniche, D., Champ, M., Gerber, M., Mas, E., Rizkalla, S., Slama, G., & Margaritis, I. (2016). Actualisation des repères du PNNS: établissement de recommandations d'apport de sucres.

POPULATIONS PRÉCAIRES : UN DÉCALAGE ENTRE LES ASPIRATIONS ET LES HABITUDES ALIMENTAIRES CONCERNANT LA DURABILITÉ



Améliorer la qualité des régimes alimentaires tout en préservant l'environnement est un enjeu crucial à l'échelle mondiale. Dans les faits, la transition vers une alimentation plus durable reste difficile pour de nombreux consommateurs. Récemment, une étude a exploré la place de la durabilité dans les choix alimentaires de consommateurs en situation d'insécurité alimentaire en France (utilisateurs d'une épicerie sociale). Ce travail révèle que ces consommateurs accordent de l'importance aux quatre dimensions des régimes durables mais que la dimension environnementale reste secondaire. Malgré leur désir d'adopter des comportements alimentaires durables, les participants se sentent limités par des contraintes financières et d'accès aux aliments sains. Ce travail souligne la nécessité de politiques favorisant l'accessibilité et l'engagement des consommateurs vulnérables dans la transition alimentaire.

Faire évoluer les habitudes alimentaires des populations est un **enjeu important** que ce soit en termes de **santé** ou d'**environnement** ([Springmann et al., 2018](#) ; [Willett et al., 2019](#)). Pour réussir cette **transition vers des régimes plus durables**, comprendre les **déterminants des comportements alimentaires** est ainsi essentiel.

Les comportements alimentaires résultent d'une interaction complexe de facteurs personnels, environnementaux et sociaux. Le processus de choix alimentaire a notamment été appréhendé par différentes **théories des valeurs alimentaires**, des « **croyanances durables sur ce qui est important dans la vie en matière de nourriture** » ([Lusk & Briggeman, 2009](#)). Différentes valeurs influençant les **choix des consommateurs** ont été prises en compte dans la littérature : santé, goût, coût, commodité, impact environnemental ([Marty et al., 2022](#) ; [Piracci et al., 2023](#)). Bien que les **ressources financières** soient un **déterminant majeur des comportements alimentaires**, peu d'études se sont intéressées aux **déterminants socio-économiques des valeurs alimentaires**, tels que l'**insécurité alimentaire**.

Pour y palier, l'étude de [Verdeau et al., 2024](#) a cherché à explorer les **valeurs alimentaires des consommateurs confrontés à l'insécurité alimentaire** et à comprendre l'**importance accordée aux quatre dimensions de l'alimentation durable**.

Choix alimentaires : la santé dimension prioritaire

Au total, **29 bénéficiaires** d'une **épicerie sociale** localisée à Dijon ont été interrogés (voir méthodologie). À l'exception d'un réfugié résidant dans un foyer, aucun participant n'a mentionné la précarité du logement ou le manque de matériel de cuisine. Six participants ont évoqué un **mauvais état de santé** influençant leurs comportements alimentaires : au moins trois souffraient de diabète de type 2 et deux avaient subi une chirurgie bariatrique.

Parmi les **valeurs alimentaires** évoquées lors des entrevues, la **santé** s'est révélée être **la plus importante pour l'ensemble des participants**. Ces résultats corroborent les recherches précédentes, qui démontrent que les **consommateurs en situation d'insécurité alimentaire** valorisent une **alimentation saine** et possèdent des **connaissances appropriées** en la matière (Evans et al., 2015 ; Puddephatt et al., 2020 ; van der Velde et al., 2019 ; Webber & Dollahite, 2008). Il est à noter que les participants exprimaient des **idées générales, conformes aux recommandations nationales** telles que "Pour votre santé, manger au moins 5 portions de fruits et légumes par jour", sans toutefois faire le rapprochement entre leurs habitudes alimentaires et la prévention des problèmes de santé sur le long terme.

Malgré une recherche de la naturalité, l'impact environnemental de l'alimentation constitue une préoccupation secondaire

La **deuxième valeur** majoritairement identifiée chez les participants est la **perception de la naturalité des aliments**. Cette notion englobe les méthodes agricoles, la production alimentaire et les caractéristiques des produits finaux (goût, fraîcheur, etc.). Les participants à l'enquête ont notamment valorisé les **méthodes de production perçue comme naturelles** et rejeté l'agriculture intensive, les pesticides et la transformation industrielle. Beaucoup ont également mis en avant le **fait maison**, les **aliments frais** et, dans certains cas, les **produits biologiques**. Le **lien direct entre la naturalité des aliments et leurs bienfaits pour la santé** était **systématiquement évoqué** tandis que les **impacts environnementaux** de l'agriculture industrielle étaient **rarement mentionnés**.

