



Se mobiliser
**AVEC LES PERSONNES
EN PRÉCARITÉ**

POUR UN ACCÈS À UNE ALIMENTATION
CHOISIE ET DE QUALITÉ



Ce document est réalisé dans le cadre du projet Territoires à Vivres. Il s'appuie sur les travaux menés dans le cadre de l'axe thématique « démocratie alimentaire » animé par le Secours Catholique Caritas France et AequitaZ. D'autres travaux et outils ont également nourri la rédaction de ce guide, notamment les carrefours de savoirs créés par le Secours Catholique et AequitaZ.

Territoires à Vivres

Le projet Territoires à Vivres émane d'une mobilisation inter-associative regroupant le Réseau Cocagne, VRAC, le Secours Catholique, le Réseau Civam et l'UGESS. Le projet vise à contribuer à la réduction des inégalités d'accès à une alimentation choisie et se décline depuis début 2021 en quatre expérimentations territoriales sur les métropoles de Lyon, Aix-Marseille, Montpellier et Toulouse. L'objectif est de favoriser par la coopération un accès digne à une alimentation de qualité pour toutes et tous, en particulier les plus vulnérables, et créer avec elles et les organisations agricoles et de l'économie sociale et solidaire de nouveaux dispositifs pour des filières solidaires et durables.

www.territoires-a-vivres.xyz

AequitaZ

AequitaZ est une association créée en 2012 pour lutter contre les injustices vécues en France, notamment la pauvreté et les discriminations, en impulsant ou accompagnant des collectifs de personnes vivant ces situations injustes. L'association expérimente et diffuse largement ces actions politiques et poétiques. AequitaZ se mobilise depuis 2020 pour faire progresser la démocratie et la justice alimentaire.

www.aequitaz.org



Un outil en Creative Commons nécessite que les auteurs soient cités (pour l'original ou les versions remixées). L'utilisation commerciale n'est pas permise et l'outil peut être partagé largement.

Rédacteur : Jérôme Bar (AequitaZ)

Contributeur.rices : Laurent Seux (Secours Catholique), Pauline Scherer (VRAC & Cocinas - Territoires à VivreS Montpellier), Lorana Vincent (VRAC France - Territoires à VivreS Lyon), Maëlis Horellou (Territoires à VivreS)

Sommaire

1. Pourquoi ce guide ?	2
<hr/>	
2. Droit à l'alimentation, démocratie alimentaire, justice alimentaire : de quoi parle-t-on ?	3
<hr/>	
3. Quelle démarche mettre en œuvre pour mobiliser les citoyen.nes, créer des collectifs et mettre au débat les questions d'alimentation ?	6
<hr/>	
4. Outils et tests pour animer des groupes visant l'accès à une alimentation choisie et de qualité pour tou.tes	12
<hr/>	
5. Des liens pour aller plus loin	24

Pourquoi ce guide ?

De nombreuses initiatives tentent actuellement de faire de l'alimentation un sujet clé de débat et d'action pour vivre dans une société plus juste et écologiquement soutenable. En 2021, le Réseau Cocagne, le Secours Catholique - Caritas France, VRAC France, l'UGESS et le Réseau CIVAM ont fédéré leurs forces et leurs compétences pour faire grandir ces dynamiques citoyennes dans les métropoles de Lyon, Aix-Marseille, Montpellier et Toulouse au sein du projet Territoires à VivreS.

Parallèlement, le Secours Catholique et AequitaZ ont créé un groupe de personnes vivant la précarité pour comprendre avec elles, en carrefour de savoirs, les difficultés vécues, les facteurs de (non) choix de son alimentation et identifier des pistes pour rendre effectif un droit à une alimentation choisie et de qualité. Ailleurs, des mouvements d'éducation populaire s'emparent des questions d'alimentation, des ONG et syndicats font des propositions pour transformer nos modes de production, les initiatives inspirées de la Sécurité Sociale de l'Alimentation se multiplient...

Dans ce guide, nous voulons donner quelques clés et outils à celles et ceux qui veulent rendre vivante la démocratie alimentaire en associant les personnes vivant la précarité alimentaire à la définition des problèmes comme à la recherche des solutions. Nous voulons sortir les personnes vivant la précarité d'une place de « bénéficiaires » ou « d'usagers » pour en faire les acteurs et actrices de changements vers l'accès digne de toutes et tous à une alimentation choisie et de qualité. Nous voulons aussi que la question de l'alimentation dépasse des considérations techniques et le cercle des militant-es

de nos associations pour devenir un objet de débat public, une des clés pour inventer un autre modèle de société, plus inclusive et écologique. Nous avons tiré le fil d'un processus qui permet d'impliquer les personnes concernées par la précarité alimentaire dans nos projets. Nous avons essayé d'illustrer de façon non exhaustive ce processus à travers des initiatives vécues dans nos associations.

Nous ne proposons pas ici une « recette » ou une démarche « clé en main », mais ce guide vise à vous inspirer, vous donner des clés, vous proposer quelques étapes et outils pour démarrer.



Ce document est un point d'étape de notre travail autour de la démocratie alimentaire, et vers un accès de tou.tes à une alimentation choisie et de qualité !



Ce guide n'est pas :

- une boîte à outil exhaustive de l'animation de groupe ;
- un mode d'emploi de la démocratie alimentaire ;
- un scénario économique pour une autre alimentation ;
- un document de plaidoyer vis-à-vis des politiques publiques.

Droit à l'alimentation, démocratie alimentaire, justice alimentaire : de quoi parle-t-on ?

Pour le rapporteur spécial des Nations Unies, le droit à l'alimentation est :

« Le droit d'avoir un accès régulier, permanent et libre, soit directement, soit aux moyens d'achats monétaires, à une nourriture quantitativement et qualitativement adéquate et suffisante, correspondant aux traditions culturelles du peuple dont est issu le consommateur, et qui assure une vie psychique et physique, individuelle et collective, libre d'angoisse, satisfaisante et digne¹ ».

Ce droit dépasse l'accès à une ration minimum de calories, de protéines ou d'apports spécifiques en donnant aux Etats l'obligation d'adopter des politiques publiques assurant des choix et une qualité des aliments et de leurs modes de production. Ce droit à l'alimentation n'est cependant que peu transcrit dans les législations et les politiques publiques des Etats, dont la France.

Pour que nous puissions, en tant que communauté nationale, européenne ou internationale définir ce que nous voulons produire et manger, comment, quand et avec qui, il est indispensable de mettre en œuvre la **démocratie alimentaire**², c'est-à-dire des processus de délibération et de décision dans lesquels des citoyen.nes, et notamment celles et ceux qui aujourd'hui souffrent de précarité, sont impliqués.

En 2016, sous le parrainage du philosophe Michel Serres, des intellectuels lancent un « manifeste pour une exception agricole et écologique » : « Les grands problèmes alimentaires ne sauraient être la chasse gardée des firmes, lobbyistes, syndicats, techniciens, ingénieurs. C'est une question de société et à caractère politique qui mérite plus que jamais d'être inscrite à l'agenda de la vie démocratique. Au sein d'une démocratie alimentaire à laquelle nous en appelons, chaque citoyen devient ce nouvel acteur, majeur, qui juge, goûte, évalue, discrimine, interdisant de reléguer l'opinion publique en bout de chaîne au stade sommaire de la consommation ».



