



Haute Ecole de la Province de Liège



Quels sont les enjeux de l'alimentation durable pour les personnes issues de milieux précarisés ?

Ayshat LEPSHOKOVA

Siège social HEPL :
Quai des Carmes, 45
4101 Jemeppe
Belgique
www.hepl.be

Siège social HELMo :
Mont Saint-Martin, 45
4000 Liège
Belgique
www.helmo.be

Travail de fin d'études présenté en vue de
l'obtention du grade de Master en Ingénierie et
Action Sociales

Année académique 2022-2023

Promoteur : David Gabriel

ABSTRACT

Le concept d'alimentation durable gagne en importance dans notre quotidien. Cependant, pour les personnes en situation précaire, l'idée d'une alimentation saine, abordable et accessible reste souvent un défi. Afin de mieux comprendre cette réalité, cette étude se penche sur les obstacles spécifiques auxquels ils font face dans leur quête d'une alimentation équilibrée.

Cette recherche approfondie vise à mettre en lumière les contraintes rencontrées par les personnes issues de milieux précarisés lors de l'adoption d'une approche alimentaire plus durable, tout en explorant les voies pour surmonter ces défis. À cette fin, une étude qualitative a été menée au sein d'organisations sociales, impliquant à la fois des professionnels du secteur social et des personnes en situation précaire.

Les résultats soulignent que les barrières auxquelles sont confrontées les personnes précaires concernent les aspects financiers, matériels et socio-culturels. Pour relever ces défis, des solutions telles que la sensibilisation des individus précaires et des travailleurs sociaux, ainsi que la mise en place d'infrastructures comme des cuisines et des potagers dans les établissements scolaires et les lieux de travail, ont été identifiées.

En résumé, cette étude fournit un éclairage pour les futures recherches dans ce domaine, contribuant à une meilleure compréhension de la réalité actuelle des personnes en situation de précarité en matière de l'alimentation durable.

INTRODUCTION

L'accès à une alimentation saine et équilibrée est un droit fondamental pour tous les êtres humains. Selon l'article 25 de la Déclaration universelle des droits de l'homme : « *Chaque individu a droit à un niveau de vie suffisant pour assurer sa santé, son bien-être et ceux de sa famille, notamment en ce qui concerne l'alimentation, l'habillement, le logement, les soins médicaux et les services sociaux nécessaires* » (Nations Unies, 2015 : 52).

Cependant, la précarité alimentaire constitue un défi majeur qui touche de nombreuses populations. Les personnes issues de milieux précarisés sont confrontées à des difficultés d'accès à une alimentation saine et équilibrée, ce qui a des conséquences négatives sur leur bien-être socio-économique. En raison de ressources limitées, ces individus sont contraints de se tourner vers des aliments bon marché, souvent riches en gras et en sucre, disponibles dans les grandes surfaces industrielles. La consommation adéquate d'aliments frais tels que les fruits et les légumes est également remise en question dans ces circonstances. Selon Paturel et Ramel (2017 : 53), les individus provenant de milieux précarisés reconnaissent l'importance d'une alimentation saine et équilibrée, et ils sont familiers avec les messages liés à la nutrition et à la santé. Cependant, ils constatent que l'accès à de telles options est souvent compliqué. Dans cette situation, l'accent est davantage mis sur la nécessité d'obtenir des aliments nourrissants pour répondre à des besoins essentiels.

Au même moment, l'alimentation durable et inclusive est présentée comme une réelle piste de solution pour lutter contre la précarité alimentaire. Selon France Urbain (2020 : 1), « *elle vise à garantir à chacun l'accès financier et géographique à une alimentation saine en quantité suffisante, tout en veillant à la durabilité de la production alimentaire* ». Cette approche propose des alternatives de consommation respectueuses de l'environnement.

De plus, l'alimentation durable se veut inclusive, c'est-à-dire qu'elle est accessible à tous, indépendamment du statut socio-économique. En théorie, elle représente une nouvelle dynamique qui permet aux individus d'améliorer leur qualité de vie. Cependant, pour adopter cette nouvelle approche, il est nécessaire d'acquérir des connaissances suffisantes, d'avoir accès à l'information, d'être motivé et d'avoir la volonté de changer ses habitudes.

Il convient également de prendre en compte les difficultés auxquelles les personnes précarisées sont confrontées au quotidien, telles que les contraintes financières, culturelles, matérielles, d'accessibilité géographique et de disponibilité temporelle. Pour les personnes les plus

démunies, la question de la survie est une priorité absolue. Lorsqu'il faut se préoccuper quotidiennement de se nourrir et de se loger, cela ne laisse que peu de temps pour réfléchir en profondeur à son propre régime alimentaire.

Il est donc essentiel de prendre en compte ces réalités et ces défis lors de la promotion de l'alimentation durable, afin de trouver des solutions adaptées qui tiennent compte des contraintes spécifiques des personnes précarisées.

Cet article propose d'analyser le lien entre la précarité alimentaire et l'alimentation durable en répondant à la question de recherche suivante : « *Quels sont les enjeux de l'alimentation durable pour les personnes issues de milieux précarisés ?* ». Deux questions supplémentaires aident à approfondir cette question de recherche : « *Quels sont les principaux leviers et freins de l'accessibilité à l'alimentation durable pour les personnes issues de milieux précarisés ?* » et « *Quelles pistes de solution peuvent être identifiées ?* ».

Pour répondre à ces questions, cet article propose donc d'examiner les freins spécifiques auxquels les personnes précarisées sont confrontées lorsqu'il s'agit d'adopter des pratiques alimentaires durables. Les pistes de solution envisagées par l'échantillon interrogé lors des entretiens semi-directifs seront également présentées. En identifiant ces contraintes et en analysant les pistes de solution, cette étude contribuera à améliorer la compréhension de l'intérêt de l'alimentation durable pour les personnes issues de milieux précarisés.

PROBLÉMATISATION

Dans cette section de l'article, nous nous intéresserons à ce que représente la précarité. Ensuite, nous tenterons de comprendre pourquoi les personnes issues de milieux précarisés rencontrent des difficultés d'accès à l'alimentation durable. La problématique sera présentée sous différents angles dans le but de mieux cibler les barrières qui entravent l'accessibilité de l'alimentation durable pour le public précarisé.