En effet, l'**aspect environnemental**, bien que présent, apparaît comme **secondaire** pour les participants qui **se concentrent davantage sur les effets immédiats des aliments sur leur santé**. Cette **moindre priorisation** de l'**impact écologique** des choix alimentaires reflète une **tendance observée dans d'autres pays occidentaux** et n'est donc **pas spécifique à l'échantillon** (Fox et al., 2021 ; Polleau & Biermann, 2021 ; van Bussel et al., 2022). En outre, la plupart des participants **ne se considèrent pas comme des acteurs majeurs de la transition alimentaire**, attribuant cette **responsabilité** à des éléments externes (agriculture, industrie, politiques publiques). Ce **sentiment de détachement** et d'**impuissance** face aux **défis du système alimentaire** pourrait, selon les auteurs, **favoriser des comportements alimentaires moins durables**.

Des écarts importants entre les valeurs et les comportements alimentaires dans un contexte économique et environnemental contraignant

Si la majorité des participants à l'enquête accorde de l'importance à plusieurs dimensions de la durabilité alimentaire, un **décalage important existe entre leurs valeurs et leurs comportements alimentaires**. L'un des principaux obstacles à l'application des valeurs alimentaires est le **coût des aliments**, un **problème exacerbé par la conjoncture économique fragile et l'inflation croissante** en France au moment de l'étude (Insee, 2022). Le **coût perçu comme élevé** des aliments tels que les fruits et légumes, le poisson et la viande est **fréquemment cité** comme un **frein à l'accès à une alimentation saine et de bonne qualité**.

Parmi les autres obstacles mentionnés figure l'**inaccessibilité à des aliments de qualité**, liée à un **environnement alimentaire peu favorable**. Ainsi que l'indiquent les auteurs, en France, l'approvisionnement alimentaire en milieu urbain a été **critiqué** du fait d'une **promotion excessive des produits malsains** et **insuffisante pour des alternatives saines et de qualité**. De facto, **l'environnement alimentaire actuel n'encourage pas les consommateurs à faire des choix éclairés**.

Enfin, ce travail identifie les problèmes de santé, le manque d'accès à une cuisine pour les réfugiés, le manque de temps, la charge mentale et la solitude comme des obstacles majeurs à l'adoption de comportements alimentaires durables.

Aligner valeurs et comportements alimentaires : le potentiel des épiceries sociales et du fait maison

En dépit des obstacles mentionnés, l'ensemble des participants s'est dit disposé à élaborer des **stratégies** pour **aligner leurs valeurs et leurs comportements alimentaires**. L'**épicerie sociale** s'est révélée être un **véritable « lieu salvateur »**, dans lequel les répondants bénéficient d'un **accès à une gamme d'aliments jugée suffisamment variée**. En particulier, les **prix attractifs des fruits et légumes** sont considérés comme un **avantage majeur**, incitant les plus précaires à fréquenter l'épicerie.

Pour beaucoup, l'épicerie sociale n'est en revanche **pas le seul moyen d'approvisionnement**. Les participants déclarent avoir recours à **diverses stratégies** pour **obtenir des aliments à moindre coût** :

- Suivre les promotions et bons d'achat,
- Effectuer ses achats dans des supermarchés discount,
- Utiliser d'autres formes d'aide alimentaire,
- Choisir des options moins chères comme les légumes surgelés,
- Acheter en grandes quantités,
- Simplifier le régime alimentaire.

La **cuisine maison** est également apparue comme une **solution clé** permettant aux participants à l'étude de **reprendre le contrôle sur le coût et le goût des aliments**. De nombreux participants ont adopté des techniques telles que la cuisson en grande quantité ou la congélation pour optimiser les ressources disponibles. L'ajout d'épices est également cité comme moyen d'améliorer le goût de la viande industrielle, illustrant ainsi l'importance de l'**adaptabilité dans la gestion de l'alimentation**.

Considérant les résultats obtenus, les auteurs soulignent la nécessité de **politiques favorisant l'accessibilité et l'engagement** des **consommateurs vulnérables** dans la transition alimentaire.

Basé sur : Verdeau, B., & Monnery-Patris, S. (2024). When food is uncertain, how much does sustainability matter? A qualitative exploration of food values and behaviours among users of a social grocery store. *Appetite*, 194, 107175.