1. <https://www.ohchr.org/fr/special-procedures/sr-food/about-right-food-and-human-rights>

2. « La démocratie alimentaire désigne une volonté et une revendication des citoyen.nes à reprendre le pouvoir sur la façon d'accéder à leur alimentation, en lien avec le modèle agricole qui la produit » (Tim Lang, 1998)

À leur tour, des associations se mobilisent aujourd'hui et créent des coalitions au sein de programmes comme **Territoires à VivreS**, du **Collectif Nourrir** ou du **Collectif pour une Sécurité Sociale de l'Alimentation** pour mettre en œuvre cette démocratie alimentaire, et **aller vers une alimentation choisie et de qualité pour tou.tes**. Certaines expérimentent des systèmes alternatifs, souvent hybrides car fonctionnant avec des subventions et les contributions des consommateurs, inspirés du modèle de la Sécurité Sociale de l'Alimentation.



Toutes ces initiatives ont en commun de :

1 **Politiser les questions d'alimentation**, les mettre en débat avec des décideurs (Union Européenne, État, collectivités locales...) comme avec l'opinion publique ;

2 **Sortir d'une situation où l'on fait confiance de façon exclusive au marché pour nous nourrir**. Dans ce cas, les inégalités d'accès à une alimentation choisie et de qualité se calquent en effet sur les inégalités de revenus et de patrimoine. C'est pourquoi les logiques de marché nous semblent devoir être corrigées, régulées, par les pouvoirs publics et la pression citoyenne ;

3 **Sortir d'une logique exclusivement caritative ou de bienfaisance qui permet de « corriger » certaines inégalités**, de répondre dans l'urgence à la faim, mais laissent trop souvent les personnes bénéficiaires de l'aide alimentaire dans une position passive, souvent vécue comme honteuse et humiliante. L'aide alimentaire est le bout d'une chaîne qui surproduit une alimentation de faible qualité pour les consommateurs avec un impact fortement négatif sur l'environnement.



Œuvrer pour la **justice alimentaire** demande d'identifier les grandes injustices qui empêchent la réalisation d'un droit à l'alimentation effectif. Un des enjeux est de les réduire ou les supprimer simultanément, pour ne pas que la logique des vases communicants fasse qu'en réduisant une injustice on en renforce une autre !

Avec des personnes vivant la précarité, nous avons identifié les injustices suivantes :

La faim ou la privation de nourriture, une inégalité d'accès à l'alimentation. Certain.es sont dans des situations de privation concernant leur alimentation, tout ou une partie du mois, pour l'ensemble de leur famille ou pour les parents uniquement !

L'absence de choix, une inégalité matérielle mais aussi symbolique d'accès à l'alimentation, par l'impossibilité d'exercer sa liberté. En fonction du lieu où l'on habite, de notre niveau de revenu, de notre réseau social ou familial, des informations dont nous disposons, nous ne sommes pas égaux dans l'accès à une alimentation choisie et de qualité. Cette inégalité est aggravée lorsqu'on est bénéficiaire de l'aide alimentaire, que l'on reçoit des paniers ou des colis sans pouvoir choisir leur contenu...

L'exposition aux conséquences sanitaires et environnementales (biodiversité, utilisation des sols, impact climatique...) de notre système agro-alimentaire. Nous sommes tous dépendant-es du système agro-alimentaire, mais nous vivons avec des conséquences différentes en fonction de nos niveaux de revenu et des inégalités territoriales.

La situation économique et sociale difficile de nombreux paysan-nes qui ne s'en sortent pas alors qu'ils produisent l'alimentation dont nous avons besoin.



Enfin, il n'y aura pas de justice alimentaire sans les premier-es concerné-es. Une répartition égalitaire ou équitable des richesses n'est pas suffisante ; la justice alimentaire demande aussi la reconnaissance de l'égalité de dignité de tous, l'égalité de participation de chacun.e dans la construction de notre société.

Quelle démarche mettre en œuvre pour mobiliser les citoyen-nes, créer des collectifs et mettre au débat les questions alimentaires ?

La mobilisation des habitant-es ou des adhérent-es des associations dans une optique de démocratie alimentaire, est un processus au long court dont nous allons vous présenter les principaux ingrédients. Il s'agit de :

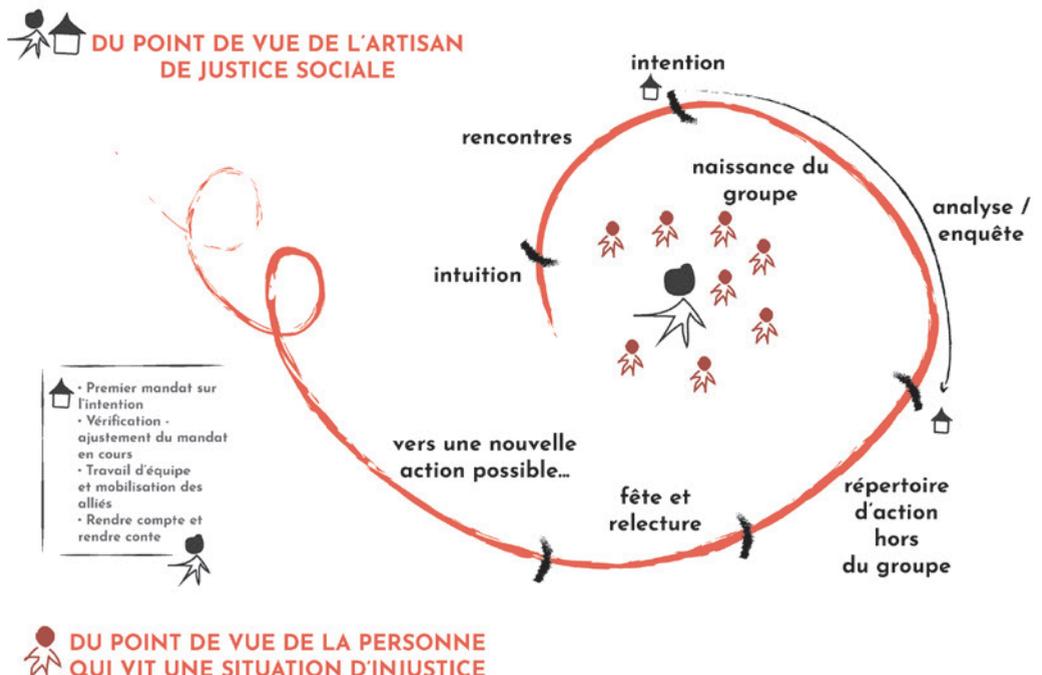
1. Tisser une relation de confiance avec les personnes qu'on a envie de rejoindre et partir de leur vécu ;

2. Faire vivre une dynamique collective, créative et joyeuse, dans laquelle le pouvoir et les décisions sont partagés ;

3. Assumer de porter une ambition politique : la justice alimentaire ;

4. Mettre en débat dans votre territoire et avec vos élu-es des constats et propositions pour faire progresser le droit à l'alimentation.