Finalement, l'influence de l'alimentation durable sur les personnes issues de milieux précarisés sera abordée dans cet article.

PRÉCARITÉ

Le mot « précarité » se définit comme suit : « *Qui n'offre nulle garantie de durée, de stabilité, qui peut toujours être remis en cause* » (Larousse, 2023).

Dans un dictionnaire social critique (Lassus, Barreyre, Bouquet, Chantreau, 2006), la notion de précarité se présente sous différentes formes : *“La précarité renvoie à des acceptions différentes : l’emploi précaire ; les “précaires”, que l’on associe à une expérience plus ou moins objective, néanmoins persistante, d’une certaine précarité ; la précarité, entendue comme synonyme d’une manifestation spécifique de la pauvreté”*.

Les personnes en situation de précarité vivent dans des conditions de vie instables, fragiles et inconfortables. Dans la suite, nous examinerons les enjeux socio-économiques et sanitaires auxquels elles sont confrontées.

ENJEU SOCIO-ÉCONOMIQUE

A Liège, *“40 000 personnes vivent sous le seuil de risque de pauvreté. Plus d’un quart d’entre elles sont dans l’impossibilité d’accéder à une nourriture suffisante.”*(site internet de la Ville de Liège, 2023).

Parmi les 196.372 liégeois (données présentées dans le site internet de la Ville de Liège), ces 40000 personnes représentent environ 20.4 pourcent de la population totale. Cela représente un chiffre important de la précarité dans la Ville de Liège.

Comme nous le verrons dans cette article, la situation de précarité ne permet pas de consommer de l’alimentation durable de manière constante. N’ayant pas de ressources suffisantes, souvent on choisit de la nourriture pour simplement *“se remplir”*, généralement pas chère, riche en gras et en sucres :

“Précarité économique et précarité alimentaire sont étroitement liées puisque le niveau de revenu a un impact direct sur la capacité d’un ménage à effectuer ses achats alimentaires. Plus le revenu est faible, moins la quantité, la qualité ou encore la diversité des produits semble possible” (Agence Nouvelle des Solidarités Actives, 2019 : 5).

Afin d’illustrer la faible consommation de fruits et légumes au sein de la population belge, le site internet *“Vers une Belgique en bonne santé”* a présenté un tableau qui met en évidence que le pourcentage de consommation de fruits et légumes, dans toutes les tranches d’âge, ne dépasse pas 22,5 %.¹

¹ Le tableau sera présenté dans les annexes (Tableau 1).

En relation avec le tableau précédent, le même site internet a également présenté un tableau qui met en évidence la forte influence de l'éducation sur une consommation plus saine de fruits et légumes. Celui est étroitement liée à la situation socio-économique, car plus une personne est éduquée, plus elle a de chances d'avoir une rémunération plus élevée que quelqu'un ayant moins de qualifications. En revanche, les personnes sans diplôme ont souvent du mal à trouver un emploi stable et bien rémunéré, ce qui les expose davantage à la précarité.²

ENJEU SANITAIRE

L'alimentation joue un rôle très important dans notre vie quotidienne, et la précarité alimentaire est fatalement la cause de plusieurs maladies.

En Belgique, environ la moitié de la population est en surpoids, avec un taux d'obésité de 16%. Ce problème nutritionnel contribue de manière significative aux maladies chroniques courantes telles que l'hypertension, les accidents vasculaires cérébraux, les infarctus, le diabète de type 2 et certains cancers. En Belgique, entre 11% et 14% des décès sont directement liés à la malnutrition, ce qui représente entre 12 000 et 15 000 personnes chaque année. Ces chiffres sont légèrement inférieurs à la moyenne mondiale de 19%, où 11 millions de décès sur 57 millions sont liés à la nutrition (Education Santé №394, 2022 : 6).

En outre, les personnes précarisées ont tendance à ne pas se soigner au moment voulu suite à leur incapacité à couvrir les frais médicaux. Conjointement, la précarité alimentaire et l'absence de soins provoquent des effets délétères, voire létaux, sur la santé des personnes.

ALIMENTATION DURABLE ET INCLUSIVE FACE À LA PRÉCARITÉ

Alors qu'on a tendance à croire qu'une alimentation équilibrée est inaccessible pour les personnes précarisées, la notion "d'inclusivité" vise à faire comprendre et prouver que cela n'est pas tout à fait correct :

"Alimentation inclusive de qualité : alimentation saine pour le corps et pour l'environnement, gustative, composée de produits dont on connaît l'origine, vendue à un prix équitable et juste pour les agriculteur-riche-s, dans le respect des conditions de travail, accessible pour les consommateur-riche-s et porteuse de lien social" (Picard, Alphandéry, 2020 : 15).

² Le tableau sera présenté dans les annexes (Tableau 2).

Une autre définition complète celle présentée plus haut en ajoutant l'impact sur l'écologie et les générations futures :

« Une alimentation qui tient compte des besoins alimentaires mondiaux actuels sans compromettre la satisfaction des besoins des générations futures. En d'autres termes, l'alimentation est durable si elle est responsable sur un plan écologique, économique et social, de la production à la consommation » (Institut Fédéral pour le Développement Durable, 2015 : 5).

