

COMMENT FAVORISER L'AUTONOMIE ALIMENTAIRE ET LA DIGNITE CHEZ LES PERSONNES EN SITUATION DE PRECARITE ?

Séance organisée par Sandrine **RAFFIN** et Jean-Michel **LECERF**

Membres correspondants de l'Académie d'agriculture

Actions positives évaluées sur le terrain : le cas d'Opticourses.

par Nicole **DARMON**

Experte en nutrition et santé publique. Directrice de Recherche Honoraire à l'INRAE

OPTICOURSES® est un programme de promotion de la santé co-construit entre chercheurs, professionnels de la nutrition et de l'action sociale et habitants de quartiers défavorisés. Issu d'une recherche interventionnelle, OPTICOURSES® vise à armer les personnes en situation de précarité alimentaire pour qu'elles puissent avoir des approvisionnements alimentaires plus équilibrés et plus durables sans dépenser plus (<https://www.opticourses.fr>). Le programme est basé sur deux constats scientifiquement étayés : i) c'est plus difficile de manger équilibré avec un petit budget, mais c'est possible en sélectionnant des aliments de bonne qualité nutritionnelle et de bon prix ; ii) concilier nutrition, budget et environnement, c'est possible en végétalisant intelligemment l'alimentation. Le programme adopte une démarche et des outils fondés sur des approches validées. Il prend la forme d'ateliers participatifs animés par des professionnels formés qui partent des pratiques des personnes en vue d'accroître leurs capacités d'agir. Il s'agit de valoriser ce que font déjà les gens, en les accompagnant vers d'autres changements. Reconnu programme probant en 2015 par Santé Publique France, OPTICOURSES® est depuis 2021 une marque collective propriété d'INRAE dont la gestion et le déploiement national sont assurés par l'association ActAP depuis juillet 2023.



Nicole Darmon est experte en nutrition et santé publique. Elle a dirigé à l'INRAE des recherches sur les inégalités sociales en nutrition et sur l'alimentation durable. Elle est aujourd'hui présidente de l'association ActAP (Action Alimentation Positive) dont l'objet est de promouvoir une alimentation et des modes de vie sains et durables, à travers des actions de sensibilisation, d'éducation, de formation, d'évaluation et de recherche.

Contraintes, perceptions et aspirations des personnes précaires : une analyse sociologique

par Faustine **RÉGNIER**

Docteure en sociologie, HDR. Chercheuse à INRAE.

En matière d'alimentation, quelles sont les contraintes, perceptions et aspirations des personnes en situation de précarité ? Leurs pratiques alimentaires sont limitées par la rareté des ressources financières, mais elles sont aussi façonnées par une série de représentations telles que « bien manger », « être en bonne santé » et, dans une moindre mesure, l'environnement. Pour les personnes précaires, l'alimentation devient un espace d'expression des aspirations à une participation à la société. La consommation de viande, par exemple, prend une valeur symbolique, perçue comme un signe de conquête sociale. Parallèlement, le refus du gaspillage et l'attention aux saveurs sont le socle d'une éthique populaire de la consommation. Les pratiques et des efforts quotidiens des personnes précaires doivent être reconnus, comme condition de leur inclusion et de leur reconnaissance sociale.



Docteur en sociologie DHR, lauréate du prix Jean Trémolières, Faustine Régnier est chercheur à INRAE. Ses recherches portent sur l'alimentation, la circulation des goûts et des normes dans l'espace social, en relation avec la santé et l'environnement.

Le repas : un exemple concret d'accompagnement de personnes en situation de précarité dans un accueil de jour

par Bruno **DE BUZONNIÈRE**

Président de l'Accueil 15

Témoignage

Accueil 15 est une « maison dans la rue » dans laquelle des hommes en situation précaire viennent passer la journée. Les bons et beaux moments partagés par les personnes accueillies et les bénévoles, que ce soit lors des courses, de la préparation du repas ou du déjeuner, sont une source de joies, de solidarité et d'attention à l'autre. Avec le temps, leur participation aux côtés des bénévoles à la vie de l'accueil amène davantage de confiance et de dignité. On peut

observer alors chez certains d'entre eux le retour du plaisir dans le lien social, du « mieux-être ensemble » et parfois l'envie de se remettre en mouvement....

Patrick : « Ici, je suis venu pour manger, le corps en a besoin, mais ce n'est pas cela qui est important, c'est la convivialité »



Docteur en médecine, après un parcours dans l'industrie pharmaceutique, Bruno de Buzonnière a été directeur santé de Blédina puis directeur santé environnementale de Veolia. Retraité, il est président depuis 2016 d'Accueil 15 et vice-président depuis 2021 de l'Accueil Louise et Rosalie, destiné aux femmes sans domicile fixe.