LES ETAPES DE L'ACTION COLLECTIVE



1. Tisser une relation de confiance et partir du vécu des personnes

Il n'y a pas de recette magique : **mobiliser prend du temps** ! Mobiliser des personnes ce n'est pas communiquer sur une action que nous avons décidée pour elles ! La mobilisation passe par l'écoute des intérêts, des envies d'agir des personnes. Il ne s'agit pas de leur demander de NOUS rejoindre dans les activités que nous avons pensées POUR elles, mais de les rejoindre là où elles ont de la colère, des envies de changement et d'amélioration de la vie sur leur territoire.

Vous pouvez profiter d'un atelier ou d'une permanence pour ouvrir la discussion individuellement, ou bien « aller vers » **les personnes sur un marché, lors d'un forum des associations ou d'un événement public**. Le sujet de l'alimentation est un sujet très intime qui nécessite de prendre du temps. Libérer la parole sur le sujet est une première étape indispensable. Il est parfois plus simple de commencer par une activité qui ouvre aux échanges : jardiner, cuisiner, utiliser un photo langage, une activité artistique.

Une fois les personnes rencontrées, il est important de **faire connaissance à travers le partage de notre « vécu » alimentaire**. L'outil d'animation « Nos parcours dans le Rouge, l'Orange et le Vert » (cf. [fiche d'animation 2](#)) est une belle façon de se présenter mutuellement, avec l'avantage de permettre à l'ensemble du groupe - y compris l'animateur ou des personnes qui ne vivent pas la précarité - de contribuer. On découvre souvent qu'il y a toujours dans nos vies des moments dans l'orange ou le rouge, que nous partageons avec les personnes qui vivent aujourd'hui la précarité alimentaire des expériences communes...

Ensuite, définir ensemble les changements que l'on vise, pour soi mais aussi l'ensemble des habitants de notre territoire, nécessite **un travail d'enquête**. Il existe plein de façons de poser des constats, de partager des histoires, de dessiner ou de représenter collectivement ce qui fait obstacle à un droit à une alimentation choisie et de qualité pour tous. **Les balades sur les paysages alimentaires « Balad'Alim et Food Transect »** (cf. [fiche d'animation 3](#)) réalisées à Montpellier et Lyon dans le cadre du projet Territoires à VivreS constituent un outil ludique, pratique et performant pour faire des constats collectifs et politiser les questions d'alimentation.



Il existe aussi une méthode ludique et efficace d'identification des obstacles que rencontrent les personnes dans leur vie avec des cailloux, qui pourrait marcher avec les questions alimentaires : <https://www.aequitaz.org/wp-content/uploads/2018/07/outil-cailloux-dans-chaussures-az.pdf>

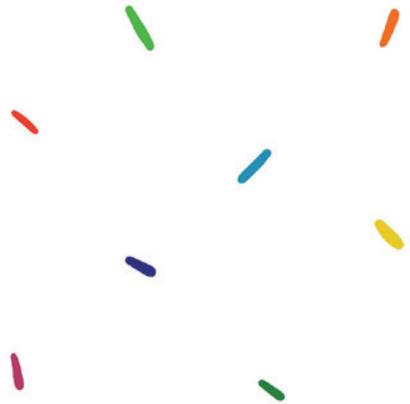


2. Faire vivre une dynamique collective et joyeuse

L'animation de groupe est une posture différente de celle du « technicien » ou de celui qui amène un « service ». **L'animateur du groupe est responsable du processus**, il est là pour donner vie et permettre à chacun de s'exprimer. Il ne décide pas mais propose des outils qui permettent de décider ensemble. Il est important de différencier **les groupes d'activités** (ateliers cuisine, espace de parole, temps de commande ou d'organisation...) et **les groupes de projet**, qui se saisissent d'une question, enquêtent, proposent des solutions et éventuellement les mettent en œuvre.

Dans les groupes de projet, il est important de faire un travail d'identification des problèmes mais aussi de recherche de solutions **AVEC** les personnes concernées. **Souvent nous allons trop vite sur la proposition de solutions clés en main**, immédiatement disponibles mais qui enferment les personnes concernées dans un rôle de bénéficiaire. Il est important de faire vivre la tension entre trouver des réponses à des situations urgentes et chercher des changements significatifs, systémiques avec les personnes concernées.

Si l'on veut élargir la démocratie alimentaire, **il est possible de se compter** : mois après mois, est-on de plus en plus nombreux.ses ? Est-on un groupe avec de la diversité de genre, d'âge, de revenus (car nous avons besoin de différents points de vue pour comprendre la situation) ? Certains groupes réalisent des cartes avec les prénoms des personnes qui ont rejoint le projet et voient progressivement cette carte s'agrandir...



Une boîte à outils en *creative commons*, avec des outils pour animer une réunion, mettre en place des règles de partage du pouvoir, choisir une méthode de vote, etc., est disponible sur le site : <https://www.aequitaz.org/ressources/boite-a-outils/>



3. Assumer de porter une ambition politique : la justice alimentaire

Les groupes sont « en mouvement » par un récit - un rêve - celui d'une démocratie plus grande, de plus de justice, d'un monde de partage et de respect du vivant où l'alimentation est à la fois un droit pour chacun.e et un levier pour prendre soin du monde. Il est important de comprendre ce qui ne va pas dans le système agro-alimentaire pour pouvoir identifier des leviers de changement.

C'est parce qu'on a compris les conséquences de certains modes de production de l'industrie agro-alimentaire - qui a baissé les prix de l'alimentation, mais au prix de la qualité nutritionnelle des aliments et de la biodiversité par l'usage des pesticides - qu'un groupe portera un projet de circuit court, local, et accessible à tou.tes. C'est parce que l'on a trop entendu de personnes dire que « c'est humiliant de recevoir de la nourriture sans pouvoir choisir » que l'on repense la façon dont est distribuée l'aide alimentaire, en délaissant les colis pour des systèmes où les personnes peuvent choisir entre des aliments de la qualité...

Porter l'ambition de la justice alimentaire, c'est aussi porter cette question de manière continue dans le temps. Ce sont souvent plusieurs projets qui nous permettent de faire grandir cette justice alimentaire. A Montpellier, par exemple, l'épicerie du Secours Catholique a connu un premier pas avec l'ouverture du lieu à une grande diversité d'acteurs et est aujourd'hui engagée dans le projet de caisse de l'alimentation commune. Une démarche de démocratie alimentaire se démarque de celle de la participation par son ambition, celle de se mobiliser ensemble pour lutter contre les inégalités et contribuer à plus de justice et de fraternité. Regarder et discuter ensemble de films comme Douce France, expérimenter

une fresque Agri'Alim, rencontrer ensemble des paysan.nes permettent de rentrer dans la compréhension du système agro-alimentaire et d'identifier les inégalités spécifiques de vos territoires.

Il faut être à la fois humbles et courageux.ses pour vouloir changer le monde de l'alimentation! Humbles car nous n'avons souvent pas tous les leviers pour le faire entre nos mains, que nous devons entrer en dialogue avec des politiques publiques (qui mettent du temps à bouger) voire des adversaires (que l'on peut convaincre) pour cela. Le plaidoyer est l'un des outils des collectifs. Il faut aussi être courageux.ses car ce dialogue peut être conflictuel (sans être violent pour autant) et venir interroger notre « dépendance » aux pouvoirs publics et à leurs financements.