Même si l'alimentation inclusive vise à être accessible à tous, il y a quand même de fortes contraintes pour les personnes précarisées. La revue de la littérature réalisée dans le cadre de cet article permet de dégager plusieurs freins :

1. **Ressources financières :**

Tout d'abord, les personnes précarisées rencontrent des problèmes financiers : il est difficile pour elles de se permettre de la nourriture de bonne qualité chaque jour, celle-ci étant souvent plus chère que la nourriture "industrielle" : « Une première difficulté, essentielle pour les personnes en situation de précarité, est la barrière économique » (Paturel, Ramel, 2017 :53) ;

2. **Accessibilité géographique :**

Il est essentiel de souligner le frein lié à l'accessibilité des lieux offrant des denrées alimentaires de qualité à un prix équitable. Parallèlement, le manque de temps joue également un rôle crucial dans les habitudes alimentaires. Selon la revue Education Santé (décembre 2022 : 7), il est vrai que manger sainement à moindre coût est envisageable, mais cela implique de consacrer beaucoup de temps à chercher des opportunités avantageuses lors des courses et à cuisiner, ainsi que d'avoir une conviction forte quant à l'importance de bien manger. Toutefois, il est important de noter que la volonté ne suffit pas toujours, car cela ne signifie pas nécessairement que les ressources sont disponibles : « Ce n'est pas parce qu'on veut qu'on peut » (Education Santé N°394, 2022 : 7)

3. **Logement :**

La question de l'équipement de logement est aussi importante : l'absence de cuisine, d'équipement et d'espace de stockage dans le logement crée un environnement où il est difficile d'atteindre un équilibre alimentaire satisfaisant (Fédération Française des Banques Alimentaires, 2011 : 5) ;

4. **Culpabilisation :**

La question de la culpabilisation est aussi intéressante à aborder : dans la vie actuelle où il est devenu à la “mode” de manger sainement (par exemple, le végétarisme, la consommation locale), les personnes précaires peuvent ressentir une certaine culpabilité à ne pas pouvoir suivre cette tendance, ce qui les “infériorise” un peu plus (Ramel, Boissonnat Pelsy, Sibué-de Caigny, Zimmer, 2014 : 58) ;

5. **Influence du quotidien :**

Il faut aussi prendre en compte le fait que l’alimentation durable n’est pas « *une problématique spécifique aux ménages précaires* » (Sèze, 2022 : 49). Ces ménages pensent d’abord aux sujets plus prioritaires et ne font pas attention à la qualité des produits consommés.

Cependant, la question de la survie revêt une importance capitale lorsqu’il s’agit de comprendre les entraves à l’intégration des personnes en situation de précarité. Lorsque ces individus luttent quotidiennement pour se nourrir et se loger, ils ont peu de ressources mentales à consacrer à d’autres préoccupations. Dans ce contexte, la pratique alimentaire perd sa dimension d’intégration sociale pour devenir un enjeu vital essentiel. L’alimentation devient donc « *un facteur d’isolement et d’exclusion* » (Ramel, Boissonnat Pelsy, Sibué-de Caigny, Zimmer, 2014 : 51).

MÉTHODOLOGIE³

Méthode de recherche

Afin d’explorer les enjeux de l’alimentation durable pour les personnes provenant de milieux précarisés, une approche de recherche qualitative a été mise en œuvre. Cette méthodologie a visé à recueillir des informations relatives à la problématique en donnant la parole aux professionnels du travail social ainsi qu’aux individus issus de milieux précarisés, qu’ils soient sensibilisés ou non à l’alimentation durable. Cette diversité d’opinions a permis une confrontation des données provenant des deux parties de l’échantillon interrogé. Par ailleurs, en tant qu’approche à la fois hypothétique et inductive, la recherche qualitative a également servi

³ La méthodologie choisie a été élaborée grâce à notre implication dans le stage au sein de la plateforme interfacultaire de recherche ESPRist-ULiège. Notre référente de stage, Estelle Georgin, nous a transmis des stratégies importantes concernant la méthodologie de recherche.

à mobiliser les données théoriques collectées lors de l'étude théorique de la problématique ciblée, dans le but de les confronter au matériel empirique issu de l'analyse des entretiens.

Méthode de recueil des données

Entretiens semi-directifs

Afin d'acquérir les données nécessaires pour mener à bien l'analyse, des entretiens semi-directifs ont été réalisés. Bien que la majorité des entretiens ait été menée individuellement, deux entretiens ont été conduits en groupe avec des personnes issues de milieux précarisés. Ces groupes faisaient partie des bénéficiaires de deux services sociaux et avaient participé ensemble à des activités liées à l'alimentation durable. Par conséquent, il n'était pas opportun de les interroger individuellement.

Guide d'entretien

Pour créer un environnement où les participant.es se sentent à l'aise de partager leurs expériences et opinions, nous avons ajusté les guides d'entretien selon leurs profils. Cette approche a favorisé la comparabilité des résultats obtenus entre les différents profils interrogés, facilitant ainsi l'analyse des données et la détection de tendances spécifiques à chaque groupe. De plus, pour assurer la cohérence et la compréhension des questions du guide, le langage a également été adapté. Par exemple, pour les personnes précarisées immigrées, le guide d'entretien a évité l'utilisation de terminologies spécifiques au domaine social, privilégiant plutôt un langage simplifié. En revanche, pour les personnes maîtrisant mieux le français ou travaillant dans les services sociaux, les questions ont été formulées de manière plus complexe, tout en laissant une marge de manœuvre en cas de difficultés de compréhension.

Enfin, l'éthique et la déontologie ont été rigoureusement respectées. Avant chaque entretien, l'accord pour l'enregistrement a été sollicité, et l'anonymat a été préservé afin de garantir le bien-être des participants lorsqu'ils partageaient leurs informations.

Choix du terrain et de l'échantillon

Afin d'obtenir une compréhension globale des obstacles entravant l'accessibilité à l'alimentation durable ainsi que des pistes de solutions potentielles, l'échantillon de cette étude se divise en deux parties. Tout d'abord, des entretiens ont été conduits avec des professionnels travaillant dans le domaine social et œuvrant auprès de populations précarisées. Nous les avons rencontrés lors d'une conférence dédiée à la promotion de l'alimentation durable, organisée par

la MAdIL (Maison de l'Alimentation Durable et Inclusive de Liège). Plus précisément, il s'agit des bénéficiaires d'allocations du CPAS, des personnes nouvellement arrivées et des individus à faibles revenus. Ces professionnel.les sont directement engagés dans l'accompagnement et le soutien de ces groupes.