Méthodologie

- Une approche exploratoire qualitative a été adoptée pour étudier les valeurs alimentaires des consommateurs en situation d'insécurité alimentaire.
- L'échantillon était constitué de 21 femmes et 8 hommes, bénéficiaires d'une épicerie sociale située dans la zone urbaine de Dijon. L'âge moyen était de 52 ans.
- Des entretiens semi-directifs en face à face ont été menés avec les participants, en s'appuyant sur quatre dimensions de l'alimentation durable : santé, environnement, économie et culture.
- L'entretien était structuré en trois parties :
 - Discussion autour des préférences alimentaires, des habitudes et des motivations des choix alimentaires ;
 - Invitation à la réflexion sur les comportements alimentaires en relation avec les dimensions de l'alimentation durable ;
 - Exploration des perceptions de l'épicerie sociale et leurs perspectives pour l'avenir, en termes de vie et d'alimentation.
- Les différents entretiens ont été enregistrés et transcrits pour permettre une analyse thématique approfondie des discours des participants. L'analyse a suivi la méthode de Braun et Clarke (2006).
- Des informations sociodémographiques (âge, profession, situation familiale) ont également été recueillies.



Messages clés

- Les individus en situation d'insécurité alimentaire ont valorisé l'ensemble des dimensions de la durabilité alimentaire, mais ont principalement mis l'accent sur la santé et la naturalité des aliments. Les préoccupations concernant l'impact environnemental de leurs choix alimentaires sont restées secondaires.
- Il existe un décalage significatif entre les valeurs alimentaires déclarées et les comportements réels, en raison notamment de contraintes économiques.
- La fréquentation d'épiceries sociales et la cuisine maison sont décrites comme des stratégies efficaces bien que limitées pour aligner les valeurs et les comportements alimentaires.