Les animateur.ices de démarche de démocratie alimentaire doivent posséder ces deux qualités mais aussi et surtout un mandat clair de leur hiérarchie ou de leur conseil d'administration. Est-ce que, si mon groupe s'interroge sur la restauration collective ou sur l'installation de nouveaux commerces dans le quartier, j'ai l'autorisation de lui faire rencontrer un.e élu.e pour discuter de ces questions ? Ou bien, dois-je en référer à mon responsable hiérarchique, ou au bureau, pour avoir cette autorisation ?



Parfois, prendre conscience d'un problème peut bousculer nos habitudes et remettre en cause certaines de nos activités. Cela peut être inconfortable, mais c'est souvent joyeux et puissant en termes de changement social! Soyez créatifs dans les actions que vous proposez³ !

3. <https://www.aequitaz.org/wp-content/uploads/2018/02/boiteoutils-creatif-et-joyeux.pdf>

4. Mettre au débat des constats et propositions pour faire progresser l'accès à une alimentation choisie et de qualité pour tou.tes

Il y a souvent un moment délicat dans la vie des groupes : les participant-es ont fait connaissance, ils et elles se sont renseigné-es ou ont réalisé des enquêtes, ils et elles ont phosphoré autour de belles idées... et vient le moment de partager ces constats et propositions avec d'autres habitant-es ou des élu-es, qui vont pouvoir nous aider dans leur réalisation ! C'est ce que l'on nomme parfois « sortir du cocon », s'affirmer et s'exposer à d'éventuels critiques ou désaccords.

Dans le projet Territoires à VivreS, nous avons testé deux modalités de mise en débat de propositions entre habitants (et avec les pouvoirs publics) : **les assemblées citoyennes de l'alimentation et le Comité citoyen de l'alimentation**. Il existe d'autres formes de mise en débat, notamment certaines plus classiques et moins inclusives comme des prises de rendez-vous avec des décideurs publics.

Les assemblées citoyennes sur l'alimentation organisées à Montpellier et à Lyon visaient non pas à porter du plaidoyer mais à élargir les débats et faire émerger des groupes de travail capables de porter des projets.

Nous avons imaginé ces assemblées comme une rencontre annuelle ou bi-annuelle, sur deux heures ou une demi-journée, organisée **par au moins 3 organisations ou 6 personnes** autour de la conquête d'un droit à une alimentation choisie et de qualité. Ces assemblées visent à réunir à **minima un tiers de personnes touchées par la précarité alimentaire**, les acteurs de l'archipel des alternatives alimentaires et des producteurs. Chacun-e participe comme citoyen-ne participe à égalité quel que soit son statut, sa condition sociale, son origine, son genre... Une assemblée est organisée pour faire des propositions et **elle peut l'être, indépendamment de l'agenda des collectivités locales**, même si elle cherche à

avoir des alliés et à créer des ponts avec les politiques alimentaires.

On pourrait imaginer **des assemblées d'émergence** qui permettent de partager l'alimentation dans nos vies et créer des groupes de projet, **des assemblées de dialogue** pour « booster » un projet ou faire des propositions sur un sujet en mobilisant des habitants et des acteurs divers et **des assemblées de plaidoyer** où sont invité-es des élu-es ou des décideurs avec lesquels le collectif veut négocier sur un point.

Les assemblées sont des temps forts de démarches de démocratie alimentaire. Elles ne sont pas une finalité mais un tremplin !

Le comité citoyen de l'alimentation, à Montpellier, est un groupe de 47 habitant.es de la ville/métropole, de différents quartiers, volontaires pour s'engager dans une expérience collective pendant 15 mois. Son rôle est de gérer la « caisse alimentaire commune » : il s'agit d'un budget collectif, auquel chacun.e cotise en fonction de ses moyens et reçoit 100 « MONA » (monnaie alimentaire) par mois qu'il peut dépenser dans certains lieux de distribution alimentaire. Ces lieux sont choisis selon des critères de qualité co-construits par le comité. Les membres du comité ont été mobilisés, sur la base du volontariat, via une série d'actions menées pendant 6 mois dans les quartiers, en lien avec les associations membres du collectif Territoires à vivreS : projections de films, balades "alimentation", ateliers cuisine, groupes de discussions... Il est composé d'une part significative de personnes concernées par la précarité alimentaire.

Le comité citoyen de l'alimentation se réunit toutes les 2 à 4 semaines pour partager des vécus, des expériences, des informations et des connaissances. **C'est une démarche d'éducation populaire autour de l'alimentation, nécessaire pour prendre des décisions collectives** sur l'utilisation du budget de la caisse. Plusieurs thématiques d'échanges sont abordées : la démocratie participative, les inégalités sociales et les précarités en lien avec l'alimentation, les enjeux du système alimentaire et de sa durabilité, l'idée de sécurité sociale de l'alimentation, etc. A chaque fois les méthodes d'animation privilégient le croisement des savoirs, des outils d'expression collective et une diversité de supports (films, visuels, jeux, mises en situation, témoignages...).

Le comité citoyen est ensuite appelé, sur plusieurs séances, à prendre des décisions sur :

- les taux de cotisation et les critères d'accès à la caisse alimentaire commune,
- le conventionnement des produits et/ou lieux de distribution,
- le dimensionnement et l'évolution de l'expérimentation.

Le comité citoyen, formé en octobre 2022, continuera de se réunir tout au long de l'année d'expérimentation du dispositif (2023). Il a vocation à prendre de l'autonomie, même si l'animation par les membres du collectif Territoires à VivreS est encore vivement attendue.

Les membres du comité seront les premiers à expérimenter le dispositif de caisse et la MONA (monnaie alimentaire). Ils seront rapidement rejoints par 300 à 500 habitant.es dont certain.es pourront intégrer le comité citoyen s'ils le souhaitent.



Animer des groupes visant l'accès à une alimentation choisie et de qualité pour tou.tes

Nous avons fait le choix de présenter **des outils** pour engager le travail d'un groupe autour du droit à l'alimentation. Les outils « parcours » et « agir sur le choix de son alimentation » ont été créés lors de carrefours de savoirs du Secours Catholique-Caritas France / AequitaZ avec des personnes vivant la précarité alimentaire. Les Balad'Alim et les Food Transect ont été créés et testés à Montpellier et à Lyon dans le cadre du projet Territoires à VivreS.

Ces outils peuvent être utiles dans la phase de création d'un groupe de personnes vivant la précarité alimentaire, comme dans la phase de définition de son projet (ou de son objet d'enquête).

1. **L'accroche** est une source d'inspiration qui aide les personnes en charge de mobiliser des personnes concernées par un projet, ou pour intégrer un groupe, en proposant des éléments de langage ou des arguments
2. **Nos parcours alimentaire dans le Rouge, l'Orange et le Vert**, est un outil pour ouvrir le dialogue et se présenter dans un groupe par le prisme de l'alimentation tout au long de nos vies. Le partage des parcours des participant-es permet d'identifier des "points de bascule" c'est à dire des moments où l'on voit se dégrader ou à l'inverse s'améliorer notre capacité de nous nourrir comme on le souhaite.
3. **Comprendre et agir sur le choix de son alimentation** est un outil d'éducation populaire qui permet à un groupe de s'interroger sur les facteurs de choix de notre alimentation et de repérer les inégalités d'accès à une alimentation de qualité...