Dans une seconde partie, des entretiens ont été menés avec des personnes issues de milieux précarisés. Il est à noter que les personnes interrogées dans cette partie de l'échantillon étaient déjà sensibilisées à l'alimentation durable, ayant déjà participé à une ou plusieurs activités sur ce thème. Cependant, pour rendre notre échantillon davantage représentatif, nous avons œuvré d'inclure des individus qui n'ont pas été sensibilisé à ce sujet. Dans ce but, une rencontre a été organisée avec les bénéficiaires et l'équipe d'une organisation accueillant des personnes étrangères dans le but de les intégrer à la société belge. Cette approche comparative a permis d'analyser les connaissances en matière d'alimentation durable en lien avec le niveau de sensibilisation.

Parmi les personnes précarisées interrogées, la plupart avaient des familles, incluant des enfants, des adolescents ou de jeunes adultes. Le degré d'implication dans l'alimentation durable variait également, certain.es étant plus expérimenté.es que d'autres dans ce domaine. Il est cependant pertinent de souligner que l'échantillon interviewé se composait principalement de personnes au-delà de la quarantaine, limitant ainsi la diversité en termes d'âge. Malgré les efforts déployés pour obtenir une représentation plus étendue, il s'est avéré plus complexe d'inclure des participant.es plus jeunes.

Méthode d'analyse des données

Avant d'entamer l'analyse des données, chaque entretien a été minutieusement retranscrit. Cette étape a permis d'assurer une analyse complète de chaque témoignage. Par la suite, l'analyse a été segmentée en deux parties distinctes : d'une part, les entretiens avec les professionnel.les du terrain social et d'autre part, les entretiens avec les personnes précarisées. Cette division a contribué à une meilleure compréhension des perspectives de chaque groupe interrogé. Ce choix méthodologique avait pour objectif d'accumuler une quantité maximale d'informations susceptibles d'éclairer la question de recherche et de vérifier les hypothèses émises. De plus, cette approche a permis de préalablement analyser certains résultats à la lumière des concepts abordés dans la partie théorique, préparant ainsi le terrain pour la discussion des résultats.

La première partie de l'analyse se concentre sur les enjeux de la précarité perçus par les professionnel.les du terrain social, ainsi que sur les solutions qu'ils proposent pour atténuer ces enjeux et faciliter l'accès à l'alimentation durable pour les personnes précarisées. Chaque propos a été étayé par des verbatims, afin de conserver une compréhension précise des points de vue exprimés par les professionnel.les dans le contexte de la précarité alimentaire.

Quant à la seconde partie de l'analyse, elle se concentre sur les expériences et les ressentis des personnes précarisées en ce qui concerne l'accessibilité à l'alimentation durable. Plus spécifiquement, cette section aborde en profondeur les obstacles qu'elles rencontrent dans le contexte de l'alimentation durable, tout en se nourrissant des verbatims recueillis lors des entretiens. De plus, cette partie examine également les pistes de solution envisagées par les personnes précarisées pour surmonter ces défis et améliorer leur accès à une alimentation durable et saine.

RÉSULTATS

En combinant les deux perspectives, celle des professionnel.les de terrain social et celle des personnes précarisées elles-mêmes, cette étude vise à obtenir une compréhension plus complète des freins à l'accessibilité de l'alimentation durable et des pistes de solutions potentielles.

ALIMENTATION DURABLE PERÇUE PAR LES PROFESSIONNEL.LES DE TERRAIN

Les entretiens avec les professionnel.les de terrain social nous ont permis d'obtenir leur perception des freins à l'accessibilité de l'alimentation durable pour les personnes précarisées, ainsi que sur les pistes de solution potentielles pour favoriser cet accès.

FREINS IDENTIFIÉS

1. Ressources financières

Le manque de ressources financières a été identifié comme l'un des principaux freins à l'accessibilité de l'alimentation durable pour les personnes précarisées.

La majorité des professionnel.les interrogé.es ont souligné que la précarité est avant tout une question d'argent, et que les contraintes financières ont une influence négative sur la capacité des personnes précarisées à accéder à des aliments frais et locaux. Ils ont également fait remarquer que ces contraintes financières obligent les personnes précarisées à privilégier des produits moins chers, ce qui compromet leur santé en raison d'une alimentation de moindre qualité :

« Il s'agit des personnes confrontées à des problèmes financiers. En raison de cela, elles recherchent plutôt des produits bon marché ou à prix réduit, qui ne sont pas toujours bons pour la santé »

« Ce sont des personnes qui essaient de trouver des aliments à bas prix en raison de leur situation financière »

Ces témoignages mettent en évidence le fait que les professionnels estiment ce frein comme la difficulté générale auquel sont confrontées les personnes précarisées et leur contrainte à opter pour des produits alimentaires moins coûteux, mais potentiellement moins sains.

2. Logement

Le lien entre la précarité du logement et l'accessibilité à une alimentation durable a également été abordé lors des entretiens. Selon une personne-professionnelle, les logements les plus abordables sur le plan financier se situent souvent dans des zones éloignées des centres socio-économiques des villes. Cela peut entraîner des difficultés en termes d'infrastructures, notamment limiter l'accès aux services de proximité et aux opportunités économiques. La personne interviewée souligne :

« Plus le logement est bon marché, plus il attire une population en difficulté sociale. Ce sont les quartiers les moins attractifs socialement, situés près de zones industrielles, de voies ferrées ou d'autoroutes... En somme, c'est tout un ensemble d'éléments qui font que ces quartiers sont les moins attrayants »

Une autre personne interrogée a mis l'accent sur ce que le logement précarisé représente pour les personnes précarisées d'origine étrangère. Selon cette personne, ces individus ont souvent une expérience de travail avec la terre, de plantation et de cueillette des plantes. Cependant, en raison de leur situation de logement précaire, ils n'ont pas accès à des potagers ou à de petits jardins :

« Pour les personnes d'origine étrangère, nous n'avons pas grand-chose à leur apprendre en matière d'agriculture. En réalité, c'est plutôt l'inverse, ce sont eux qui partagent leurs connaissances, par exemple sur quelles plantes planter à côté des tomates. Malheureusement, ils n'ont pas la possibilité d'avoir leur propre jardin ou potager »