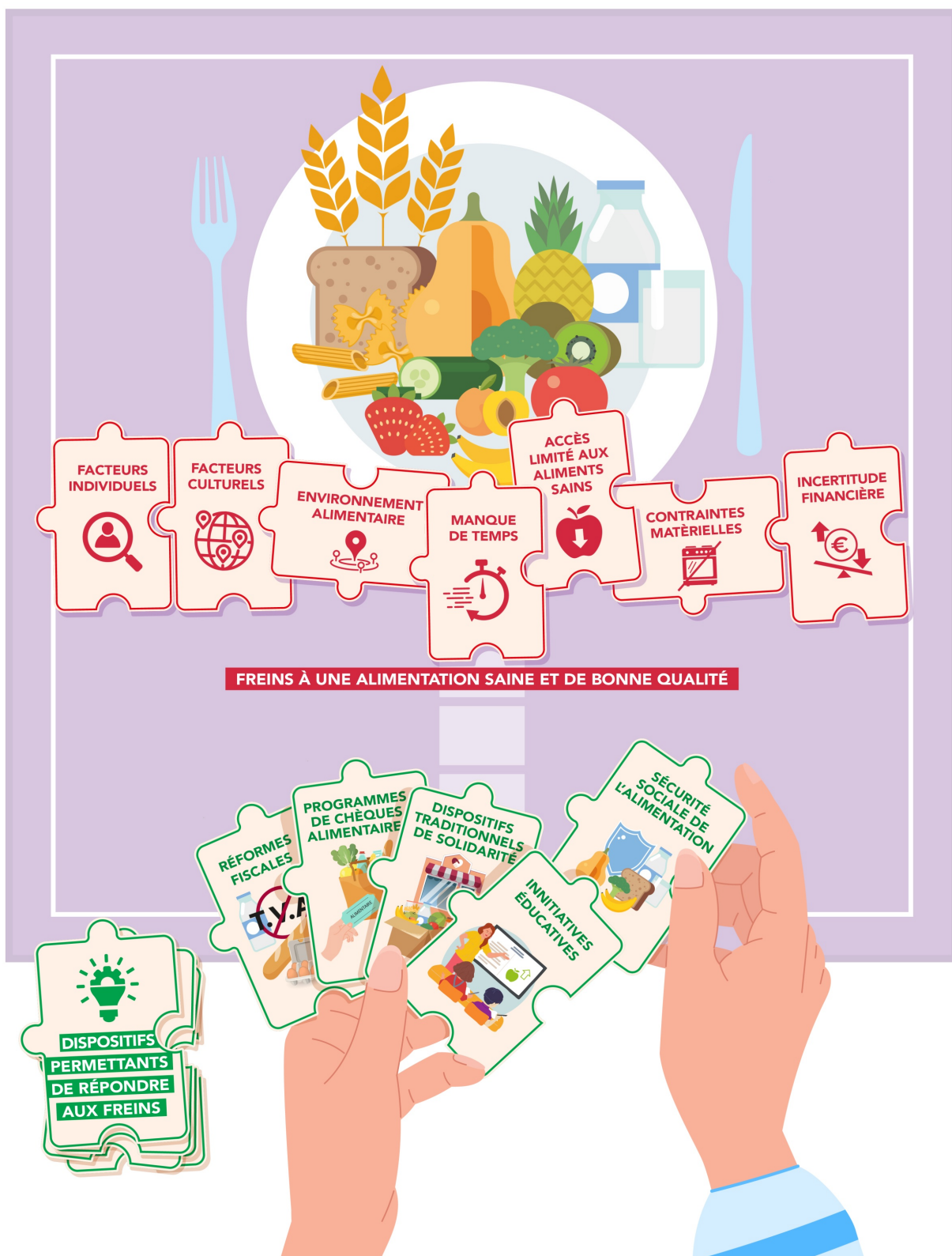
Références

- Brunin, J., Allès, B., Péneau, S., Reuzé, A., Pointereau, P., Touvier, M., Hercberg, S., Lairon, D., Baudry, J., & Kesse-Guyot, E. (2022). Do individual sustainable food purchase motives translate into an individual shift towards a more sustainable diet? A longitudinal analysis in the NutriNet-Santé cohort. *Cleaner and Responsible Consumption*, 5, 100062.
- Burlingame, B., & Dernini, S. (2010). Sustainable Diets and Biodiversity.
- Evans, A., Banks, K., Jennings, R., Nehme, E., Nemec, C., Sharma, S., Hussaini, A., & Yaroch, A. (2015). Increasing access to healthful foods : A qualitative study with residents of low-income communities. *International Journal of Behavioral Nutrition and Physical Activity*, 12(1), S5
- Fox, E. L., Davis, C., Downs, S. M., McLaren, R., & Fanzo, J. (2021). A focused ethnographic study on the role of health and sustainability in food choice decisions. *Appetite*, 165, 105319
- Macdiarmid, J. I., Douglas, F., & Campbell, J. (2016). Eating like there's no tomorrow : Public awareness of the environmental impact of food and reluctance to eat less meat as part of a sustainable diet. *Appetite*, 96, 487493
- Marty, L., Chambaron, S., de Lauzon-Guillain, B., & Nicklaus, S. (2022). The motivational roots of sustainable diets : Analysis of food choice motives associated to health, environmental and socio-cultural aspects of diet sustainability in a sample of French adults. *Cleaner and Responsible Consumption*, 5, 100059
- Piracci, G., Casini, L., Contini, C., Stancu, C. M., & Lähteenmäki, L. (2023). Identifying key attributes in sustainable food choices : An analysis using the food values framework. *Journal of Cleaner Production*, 416, 137924
- Puddephatt, J.-A., Keenan, G. S., Fielden, A., Reaves, D. L., Halford, J. C. G., & Hardman, C. A. (2020). 'Eating to survive' : A qualitative analysis of factors influencing food choice and eating behaviour in a food-insecure population. *Appetite*, 147, 104547.
- Springmann, M., Clark, M., Mason-D'Croz, D., Wiebe, K., Bodirsky, B. L., Lassaletta, L., de Vries, W., Vermeulen, S. J., Herrero, M., Carlson, K. M., Jonell, M., Troell, M., DeClerck, F., Gordon, L. J., Zurayk, R., Scarborough, P., Rayner, M., Loken, B., Fanzo, J., ... Willett, W. (2018). Options for keeping the food system within environmental limits. *Nature*, 562(7728),
- Tobler, C., Visschers, V. H. M., & Siegrist, M. (2011). Eating green. Consumers' willingness to adopt ecological food consumption behaviors. *Appetite*, 57(3), 674682
- Verdeau, B., & Monnery-Patris, S. (2024). When food is uncertain, how much does sustainability matter? A qualitative exploration of food values and behaviours among users of a social grocery store. *Appetite*, 194, 107175.
- Willett, W., Rockström, J., Loken, B., Springmann, M., Lang, T., Vermeulen, S., Garnett, T., Tilman, D., DeClerck, F., Wood, A., Jonell, M., Clark, M., Gordon, L. J., Fanzo, J., Hawkes, C., Zurayk, R., Rivera, J. A., Vries, W. D., Sibanda, L. M., ... Murray, C. J. L. (2019). Food in the Anthropocene : The EAT–Lancet Commission on healthy diets from sustainable food systems. *The Lancet*, 393(10170), 447492