4. **Les Balad'Alim** sont des outils pour regarder collectivement et de façon politique notre territoire sous l'angle de l'alimentation. Il permet de repérer l'offre alimentaire mais aussi les choix d'auto-production sur le territoire, les inégalités d'accès à l'alimentation en fonction de notre lieu d'habitation ou de nos préférences...

5. **Une assemblée citoyenne** sur l'alimentation est un temps de mise au débat, un temps de dialogue ou de négociation, avec les habitants d'un territoire concernant leur accès à une alimentation choisie et de qualité et les conditions de sa production.



Nous proposons aussi quelques tests pour aider les groupes à se doter de points de repère et d'inspiration sur les chemins qu'ils empruntent. Il s'agit de questions que l'on peut se poser en équipe, avec des habitant.es, avec des partenaires pour (ré)orienter nos projets dans le sens de la justice alimentaire. Ces tests ont été créés par AequitaZ, en lien et largement inspirés par Vivian Labrie (« *Entre le local et le global, nos projets passent-ils le test ?* »)

<https://www.aequitaz.org/wp-content/uploads/2023/02/outil-viserlajusticealimentaire.pdf>

ANIMATIONS POUR ENGAGER LA DISCUSSION SUR LE THÈME DE L'ALIMENTATION

1

« Accroches »

(utilisées à Montpellier et Lyon pour inviter des personnes à rejoindre un groupe)

- Accueil avec le sourire : bonjour comment allez vous ? Je souhaiterais échanger avec vous sur un nouveau projet autour de l'alimentation...
- Est-ce que tu considères que tu manges bien ? que ton budget te permet de choisir ce que tu manges ? Si tu avais plus d'argent par mois à consacrer à l'alimentation, qu'est-ce que tu achèterais ?
- On a besoin d'être nombreux pour changer les choses... on organise une première rencontre conviviale pour les gens intéressés le (date et heure) à (lieu), et puis un événement le (date) sur le marché...
- Est-ce que je pourrai prendre tes coordonnées pour t'inviter à une rencontre sur ce sujet ? c'est prévu le (date) et on vous présentera plus de détails à ce moment là...

« Le chapeau »

Un dispositif interactif pour ouvrir les discussions

Faire piocher un mot dans un chapeau et échanger à partir d'un mot ou d'une phrase.

Par exemple :

« Je veux bien manger »,

« Je mange donc je suis »

(qu'est-ce que ça veut dire pour vous ?)

« 4 millions » (savez-vous que 4 millions de français recourent à l'Aide alimentaire ?)

« Le bio c'est pour les bobos » (qu'est-ce que vous en pensez ?)

« Je suis paysan et je vais à l'aide alimentaire »...

NOS PARCOURS ALIMENTAIRES DANS LE ROUGE, L'ORANGE ET LE VERT (ROV)

Petit guide d'animation

Avec un groupe de 8 à 15 personnes.
Un animateur (et éventuellement un ou deux co-animateurs).

Matériel

Une grande salle, un cercle de chaises, un paper-board et des feutres, une copie vierge du ROV (en couleur !) pour chaque participant et des stylos à disposition

Temps 1 (10')

Présentation des règles du jeu et objectifs de cette « expérience sensible »

Règles du jeu :

- *On s'écoute, on a besoin de la contribution de chacun, donc les bavards se restreignent un peu et les timides se poussent un peu*
- *On va parler de ce qui est bien, mais aussi de ce qui est difficile dans notre alimentation. Pas de jugement, attitude d'entraide entre les participants.*
- *On parle en je (pas des autres !).*

On introduit l'objet de la rencontre :

Selon nos moments de vie, on n'a pas eu les mêmes possibilités d'accès, les mêmes choix, le même rapport à l'alimentation...

Regarder et partager nos parcours alimentaires est une façon de repérer ce qui va collectivement bien dans notre alimentation et ce qui va moins bien / est plus difficile dans nos façons de se nourrir...

De ma naissance à aujourd'hui, quand est-ce que j'ai été dans le Rouge (difficile), l'Orange (insécurité) et le Vert (Bien) ?

Vous pouvez télécharger le canevas vierge de cet outil sur le site de Territoires à VivreS avec le lien : <https://www.territoires-a-vivres.xyz/?demoalimpage22>

Temps 2 (25')

Production à partir d'un exemplaire vierge du ROV

(en deux temps)

Par petits groupes d'entraide de 2 ou 3 (max).

(5') Individuellement...

Chacun.e réfléchit aux différentes périodes de nos parcours alimentaires (*enfance, jeune adultes, étudiant, sans et avec enfants, après mon divorce, à la retraite...*)

- Qu'est ce qui a été doux ?
- Qu'est ce qui a été dur ? Qu'est-ce qui m'a manqué ?

En fonction de ce que vous pensez, on s'inscrit plutôt dans le vert, l'orange ou le rouge, on peut tracer une courbe, mettre des dates ou des mots qui caractérisent notre rapport à l'alimentation à cette période là.

(20') On partage avec le ou les voisins, on s'entraide et on discute de...

Quelles étaient les formes d'accès à l'alimentation aux différents moments repérés ?

Où est-ce que je mangeais (*restauration collective / chez moi / autres....*) ?

Où est-ce que je me procurais de la nourriture (*supermarché / marché / jardin / aide alimentaire / entraide / glanage / épiceries sociales....*) ?

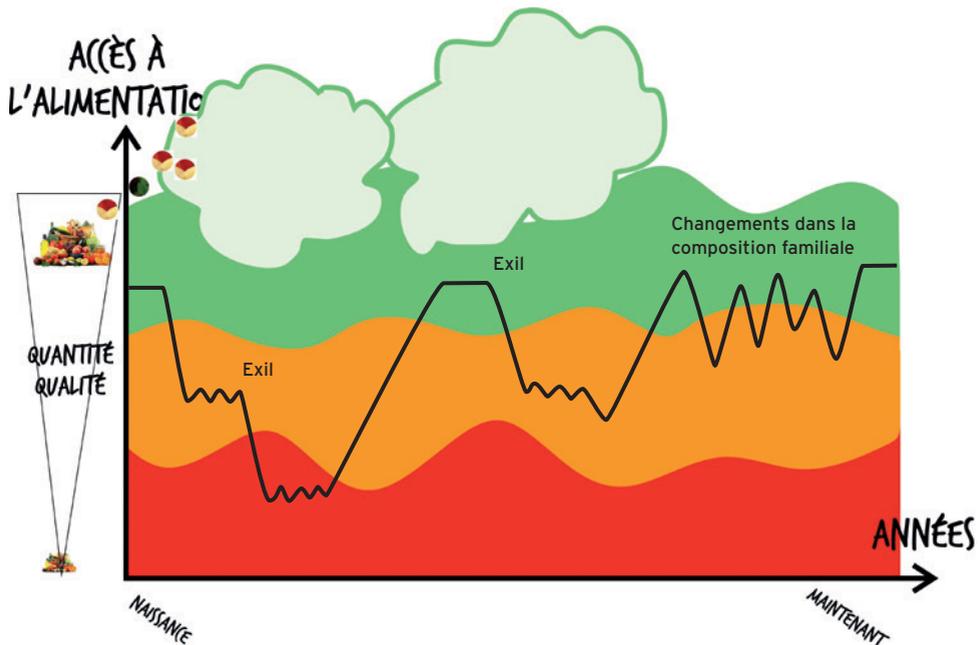
Quel ressenti est-ce que j'avais de la qualité de l'alimentation et de mes repas ?