3. Culpabilisation

La question de la culpabilisation a été soulevée par une personne professionnelle, qui a observé que certaines personnes précarisées choisissent de s'exclure volontairement des événements liés à l'alimentation durable. Ces personnes ne veulent pas montrer qu'elles ont besoin d'aide en matière d'alimentation et préfèrent donc éviter de participer à de tels événements afin de ne pas

révéler la fragilité de leur situation de vie. Cela va au-delà de la culpabilisation et se transforme en une forme d'autoexclusion.⁴ Elle a expliqué :

« Les personnes précarisées ne participent pas aux événements comme la Journée de l'Alimentation⁵, sauf si elles y passent par hasard. Elles s'autoexcluent de certaines choses, elles ne veulent pas s'identifier ni se stigmatiser en se retrouvant avec des personnes qui ont faim et qui fréquentent de tels endroits. Il y a une gêne associée à cette démarche »

4. Influence du quotidien

L'influence du quotidien sur l'alimentation a également été soulignée lors des entretiens. Selon un professionnel interrogé, la qualité de l'alimentation n'est pas une priorité majeure pour les personnes précarisées. Leurs préoccupations principales sont plutôt liées au logement, à l'argent et à d'autres besoins essentiels. Selon la personne interviewée :

« Les personnes précarisées ne sont pas conscientes de leurs besoins en termes d'alimentation durable. Elles se concentrent davantage sur des besoins basiques. Ce n'est pas un domaine d'action qu'elles envisagent réellement sans une impulsion extérieure, ce n'est pas ancré dans leur culture »

Le manque de ressources matérielles constitue également un frein à l'accessibilité à une alimentation durable, comme l'ont souligné certains professionnels. Selon eux, certaines catégories de personnes précarisées ne disposent même pas du matériel de base nécessaire en cuisine, comme une casserole ou des ustensiles de cuisine. Certaines n'ont même pas de logement fixe où elles pourraient cuisiner. Il a été mentionné :

« Il est vrai que lorsque l'on n'a pas suffisamment de moyens pour se loger ou que l'on vit dans des conditions de logement précaires, avoir une cuisine mal équipée constitue un véritable obstacle pour les personnes précarisées. Pour pouvoir cuisiner, il est nécessaire d'avoir une cuisine qui fonctionne correctement »

« Il faut disposer d'une cuisine pour pouvoir préparer des repas. Cela nous paraît évident, mais quand on n'a pas de spatule, de casserole, etc., on ne peut pas parler d'alimentation. Souvent, les gens n'ont même pas ces bases. Ils n'ont pas non plus nécessairement les ressources financières pour se procurer l'essentiel »

⁴ S'autoexclure : s'auto-aliéner, le fait de ne plus faire partie du groupe des humains (Furtos, 2009 : 38)

⁵ Un événement annuel sur l'alimentation durable

5. Manque de sensibilisation autour de l'alimentation durable

Le manque de sensibilisation autour de l'alimentation durable a également été souligné par d'autres professionnels. Ils ont mentionné le manque d'information sur les infrastructures disponibles, le réseau des producteurs locaux, ainsi que des lieux tels que les potagers et les jardins communautaires. Cela concerne non seulement les personnes précarisées, mais aussi le grand public. A défaut de l'informations nécessaires, le public reste souvent prisonnier de stéréotypes selon lesquels l'alimentation durable est réservée aux membres les plus aisés de la société. Ce manque de sensibilisation constitue un obstacle à la promotion de l'alimentation durable. Il a été souligné :

« Il est également nécessaire de sensibiliser et de conscientiser (...) Sensibiliser les consommateurs à la question du prix lorsque l'on parle de produits locaux ou biologiques. Il n'est pas toujours plus cher d'acheter des produits locaux et de saison, cela peut être compétitif par rapport à la grande distribution »

PISTES DE SOLUTION IDENTIFIÉES

1. Promouvoir la sécurité sociale alimentaire⁶

Selon une personne-professionnelle interrogée, la sécurité sociale alimentaire est « *vraiment incroyable comme levier à mettre en place* ». En effet, elle revêt une importance cruciale vis-à-vis de l'alimentation, car elle vise à améliorer la qualité des aliments consommés par les personnes précarisées et à réduire les injustices sociales entre ce groupe et les autres membres de la société.

2. Avoir plus d'information sur les activités liées à l'alimentation durable dans des organisations sociales

Plusieurs professionnel.les interrogés ont exprimé leur volonté de sensibiliser le public précarisé en utilisant leurs propres organisations comme point de départ. Ils.elles proposent de communiquer des listes de producteurs locaux, d'organiser des activités sur l'alimentation durable et de proposer des formations afin de démontrer les effets positifs de l'alimentation durable sur le bien-être socio-psychologique des personnes précarisées. Selon eux, ces initiatives pourraient faciliter la sensibilisation et la transition vers une nouvelle façon de s'alimenter.

⁶ La sécurité sociale alimentaire signifie que tout le monde a un accès suffisant à une alimentation saine et durable (site internet de la Sécurité Sociale Alimentaire, 2023)

« C'est une bonne idée d'avoir un référent de l'alimentation saine dans les organisations sociales comme le CPAS qui puisse justement faire des liens avec les différents services. Et la même chose à la Ville de Liège. C'est eux aussi qui se mettent en charge pour ce public-ci. Dans les autres organismes aussi comme la cité Croix-Rouge, les Aides Alimentaires, ça peut être chouette d'avoir les aides alimentaires bio-locales. »

« Il faut avoir plus de liens de collaborations entre les services sociaux et les initiatives centrées sur l'alimentation durable. Cela permettra à la population précaire qui fréquente ces services de se familiariser avec la notion d'alimentation saine et durable, de s'intéresser et, peut-être, commencer à pratiquer chez soi. Oui, cela pourrait être une chouette piste de sensibilisation».

3. Sensibiliser les organisations sociales sur les vrais besoins des personnes précarisées en termes d'alimentation

Sensibiliser les organisations sociales aux véritables besoins des personnes précarisées en termes d'alimentation est une préoccupation partagée par les professionnel.les. Ils ont souligné l'importance de sensibiliser les personnes précarisées à l'alimentation durable, mais également de sensibiliser les organisations qui les accompagnent. Il est essentiel que ces organisations comprennent les besoins réels de leur public afin de proposer des solutions adaptées à leur réalité.