INFOGRAPHIE - INSÉCURITÉ ALIMENTAIRE: PROPOSER UNE RÉPONSE SYSTÉMIQUE ET INTÉGRÉE POUR PERMETTRE L'ACCÈS À UNE ALIMENTATION SAIN

L'**insécurité alimentaire** résulte d'une **interaction complexe entre des facteurs interdépendants** parmi lesquels figurent **un accès restreint aux aliments sains**, **l'environnement alimentaire** (disponibilité accrue d'aliments malsains, influence des traditions alimentaires et des normes sociales); **des contraintes matérielles** (manque d'équipements adéquats, espace de stockage restreint); **le manque de temps**, aggravé par les conditions de travail précaires et les longs trajets domicile-travail; **l'incertitude économique** obligeant les ménages les plus précaires à faire des choix alimentaires moins nutritifs ou encore **des facteurs culturels et individuels** : niveau d'éducation, connaissances en nutrition, épuisement physique et mental, notamment au sein des familles monoparentales. Pour répondre à ces défis, la littérature souligne l'importance d'**approches personnalisées, systémiques et intégrées** agissant simultanément sur plusieurs de ces freins. Parmi les initiatives existantes ou en phase d'expérimentation, on peut citer, par exemple tels que :

- **Les dispositifs traditionnels de solidarité** : épiceries sociales, distribution de panier de produits frais, jardins collectifs,
- **Les programmes de chèques alimentaires**, comme les programmes SNAP ou WIC aux États-Unis,
- Des initiatives novatrices, telles que **les systèmes de Sécurité Sociale de l'Alimentation**, notamment expérimenté à Montpellier, pour assurer un accès équitable et universel à une alimentation de qualité, tout en promouvant une consommation locale et durable,
- **Des réformes fiscales**, comme l'exonération de la TVA sur les produits de première nécessité en Espagne,
- **Des initiatives éducatives**, comme les ateliers culinaires et les programmes scolaire d'éducation à l'alimentation.





Sources

- Précarité et impact sur les comportements de santé : consommation de fruits et légumes, prise en charge du diabète (Hélène Bihan, 2011)
- Perspectives on Barriers to Eating Healthy Among Food Pantry Clients (Jayna et al., 2017)
- Inégalités sociales et alimentation : Quels sont les besoins et les attentes en termes d'alimentation des personnes en situation d'insécurité alimentaire et comment les dispositifs d'aide alimentaire peuvent-ils y répondre au mieux ? (Badia et al., 2014)

AVIS D'EXPERT - PRÉCARITÉ ALIMENTAIRE EN FRANCE : DEUX QUESTIONS À MARIE WALSER



Marie Walser

Ingénieure agronome

CHAIRE UNESCO ALIMENTATIONS DU MONDE

A PROPOS DE L'AUTEUR

Marie Walser est ingénieure agronome, spécialisée sur les enjeux d'alimentation durable. Elle rejoint la Chaire Unesco Alimentations du monde en 2020 pour coordonner l'écriture de l'ouvrage Une écologie de l'alimentation (2021). Depuis 2022, elle pilote divers projets contribuant à questionner et faire évoluer les modalités de lutte contre la précarité alimentaire en France.



IDÉE REÇUE 1

La précarité alimentaire, c'est ne pas manger à sa faim.

Vrai & Faux

Ne pas manger à sa faim constitue la **forme la plus urgente** de précarité alimentaire. Cette situation résulte bien souvent d'un **manque de ressources économiques ou matérielles** qui ne permet pas aux personnes concernées de se procurer suffisamment de nourriture pour répondre à leurs besoins alimentaires. D'après le Crédoc, cette «insuffisance alimentaire quantitative» concerne **16% de la population française** ([Crédoc, 2023](#)). Mais la précarité alimentaire s'appréhende aussi du point de vue **qualitatif**, et se traduit alors par des **difficultés d'accès à une alimentation souhaitée**, c'est-à-dire qui corresponde aux **besoins nutritionnels, aux préférences gustatives et aux pratiques culturelles**. C'est le cas notamment lorsque le budget alimentaire est serré et que l'offre alimentaire du lieu de vie est limitée ou encore lorsque l'on reçoit un colis de l'aide alimentaire. A long terme, cette «insuffisance alimentaire qualitative» a, des **répercussions sur la santé physique et le bien-être**.