(*plaisir ou place de l'alimentation dans ma vie / santé en + ou en - / convivialité ou solitude / gâchis...*)

Qu'est ce qui m'a fait basculer dans le rouge, l'orange ou le vert ?

Qu'est ce qui a changé à ce moment là ?

(*Ex : j'ai perdu mon emploi, famille, déménagement, mobilité, j'ai fait mon jardin...*)



Temps 3 (45')

Partage des productions et identification des points de bascule

On fait un cercle de chaises.
La restitution se fait sur la troisième
question : qu'est-ce qui m'a fait basculer
dans le rouge, l'orange ou le vert ?
(en montrant ou non son dessin)
Si quelqu'un.e ne souhaite pas parler,
c'est possible.

L'animateur au paper-board note ce qui fait
les moments de bascule. On est dans la
production et la compréhension collective
de ce qui permet une alimentation choisie
et de qualité et de ce qui nous fait « tomber »
dans la précarité alimentaire.

On fait une lecture collective :
que repère-t-on ? une fois que chacun
à présenté ses points de bascule.
On peut poursuivre le débat sur des points
qui ont été souvent cités ou qui nous
apparaissent très importants dans les récits
des participants.

Temps 4 (10')

Se dire comment s'est passé l'atelier

*(paroles à la volée, pas de tour
systématique)*

COMPRENDRE ET MODIFIER NOS CHOIX ALIMENTAIRES

Un outil d'éducation populaire au service d'une alimentation choisie et de qualité

Lors du carrefour de savoirs « Pour un accès digne alimentation choisie et de qualité pour tous » (novembre 2021 - juin 2022), nous nous sommes posé la question des « choix » (ou non-choix) alimentaires.

Nous nous sommes aperçu qu'il y avait trois injustices qui se superposent et contre lesquelles il faut lutter conjointement :

- **L'injustice vécue par ceux qui ne mangent pas à leur faim**, qui ont une alimentation insuffisante ou insatisfaisante
- **L'injustice de ne pas pouvoir choisir son alimentation**, d'être contraint à acheter ou se procurer une alimentation qui ne nous convient pas, ni en qualité, ni dans la façon dont nous nous la procurons, parce qu'on a des revenus insuffisants, parce qu'il n'y a pas les magasins que nous souhaiterions autour de chez nous, parce qu'on n'a pas de véhicule,...
- **L'injustice de vivre dans un système agro-alimentaire qui est mauvais pour notre santé**, mauvais pour les agriculteurs et mauvais pour le vivant.

Comment lutter contre ces trois injustices ?

Comment sortir d'une approche caritative dans nos réponses à la précarité alimentaire, quand les revenus sont insuffisants pour se nourrir tout au long du mois ? Comment sortir d'une approche morale qui enjoint les plus pauvres d'entre nous à adopter des modes alimentaires respectueux de notre santé et du vivant, mais qui font peser la seule réponse (et responsabilité) individuelle à un problème qui est collectif, sur des personnes qui ont, de fait, le moins de marge de manœuvre dans leurs choix.

Nous proposons trois exercices pour mieux comprendre collectivement (et éventuellement- modifier notre rapport aux choix alimentaires :

1. **Quels sont les facteurs de choix (ou plutôt de non choix) d'une alimentation de qualité ? Quels sont les éléments qui me permettent - ou me permettraient - de choisir mon alimentation ?**
 2. **Quelle est ma « surface de choix alimentaire », de mon revenu et de ma « sensibilité » à l'écologie ?**
 3. **Qu'est-ce que je vise : entre « manger comme tout le monde » et « manger autrement » ?**
-

Cet outil a été créé par le Carrefour de savoirs vécu avec des personnes vivant la précarité et animé par AequitaZ (Céline Whitaker & Jérôme Bar) et le Secours Catholique (Marie Drique & Nicolas Tarral) en 2022

1. Quels sont les facteurs de choix (ou plutôt de non-choix) d'une alimentation de qualité ? Quels sont les éléments qui me permettent - ou me permettraient - de choisir mon alimentation ?

Le choix de notre alimentation dépend de notre niveau de revenu, de notre réseau social et familial, de l'offre alimentaire autour de nous et de notre accès aux informations (sur les produits, les besoins, etc.... mais aussi l'influence de la publicité!).

1 – Individuellement

A partir du schéma ci-contre, indiquer - à l'aide de gommettes à coller sur le schéma - quels sont les facteurs où « ça bloque » (c'est à dire qu'on ne peut pas choisir comme on voudrait) et quels sont les facteurs pour lesquels, au contraire, on a de bonnes conditions pour faire des choix.

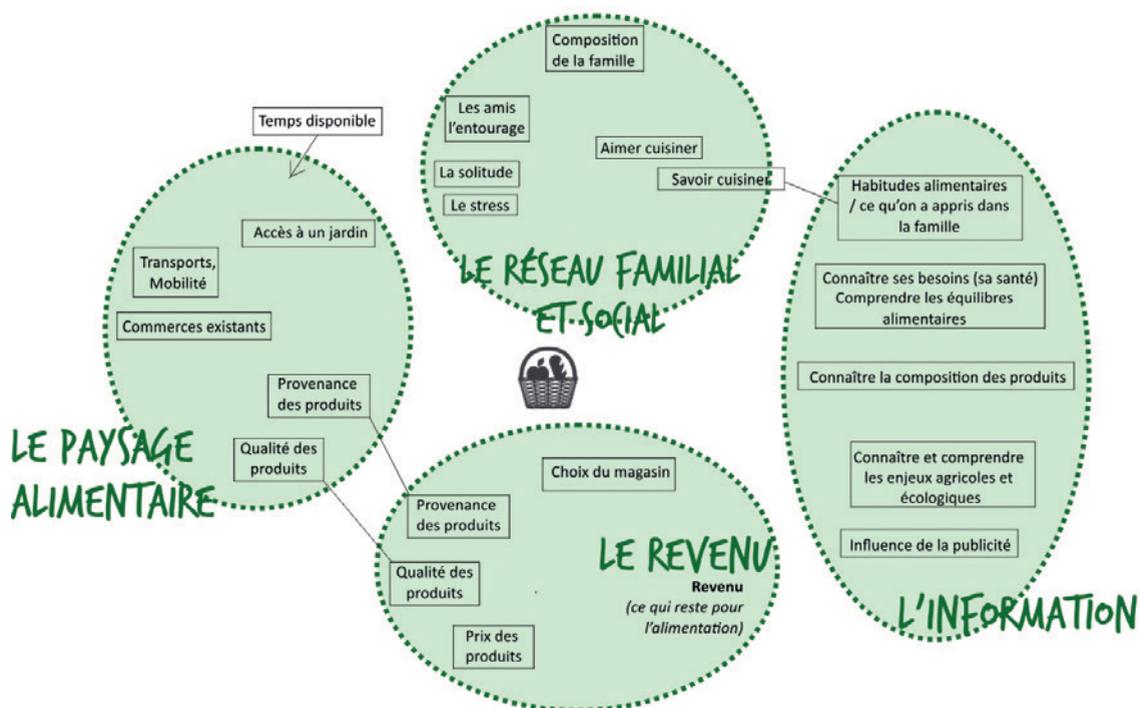
- **Vert : j'ai de bonnes conditions pour faire des choix**
exemples : je n'ai pas de problème de mobilité, Je suis très entourée, j'ai accès à un jardin, mes revenus sont largement suffisants
- **Orange : conditions moyennes ou limites**
exemples : il y a quand même un bus qui peut m'emmener en centre ville, ...
- **Rouge : ça bloque, je ne peux pas choisir comme je voudrais**
exemples : certains commerces sont très loin de chez moi, mon revenu est insuffisant, je suis souvent très seule

2 – Collectivement :

Partager les schémas réalisés, faire une lecture collective et discuter pour identifier ce qui bloque nos choix et ce qui peut les favoriser, pour notre groupe et sur notre territoire.