« Il y a beaucoup d'associations, de prestataires qui font de la sensibilisation sur l'alimentation durable, qui militent, mais qui ne sont pas toujours au clair avec les besoins des personnes précarisées. Il est important de conscientiser ces personnes-là, c'est un processus inverse. »

4. Adapter l'alimentation durable à la réalité sociale

Adapter l'alimentation durable à la réalité sociale est une préoccupation exprimée par plusieurs professionnel.les sur le terrain. Ils soulignent que l'alimentation varie d'une culture à l'autre, d'un foyer à l'autre, et même d'une tranche d'âge à l'autre. Il n'existe pas un modèle alimentaire unique qui convient à tous. L'objectif de cette réflexion est d'adapter l'alimentation durable aux besoins socio-culturels spécifiques des personnes en situation de précarité.

« Il est important de reconnaître que l'alimentation ne parle pas à tout le monde de la même manière, ce qui rend difficile la communication autour de l'alimentation. Il n'y a pas de levier universel, mais plutôt une nécessité d'adaptation en fonction de la culture, du quartier, de l'âge, etc. Nous ne pourrions jamais toucher tout le monde avec une seule idée »

« L'alimentation revêt une grande importance dans certaines cultures. Il est crucial de trouver un équilibre qui ne choque ni ne blesse. Imposer un modèle alimentaire unique à des personnes de cultures différentes risque d'accentuer le sentiment d'exclusion »

5. Valoriser les connaissances personnelles des personnes précarisées

Il est crucial de valoriser les connaissances personnelles des personnes précarisées en matière d'alimentation saine. Une personne professionnelle a remarqué que ces individus ont déjà acquis des expériences et des connaissances précieuses dans ce domaine. Il est essentiel de reconnaître et de respecter leurs expériences pour leur permettre de se sentir valorisées.

« Les personnes précarisées ont besoin de se sentir valorisées : 'Il y a des choses que je connais, et cela peut être intéressant de les partager, que ce soit des astuces, des connaissances que nous avons acquises. Il est également nécessaire de dépasser l'idée selon laquelle le savoir est détenu uniquement par une partie de la population et qu'il doit être diffusé à cette même population... Non, au sein de la population, il existe déjà énormément de choses à dire et à partager »

6. Renforcer l'intégration sociale

Divers professionnel.les ont mis en avant le rôle crucial de l'alimentation durable dans le processus d'intégration des personnes en situation de précarité. Plus précisément, ils.elles ont constaté la formation de nouveaux liens sociaux, le partage et la création de relations au sein des groupes de bénéficiaires participant aux activités liées à l'alimentation durable.

Par exemple, une professionnelle a observé une amélioration des liens parent-enfant au sein de familles immigrées, en particulier chez les primo-arrivants. Plus précisément, les enfants ayant participé à ces activités ont développé un intérêt pour une alimentation plus durable, et ils transmettent ces nouvelles connaissances à leurs parents, acquis lors des ateliers. En retour, les parents primo-arrivants qui ont appris de nouvelles pratiques alimentaires souhaitent les mettre en œuvre à la maison, offrant ainsi une alimentation de meilleure qualité à leur famille et favorisant ainsi leur intégration sociale. De plus, cette dynamique suscite chez les parents le désir de participer avec leurs enfants à ces activités, renforçant davantage les liens familiaux et le processus d'intégration:

« Les enfants sensibilisés agissent à leur tour en sensibilisant leurs parents, et ce processus fonctionne très efficacement. Certains parents expriment le désir de participer avec leurs enfants, et nous avons déjà pu observer que cette dynamique contribue à l'intégration accrue des parents, grâce à l'implication de leurs enfants »

7. Mise en place d'infrastructures

Une professionnelle a souligné l'importance de la mise en place d'infrastructures telles que des cuisines et des potagers au sein d'établissements tels que les écoles et les lieux de travail. Selon elle, cette initiative est pertinente pour sensibiliser les individus à la question de l'alimentation:

« Nous revenons à l'idée d'avoir la cuisine à proximité des gens. Lorsque nous observons la préparation et la livraison des légumes, cela permet véritablement de reconnecter les individus à l'alimentation. Nous constatons qu'il existe une déconnexion : les cours de récréation, par exemple, sont rarement ornés d'arbres ou de potagers. Ainsi, il n'y a pas seulement une absence de contact avec la nature en tant que telle, mais aussi un manque de contact avec la cuisine qui prépare les repas. Une grande distance se dessine entre les méthodes de production alimentaire et les consommateurs »

ALIMENTATION DURABLE PERÇUE PAR LES PERSONNES ISSUES DE MILIEUX PRÉCAIRES

Cette partie de l'étude se focalisera sur les perceptions des personnes issues de milieux précaires en ce qui concerne l'alimentation durable. Elle examinera les obstacles qui entravent son accessibilité ainsi que les solutions proposées. En conclusion de ce chapitre, un résumé des entretiens réalisés avec des personnes précarisées non sensibilisées à l'alimentation durable sera présenté.

Représentations de l'alimentation durable

Avant d'aborder les tendances concernant les perceptions des freins de l'alimentation durable par les personnes précarisées, intéressons-nous à leur perception de l'alimentation durable même.

La représentation de l'alimentation durable, selon le groupe interrogé, englobe plusieurs aspects importants. Tout d'abord, elle met l'accent sur l'utilisation de produits frais et biologiques, qui sont perçus comme étant bénéfiques pour la santé. L'inclusion est également considérée comme un élément essentiel, soulignant que l'alimentation durable devrait être accessible à tous, indépendamment du statut social ou des revenus.

La durabilité sur le long terme est également mise en avant, tant du point de vue de la préservation de l'environnement que de la transmission de pratiques alimentaires saines aux générations futures. Les participants ont souligné l'importance de prendre des mesures responsables envers l'environnement, notamment en faisant des courses de manière écologique, en privilégiant les grandes quantités plutôt que de petites portions à la fois. L'utilisation des

transports en commun et la vérification de la composition des produits achetés sont également citées comme des pratiques favorisant une alimentation durable.

L'alimentation locale est aussi considérée comme un aspect clé de l'alimentation durable, mettant en valeur les produits issus de la région.