La précarité alimentaire revêt aussi une **dimension sociale très forte**. Dans un contexte où l'alimentation est valorisée comme un marqueur identitaire et un vecteur de liens sociaux, rencontrer des difficultés pour se nourrir (et parfois devoir compter sur autrui pour le faire) conduit à une forme de disqualification sociale, synonyme **de honte, d'isolement, voire d'exclusion** pour les personnes concernées. Pour les parents, c'est aussi **un stress et une source de culpabilité au quotidien**, liés au fait de ne pas pouvoir offrir une alimentation de qualité à ses enfants. Bien qu'insuffisamment considérée, cette **dimension vécue de la précarité alimentaire est fondamentale** pour saisir la violence inhérente au fait de ne pas avoir accès à l'alimentation «comme tout le monde». Finalement, la précarité alimentaire ne se résume pas simplement au manque de nourriture. C'est **une problématique multidimensionnelle** qui impacte les personnes concernées dans les différentes sphères de leur vie.



L'aide alimentaire permet de répondre à la précarité alimentaire.

Faux

L'aide alimentaire est un dispositif piloté par le secteur associatif, qui vise à fournir des denrées alimentaires aux publics les plus démunis. Créée dans les années 1980 comme **une réponse ponctuelle aux difficultés économiques** d'une partie de la population, elle s'est progressivement institutionnalisée et bénéficie aujourd'hui d'un soutien notamment financier des pouvoirs publics. En 2021, **entre 2 et 4 millions de personnes** ont eu recours à l'aide alimentaire d'après l'Insee ([Insee, 2022](#)). Ce dispositif est en constante évolution, et doit aujourd'hui répondre à **un certain nombre d'écueils**: couverture géographique inégale du territoire, accueil des personnes parfois indigne, mauvaise qualité des denrées distribuées, soutien indirect au système alimentaire industriel... Si **l'aide alimentaire est indispensable pour répondre aux situations d'urgence** (qui parfois durent dans le temps), et peut constituer **une «porte d'entrée» vers des dispositifs de réinsertion**, elle reste néanmoins loin de permettre à elle seule de **prévenir la précarité alimentaire dans toute sa multidimensionnalité**. La reconnaissance d'un **véritable droit à l'alimentation**, qui garantirait à tout individu un **accès digne à une alimentation saine et choisie**, constitue l'objectif que devraient aujourd'hui se fixer les pouvoirs publics pour lutter contre la précarité alimentaire. D'ores et déjà, de nombreux dispositifs de solidarités se développent en ce sens, favorisant l'accessibilité physique et financière, la dignité des personnes concernées, la mixité sociale, la qualité de l'alimentation, la juste rémunération des producteurs.rice.s... Les expérimentations inspirées du concept de **Sécurité Sociale de l'Alimentation** en sont des exemples, et offrent une perspective intéressante pour repenser un système alimentaire plus juste et durable.

EN PRATIQUE : 5 CONSEILS POUR METTRE PLUS DE FRUITS ET LÉGUMES DANS LES REPAS QUOTIDIENS EN RESPECTANT SON BUDGET - PARTIE 1

Les aspects financiers et matériels font partie des freins identifiés à l'adoption d'une alimentation saine et équilibrée chez les personnes en situation d'insécurité alimentaire. Les fruits et légumes font notamment partie des aliments pour lesquels les consommations chez les populations précaires sont particulièrement éloignées des recommandations nutritionnelles. Focus aujourd'hui sur des astuces concrètes pour bien s'organiser, avant d'aller faire vos courses, afin de mettre davantage de fruits et légumes au menu, tout en respectant votre budget.



CONSEILS PRATIQUES

1

Vérifier ses stocks

Avant de partir faire les courses, la première étape est de dresser **l'inventaire de ses stocks alimentaires** : Avez-vous des restes ou des aliments à manger au frigo? Y-a-t-il des conserves, des pâtes ou du riz dans vos placards. Cela vous permettra de commencer à imaginer vos futurs repas et, in fine, de n'acheter que ce dont vous avez besoin.

2

Composer des menus gourmands et complets

Pour un repas sain et rassasiant, l'idéal est de composer des plats autour de trois fondamentaux: des **féculents** – pâtes, riz, pommes de terre, pain – des **légumes** – crus, cuits, en conserve ou surgelés et un **aliment apportant des protéines**: viande, poisson, œufs ou légumineuses (pois chiches, haricots rouges, lentilles etc). Vous pouvez également compléter le repas par une entrée – soupe, ou crudités par exemple et/ou un fruit en dessert.