QU'EST CE QUI ORIENTE MES « CHOIX » EN MATIÈRE D'ALIMENTATION ?



2. Quelle est ma « surface de choix alimentaire »

Nos choix alimentaires, dans une économie de marché, sont très fortement dépendants de notre revenu, mais aussi de notre « paysage alimentaire » (l'offre à laquelle nous pouvons avoir accès) et de l'influence de la publicité.

Notre alimentation dépend alors des arbitrages que nous faisons (ou pouvons faire) entre :

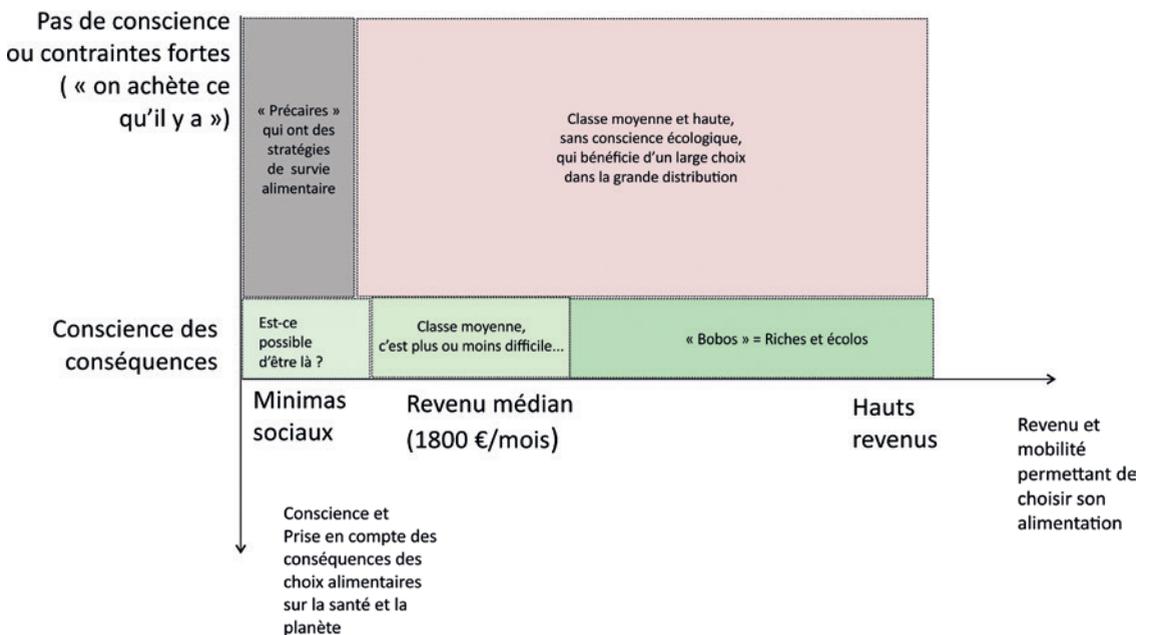
- nos revenus et nos conditions de vie,
- nos « valeurs »
- la conscience que nous avons que l'alimentation a un rôle important à jouer pour notre santé et celle de la planète.

Nous refusons les injonctions à « bien consommer », une approche morale de l'alimentation qui ferait que ceux qui ont le moins de revenus se retrouvent à la fois culpabilisés et contraints à avoir une surface de choix encore plus réduite !

Nous devons faire des choix collectifs pour permettre une alimentation choisie et de qualité pour tous !

Expérience sensible :

1. En fonction de votre niveau de revenu et des choix que vous pouvez faire votre alimentation et celle de votre famille, quelle est votre « surface de choix » ?
2. Comment à la lecture de ce schéma, nous pourrions agrandir notre surface de choix ? (individuellement et collectivement) ?



3. Qu'est-ce que je vise entre « manger comme tout le monde » et « manger autrement » ?

Nous nous sommes aperçu dans le groupe qu'il y avait deux types de « stratégies » ou de « visée » pour améliorer notre alimentation :

Certains voulaient manger « comme tout le monde », c'est à dire avoir accès aux supermarchés et aux produits consommés par la grande majorité d'entre nous.

Cette stratégie vise à réduire ou supprimer les injustices de la faim et de l'absence de choix.

D'autres voulaient « manger autrement », c'est à dire choisir une alimentation bonne pour eux et la planète, avec une exigence supérieure sur les produits et filières d'approvisionnement.

En plus de répondre aux injustices de la faim et de l'absence de choix, cette stratégie intègre la résolution de la qualité de notre alimentation à tous. Elle implique un positionnement plus militant.

Mais ce n'est pas toujours possible.

Les contraintes de revenu et de conditions de vie ne le permettent pas....



A partir du dessin ci-contre,

1. Comment est-ce que je me situe ?

Quelle est ma place et ma visée ?

Qu'est-ce qui fait que je suis contraint à la place où je suis ?

2. Quels sont les pas ou les projets que nous pourrions mettre en place collectivement pour que chacun puisse « manger comme tout le monde » ?

3. Quels sont les pas ou les projets que nous pourrions mettre en place collectivement pour que chacun puisse « manger autrement » ?

BALALIM - BALADES « ALIMENTATION »

Fiche pédagogique pour réaliser des balades avec les habitant.e.s et échanger sur les pratiques et les paysages alimentaires des quartiers.

Le but des Balalim est de partager des expériences, des ressentis et des aspirations en matière d'alimentation, de découvrir et d'observer le territoire sous cet angle, de faire ressortir les enjeux locaux notamment en termes d'inégalités ou de difficultés d'accès.

Elles constituent également une occasion de créer du lien et de vivre un moment de rencontre et de partage susceptible d'engager une dynamique collective dans le quartier.

Elles constituent une opportunité pour mobiliser les habitant.es dans un groupe agissant pour l'accès à une alimentation choisie et de qualité.

Objectif 1 : comprendre le point de vue et le ressenti des habitant.e.s sur l'offre alimentaire de leur quartier.

Objectif 2 : comprendre leurs habitudes et leurs aspirations, identifier les freins d'accès à l'alimentation durable.

Objectif 3 : mettre en partage ces points de vue et ressentis, identifier collectivement des pistes d'amélioration et présenter le projet de caisse alimentaire commune

Objectif 4 : mobiliser des personnes pour l'expérimentation et/ou pour mener d'autres actions d'accès à l'alimentation localement.

Proposition de méthode

Avant tout, il faut prendre le temps, se laisser porter par les habitant.e.s et les discussions !