FREINS IDENTIFIÉS

1. Ressources financières

Un point récurrent soulevé par les personnes interrogées est la question d'accessibilité financière de l'alimentation saine et durable. Elles ont exprimé leurs préoccupations quant au coût élevé des produits alimentaires bio, locaux et durables, pouvant représenter un obstacle pour de nombreux individus et familles à faibles revenus.

« C'est plutôt le problème d'argent, si les gens avaient de l'argent, ils pourraient manger du bio. Ils n'ont pas d'argent, ils ne vont donc pas aller chercher du bio. Tout est lié, et c'est pourquoi je m'intéresse plutôt à l'aspect financier »

« Je m'en sors très-très mal, je suis obligée d'acheter les trucs qui ne sont pas bio. Avant, je prenais mon fromage, mon truc et tout était bio. Mais je dois faire attention, je dois compter, c'est horrible »

2. Accessibilité géographique

Selon les observations d'une personne, l'accessibilité géographique constitue un obstacle à la réalisation de courses réfléchies. Les magasins proposant une variété de produits nécessaires ne se trouvent pas tous au même endroit, ce qui demande un effort supplémentaire en termes d'énergie et de temps pour les personnes précarisées. Cette personne reconnaît que faire ses courses dans de grandes surfaces est plus facile en termes de rapidité, même si cela ne permet pas toujours d'accéder aux aliments durables souhaités.

« Il faut courir à droite et à gauche pour faire mes courses comme je le souhaite. Mais maintenant, je n'ai plus l'énergie pour le faire, je ne peux plus me permettre de me déplacer dans plusieurs endroits. Je suis contrainte de faire mes courses dans le supermarché qui se trouve à proximité de chez moi ».

3. Logement

Certaines personnes ont affirmé avoir perdu la motivation de cuisiner car leur cuisine n'est pas bien équipée. Par exemple, une personne a dû déménager en urgence et n'a pas pu trouver un logement avec une cuisine équipée à son goût :

« J'avais ma cuisine bien équipée, j'avais tout. J'ai fait mille trucs ! Maintenant, je n'ai plus envie de faire la cuisine »

Une autre personne a malheureusement vécu un incendie suite à une fuite de gaz dans son appartement. Elle mentionne ne pas avoir les moyens financiers nécessaires pour acheter un nouvel équipement de cuisine plus sécurisant pour elle :

« J'ai une cuisine mais c'est à gaz, je ne veux pas la toucher, elle est coupée. Je mange dehors »

4. Les différents niveaux d'engagement en termes d'alimentation durable

Une personne interrogée a souligné la difficulté de pratiquer une alimentation durable lorsque son entourage n'est pas sensibilisé à cette démarche. Elle a donné l'exemple de ses colocataires qui ne comprennent pas pourquoi elle s'investit dans une alimentation plus saine. Malgré ses efforts pour les sensibiliser, ils ne prennent pas en compte les effets positifs qu'elle tente de communiquer.

« J'apprends beaucoup de choses et j'essaie de les mettre en pratique, mais ça ne fonctionne pas. Le frein réside dans les différences de points de vue et de modes de vie de chacun. Il y a aussi les différents profils de départ. »

PISTES DE SOLUTIONS IDENTIFIÉES

1. S'informer plus sur les pratiques alimentaires durables

Les personnes interrogées ont exprimé leur désir d'[en](#) apprendre davantage sur les astuces liées aux pratiques alimentaires durables. Certaines étaient intéressées par des méthodes de conservation sans l'utilisation de produits chimiques, tandis que d'autres souhaitaient approfondir la thématique de la réduction du gaspillage alimentaire.

Une personne interrogée a souligné l'importance de l'apprentissage de la cuisine durable et a mis en avant la nécessité de faire des efforts et de s'investir dans cette démarche :

« Il faut déconstruire son cerveau, il faut se dire qu'on est capable, avoir envie de cuisiner différemment parce que c'est fort facile de jeter un morceau de viande, de poisson, un légume, une pomme de terre ; il faut faire des efforts pour avoir dans son assiette tout ce qu'il faut »

2. Utiliser les jardins communautaires

Une personne interrogée a partagé son expérience positive de l'utilisation d'un potager communautaire. Elle a souligné que cela lui offre la possibilité d'avoir accès à des fruits et légumes frais, locaux et de saison. Cependant, elle a également mentionné que cela ne remplace

pas totalement ses courses pour acheter des fruits et légumes, car cela dépend des saisons et d'autres influences externes. Elle a expliqué :

« Au potager communautaire, nous avons un tableau noir qui indique combien de légumes chaque personne peut prendre. Il y a aussi des légumes qui doivent être récoltés rapidement, et tu peux les prendre tous si tu le souhaites. Ce qui est bien, c'est que tu peux essayer des légumes que tu ne connais pas. Cependant, il y a des années où il y a une abondance de récolte, et d'autres années où il n'y en a pas. Par exemple, cette année, nous n'avons pas eu de choux car ils ont été attaqués et endommagés. C'est la nature qui décide »

Une autre personne a exprimé son opinion favorable quant à l'autocueillette, la considérant comme une solution alternative bénéfique. Pour elle, l'autocueillette ne se résume pas uniquement à obtenir des légumes et des fruits frais, mais constitue également une occasion de passer du temps en contact avec la nature :

« Quand j'y vais, j'ai une sensation de liberté. Je prends le bus, j'y vais, puis il y a cette promenade dans la campagne et je respire. Et quand je descends, je cueille un peu de cerises, un peu de ça, un peu de ça... Pour moi, c'est un bol d'air frais »

3. Sensibiliser à l'alimentation durable

Certaines personnes interrogées ont souligné l'importance de sensibiliser les autres à l'alimentation bio et durable. Elles étaient particulièrement conscientes du gaspillage alimentaire et de son impact destructeur sur l'environnement. Elles ont exprimé leur désir de voir les gens apprendre à réutiliser les éléments qu'ils considèrent comme des déchets pour créer quelque chose de plus utile que de les jeter à la poubelle. Elles ont également souligné l'importance de l'information, car même en tant qu'adultes, il est possible de rester ignorants sur certaines pratiques :

« Il est essentiel de leur apprendre à réutiliser les choses qu'ils veulent jeter pour créer quelque chose de plus utile que la poubelle. Il faut continuellement les informer, car même en tant qu'adultes, nous pouvons rester ignorants ».