3 Planifier ses menus

Pour la semaine à venir ou sur quelques jours, notez **les repas qui seront pris à la maison et le nombre de personnes concernées**. En partant du contenu de vos frigo et placards vous pourrez ensuite indiquer les **menus** que vous prévoyez et les **recettes associées** en essayant d'inclure 5 portions de fruits et légumes chaque jour. Cela vous permettra de **constituer votre liste de courses**. Si vous êtes en manque d'inspiration, de nombreux sites et livres vous permettent de trouver des idées de recettes et les quantités d'ingrédients associés. Mettez aussi sur les **plats complets et familiaux** – quiches, gratins, hachis, soupes, tajines.... Ils peuvent vous permettre de faire plusieurs repas et de limiter le temps en cuisine.

4 Calibrer ses achats

5 portions de fruits et légumes peut sembler un objectif difficile à atteindre. Si vous n'en consommez pas ou peu, sachez que **chaque portion en plus est bénéfique pour votre santé** y compris si vous passez de zéro à 1. Une **portion** de fruit ou de légume est l'équivalent **d'un poing fermé**. Pour un adulte cela correspond à environ 100g, c'est par exemple une demi-courgette, deux prunes, une dizaine de radis, une compote sans sucres ajoutés. Et **pour les enfants, la quantité augmente progressivement avec l'âge** en gardant comme repère la taille du **poing**.

5 Utiliser les fruits et légumes sous toutes leurs formes et dans toute leur variété

Il est possible que vous ne trouviez pas certains ingrédients à un tarif qui vous convienne ou car ils sont moins disponibles à cette période. Une solution pratique et nutritive peut être d'**utiliser les surgelés et conserves** pour remplacer l'ingrédient manquant. Préférez les versions non cuisinées, généralement moins chères: petit pois au naturel, tomates concassées ou pelées, poireaux surgelés en rondelles ... Une autre solution peut être de **substituer un aliment par un autre dont le goût est proche** Par exemple, transformez une quiche aux poireaux en quiche aux oignons ou une soupe de potiron par une version aux carottes.



En savoir plus

- L'actualité **BONUS Fruits et légumes se déploie dans le réseau des épiceries sociales et solidaires**
- Notre revue **« Sécurité alimentaire, santé humaine et durabilité : la nécessité d'une approche intégrée »**
- Notre revue **« Le programme WIC : près de 50 ans d'action au service de la santé des familles les plus modestes »**
- Dépliant BONUS F&L **« Bien s'Organiser pour mettre PLUS de Fruits & Légumes dans les repas quotidiens »**

EN BREF



Découvrez 5 articles récents issus de notre veille scientifique sur l'alimentation saine et durable.



Sarcopénie : une alimentation riche en fruits, légumes et légumineuses permettrait de limiter l'aggravation des paramètres de diagnostic

Une étude de cohorte prospective a examiné la relation entre la consommation de groupes d'aliments et les paramètres de diagnostic de la sarcopénie de 165 participants âgés de plus de 65 ans. Menée entre juillet 2017 et avril 2021, cette étude a analysé la consommation de groupes d'aliments ajustée à l'énergie et au poids corporel à l'aide d'un questionnaire auto-administré. Les résultats montrent que la consommation importante de sucre et d'édulcorants est associée à un risque significativement accru de diminution de la force de préhension et de la force fonctionnelle des membres inférieurs. Inversement, une plus grande consommation de légumineuses est associée à une diminution du risque de réduction de l'indice de masse corporelle. Une consommation importante de fruits est associée à une réduction du risque de chute, tandis qu'une grande consommation de légumes verts est associée à un maintien de la vitesse de marche. Ainsi, l'adoption d'une alimentation riche en fruits, légumes et légumineuses permettrait de limiter l'aggravation de la sarcopénie.