1 / Donner rendez-vous aux habitant.e.s dans le quartier. Présenter le cadre de cette balade :

Organisée dans le cadre du projet territoires à vivres qui travaille sur les inégalités alimentaires, l'accès de tous à une alimentation durable et qui cherche à comprendre comment ça se passe pour les habitant.e.s dans les différents quartiers de la ville.

La durée : 2h/2h30 en tout

Les étapes de la balade : 1h de balade puis 1h d'échanges dans un lieu donné.

Définir alimentation durable : une alimentation produite dans des conditions respectueuses de l'environnement et du travail des paysans, qui n'épuise pas les ressources naturelles, bonne pour la santé, accessible à tous, qui permet de répartir les richesses de manière égalitaire, qui est décidée de manière démocratique.

2 / Itinéraire (durée : 1h/ 1h30)

- Il peut être préparé en amont par les animateurs
- Il peut être choisi avec les participant.e.s, notamment à l'aide d'une carte du quartier : en début de balade chacun nomme un ou deux lieux importants pour lui, ce qui crée un itinéraire qu'on peut compléter au fil de la balade.

3 / En chemin

a. On observe et on commente, on prend des photos des lieux alimentaires, mais aussi des panneaux d'indication, des publicités... tout ce qui touche à l'alimentation.

- Commerces, grandes surfaces, cantines scolaires, restaurants, fast-food, aide alimentaire...

Pistes pour commenter :

- Est-ce que je fréquente ce lieu ? Pourquoi ?
- Quels types de produits sont proposés ? Est-ce que ça correspond à mes besoins ?
- Quels types de prix sont pratiqués ?
- Est-ce que c'est accessible ? (en termes de prix mais aussi de mobilité)
- Est-ce qu'il y a une diversité de produits ? Est-ce que ce sont des produits de qualité ? Est-ce que j'ai des informations sur la saisonnalité, la provenance, le mode de production ?

b. On peut aussi interroger les commerçants / acteurs (en expliquant pourquoi: on fait une enquête sur l'offre alimentaire du quartier) pour avoir leur point de vue, savoir ce qu'ils proposent, qui est leur clientèle, d'où viennent leurs produits ...

c. On peut enregistrer les paroles des participant.e.s (si on a la capacité de faire un montage après).

4/ Temps collectif autour d'un café, d'un thé dans un lieu (1h environ ?)

On se regroupe à la fin de la balade pour échanger sur les perceptions et faire le lien avec les pratiques alimentaires de chacun.e - 30 mn

Si c'est possible on projette les photos prises pendant la balade avec un vidéoprojecteur.

Qu'est-ce qui me surprend ? Qu'est-ce qui est important pour moi ? Qu'est-ce que j'apprécie/ n'apprécie-pas ?

Suis-je obligé de me déplacer en dehors du quartier ? Pourquoi ? Qu'est-ce qu'il manque ?

Qu'est-ce que j'aimerais trouver ici ?

Est-ce que cet environnement alimentaire me permet de me nourrir comme je le souhaite / sainement, est-ce que c'est accessible pour moi ? Est-ce que je considère qu'il y a une offre alimentaire durable (à définir) et accessible ? Est-ce qu'il m'incite à manger « bien » ?

Phase de proposition - 15 mn

- Qu'est-ce que nous aimerions faire / organiser / demander pour notre quartier ?
- Présentation de la caisse alimentaire commune et des prochains temps forts
- Echanges et commentaires sur le projet
- Recueil de coordonnées de personnes intéressées

RESTITUTIONS POSSIBLES

- Diaporama avec extraits des paroles + synthèse des échanges et propositions des habitant.e.s
- Document sonore
- Document de synthèse écrit

Cet outil a été testé dans Territoires à VivreS Montpellier dans le cadre de la mobilisation des habitant.es pour l'expérimentation de caisse alimentaire commune.

Des liens pour aller plus loin

Une boîte à outils, disponible sur le site de Territoires à VivreS répertorie de nombreux outils d'animation et de mobilisation inspirés des pratiques d'éducation populaire. Nous vous invitons à vous emparer de ces outils, et à ajouter aussi les vôtres pour en faire profiter le plus grand nombre !

<https://www.territoires-a-vivres.xyz/?demoalimage22>

Un certain nombre de **ressources** sont également disponibles sur le site.

<https://www.territoires-a-vivres.xyz/?Ressources>

Vous y trouverez notamment :

Des guides et outils

Boîte à outils pour coordonner localement la lutte contre la précarité alimentaire, Agence des Nouvelles Solidarités Actives, 2021

Réussir la participation de toutes et tous (petit guide pratique pour agir), ATD Quart Monde, 2021

Autodiagnostic des initiatives d'accès à l'alimentation, Réseau CIVAM (dans le cadre de la recherche-action ACCESSIBLE), 2020

Guide pédagogique - Une place à table !, L'éris, 2022

Vision du collectif Nourrir "Demain, quel système agricole et alimentaire, pour quelle société?", Collectif Nourrir, 2022

Des documentaires pour des cinés-débats

Douce France, de Geoffrey Couanon, 2019

La part des autres, de Jean-Baptiste Delpias et Olivier Payage (dans le cadre de la recherche-action ACCESSIBLE), 2019

Des études et rapports

Faim de Dignité - Etat de la pauvreté en France, Secours Catholique-Caritas France, Novembre 2021

Se nourrir lorsqu'on est pauvre - Analyse et ressenti de personnes en situation de précarité, de Ramel M., Boissonnat Pelsy H., Sibué de Caigny C., Zimmer M-F. Editions Quart Monde, 2016

Agir contre la précarité alimentaire en favorisant l'accès de tou-te-s à une alimentation de qualité, Le Labo de l'ESS, 2020

Des ouvrages

Bricas N., Conaré D., Walser M. (dir), 2021. **Une écologie de l'alimentation**. Versailles, éditions Quæ, 312 p. DOI : 10.35690/978-2-7592-3353-3

Paturel D. et Ndiaye P. (coordination), **Le droit à l'alimentation durable en démocratie**. Champ social, 2020

Alexis Jenni et Frederic Denhez, Boris Tavernier (coordination). **Ensemble mieux se nourrir, Enquête sur les projets solidaires et durables pour sortir de la précarité alimentaire**, Domaine du possible, Acte Sud, 2021

-

Design graphique & illustrations : La Formidable Armada

Impression : Graphi Scann

Achévé d'imprimer : avril 2023

-

Dans ce guide, nous voulons donner quelques clés et outils à celles et ceux qui veulent rendre vivante la démocratie alimentaire en associant les personnes vivant la précarité alimentaire à la définition des problèmes comme à la recherche des solutions. Nous voulons sortir les personnes vivant la précarité d'une place de « bénéficiaires » ou « d'usagers » pour en faire les acteurs et actrices de changements vers l'accès digne de toutes et tous à une alimentation choisie et de qualité. Nous voulons aussi que la question de l'alimentation dépasse des considérations techniques et le cercle des militant-es de nos associations pour devenir un objet de débat public, une des clés pour inventer un autre modèle de société, plus inclusive et écologique.

Nous ne proposons pas ici une « recette » ou une démarche « clé en main », mais ce guide vise à vous inspirer, vous donner des clés, vous proposer quelques étapes et outils pour démarrer.

Structures partenaires Territoires à VivreS



Financier