<https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/39254774/>



La consommation de légumes chez les étudiants est principalement motivée par des questions de santé

Une étude récente a examiné les motivations à la consommation de légumes chez 466 étudiants en fonction de leur sexe et de leurs habitudes alimentaires. Répartis selon leur fréquence de consommation de viande – végétariens et végétaliens, vegan, mangeurs occasionnels de viande et omnivores – ont complété le [Food Choice Questionnaire](https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/39303065/) et déclaré leur fréquence de consommation de légumes. Les résultats révèlent que les vegan sont ceux qui déclarent consommer le plus fréquemment des légumes. Les choix alimentaires des vegan et des mangeurs occasionnels de viande sont davantage motivés par la naturalité des produits, la santé et l'éthique. Les habitudes alimentaires des femmes sont plus motivées par le contrôle du poids que les hommes. De manière générale, les préoccupations en matière de santé prédisent la consommation de légumes pour l'ensemble des groupes étudiés. Les auteurs suggèrent ainsi de prendre en compte les différences individuelles d'habitudes alimentaires et les motivations associées lors de la conception de stratégies visant à promouvoir des régimes alimentaires sains chez les étudiants.

<https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/39303065/>



Aide alimentaire : la distribution de coupons de réductions permettrait de limiter la baisse des dépenses liées aux achats de produits frais entre les versements de prestation

Une étude a cherché à estimer l'impact de mesures incitatives chez les participants au [programme SNAP](https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/39324341/) sur les variations des dépenses liées fruits et légumes au cours du mois. Les données de transaction de 3 épiceries de l'Alabama participant au programme et offrant des bons de réduction pour l'achat de produits frais ont été recueillies. Les dépenses quotidiennes en produits frais réalisées à l'aide des prestations SNAP et des coupons de réduction ont été mesurées puis comparées en fonction de la période d'achat. Les résultats montrent que la part des dépenses totales consacrée aux fruits et légumes frais avec le programme SNAP a augmenté de deux points tandis que la part provenant des coupons a augmenté de dix points à la fin du mois. Contrairement aux dépenses SNAP, les coupons sont dépensés de manière uniforme tout au long du mois. Ces constats démontrent que les ménages sont plus susceptibles d'utiliser les coupons incitatifs lorsqu'ils disposent d'autres ressources pour acheter des aliments. Sous forme de bons à utiliser ultérieurement, les incitations ont le potentiel d'atténuer la baisse de la qualité de l'alimentation subie par les ménages précaires entre deux versements de prestation SNAP.

<https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/39324341/>



Prescription de fruits et légumes : de nombreux freins identifiés par les soignants malgré un potentiel prometteur

En février 2016, la clinique pédiatrique Hurley Children's Center, de Flint, dans le Michigan, s'est associée à un marché de producteurs locaux pour créer le premier programme de prescription de fruits et légumes destiné exclusivement aux enfants. Suite à son déploiement, une étude a évalué la compréhension et l'engagement des soignants dans le programme. Pour cela, les chercheurs ont mené 32 entretiens semi-structurés auprès de 365 soignants de la clinique pédiatrique. La majorité des répondants étaient des femmes d'origine afro-américaine, résidant à Flint. Si la plupart estime que le programme constitue un soutien financier et nutritionnel intéressant, de nombreux freins sont mentionnés. Les principaux comprennent le manque de connaissances sur les caractéristiques du programme tels que les calendriers de distribution des ordonnances, ainsi que les modalités de remboursement. Les difficultés de transport ainsi que les heures limitées d'ouvertures des marchés locaux sont également citées en tant qu'obstacles environnementaux. Afin de pallier les freins identifiés au cours des entretiens, cette étude propose des solutions concrètes telles que la délivrance numérique d'ordonnances et les partenariats avec des épiceries.

<https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/39314532/>



Alimentation et écrans : regarder la télévision au cours des repas est associée à des habitudes alimentaires moins saines et au risque de surpoids et d'obésité chez les adolescents

Une étude chinoise s'est intéressée à l'influence de la télévision au cours des repas sur les habitudes alimentaires et la prévalence du surpoids et de l'obésité chez les adolescents. Les données de 1768 adolescents âgés de 12 à 17 ans issues d'enquêtes sur la nutrition et la santé en Chine ont été recueillies. Les résultats démontrent que les adolescents qui consomment des collations en regardant la télévision ont des préférences alimentaires déséquilibrées et sont en surpoids ou obèses. Ceux qui prennent leurs repas devant la télévision plus d'une fois par semaine ont une préférence pour la restauration rapide, les collations salées, les boissons gazeuses et sont moins susceptibles de préférer les légumes que ceux qui le font moins d'une fois par semaine. En revanche, le fait de prendre les repas devant la télévision plus d'une fois par semaine n'a pas été associé au poids. Des stratégies pratiques telles que la mise en œuvre de recherche participative sont évoquées en conclusion de l'étude pour favoriser des préférences alimentaires saines et prévenir le risque surpoids et l'obésité chez les adolescents chinois.

<https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/39354995/>