« Sensibiliser les gens à l'idée que même les produits qui ne sont pas très attrayants (comme les abats) sont tout aussi bons, pourrait aider à réduire la consommation de viande si les gens ne se limitent pas aux morceaux "beaux" et jettent le reste ».

Une personne interrogée a souligné l'importance d'être entourée de personnes sensibilisées à l'alimentation durable. Elle a exprimé l'idée que le fait d'être entouré de personnes qui partagent les mêmes valeurs et objectifs peut contribuer à renforcer sa propre sensibilisation et son engagement dans cette démarche :

« Je crois que c'est surtout le fait d'être entouré par les personnes sensibilisées et d'avoir cet effet de groupe. Je pense que le fait d'être entouré de gens qui ont été sensibilisés à la même chose ça aide, ça motive »

PERCEPTIONS DES PERSONNES ISSUES DE MILIEUX PRÉCARISÉS NON-SENSIBILISÉES À L'ALIMENTATIONS DURABLE

Concernant le groupe de bénéficiaires précarisés interrogés, il est important de noter que leur niveau de connaissance et de sensibilisation à l'alimentation durable était limité. Bien qu'ils ne connaissent pas la définition précise de ce terme, ils affirment de cuisiner souvent eux-mêmes et préférer des produits frais. Leur intérêt principal résidait dans la possibilité de trouver des endroits où ils pourraient acheter des produits de qualité à des prix abordables.

Il est essentiel de prendre en compte les freins à l'accessibilité de l'alimentation durable mentionnés par le groupe. L'augmentation des prix alimentaires représente un obstacle majeur, car un prix élevé n'est pas nécessairement synonyme de bonne qualité pour eux. Dans leurs circonstances, ils sont contraints de rechercher les options les moins chères pour survivre.

Malgré leur manque de connaissances préalables, le groupe a exprimé un désir d'en apprendre davantage sur l'alimentation durable. L'équipe de l'organisation interrogée a manifesté un vif intérêt pour ce sujet, montrant ainsi son engagement à promouvoir l'alimentation durable auprès de ses bénéficiaires.

Ainsi, il ressort de cette discussion que les personnes précarisées interrogées ont une préférence pour la cuisine faite maison et les produits frais, mais elles n'ont pas encore une compréhension approfondie de l'alimentation durable en tant que concept. Leurs principales préoccupations concernent l'accessibilité économique des produits de qualité.

L'analyse des résultats de cette étude empirique a permis d'explorer les enjeux liés à l'alimentation durable pour les personnes issues de milieux précarisés. Plusieurs tendances significatives ont émergé et seront présentées dans ce chapitre : les freins à l'accessibilité à l'alimentation durable, les leviers ainsi que les pistes de solution.

Dans ce chapitre, les obstacles identifiés seront enrichis en les mettant en relation avec les pistes de solutions. L'examen se portera sur la manière dont ces pistes pourraient contribuer à surmonter les obstacles rencontrés. Certains de ces freins sont regroupés car ils découlent souvent les uns des autres.

1. Accessibilité financière

La première tendance concerne les obstacles liés à l'accessibilité financière de l'alimentation durable pour les personnes issues de milieux précarisés. Selon Paturel et Ramel (2017 :53) : « *Une première difficulté, essentielle pour les personnes en situation de précarité, est la barrière économique* ». Les résultats ont démontré que ce manque financier représente un obstacle important à l'adoption de l'alimentation durable, tant pour les professionnels que pour les personnes précarisées. Cette problématique d'accessibilité à l'alimentation durable a été identifiée comme une contrainte commune par les deux groupes interrogés.

Pour surmonter ce défi, deux pistes de solutions ont été évoquées : la promotion de la sécurité sociale alimentaire et l'exploitation des potagers communautaires. En ce qui concerne la sécurité sociale alimentaire, la mise en place d'une caisse spéciale pour les personnes précarisées, destinée aux produits frais et durables, pourrait améliorer la qualité de leur alimentation en facilitant l'accès à des options plus saines et durables. Cette proposition, bien que nécessitant des démarches conséquentes et un certain temps pour sa réalisation, possède un potentiel significatif pour rendre l'alimentation durable plus accessible.

L'utilisation des potagers communautaires peut également contribuer à améliorer l'accès à des fruits et légumes frais, locaux et exempts de pesticides sévères. Cependant, cette solution ne garantit pas un approvisionnement constant en nourriture, étant tributaire des saisons, entre autres, des variations climatiques et de l'état du sol. Bien que l'accès aux potagers soit difficile à maintenir tout au long de l'année, cet outil permettrait aux personnes précarisées de réduire leurs dépenses alimentaires tout en bénéficiant d'une source d'approvisionnement.

Pour enrichir les solutions proposées afin de surmonter le frein financier à l'accessibilité, il est important de sensibiliser aux moyens existants qui permettent de réaliser des économies tout en optant pour des produits durables. Par exemple, les magasins coopératifs offrent l'opportunité d'accéder à des aliments durables à des prix abordables en établissant un partenariat avec leurs clients. Afin de réduire les coûts, certains d'entre eux invitent leurs membres à contribuer en travaillant quelques heures par mois en tant que coopérateur. Cette approche ne se limite pas à la simple réduction des prix, mais encourage également une participation active dans la vie de communauté, favorisant ainsi la création de liens sociaux (site internet de OufiCoop, un magasin coopératif).

2. Accessibilité géographique

L'analyse des résultats met en lumière l'accessibilité géographique suscite des préoccupations parmi les personnes précarisées en ce qui concerne leur gestion de la mobilité et du temps (la revue Education Santé N°394, décembre 2022 : 7).

Une proposition de solution potentielle pour surmonter cet obstacle consiste à établir des infrastructures spécifiques. Notre étude a illustré qu'en créant des espaces au sein des établissements où les individus peuvent consommer des aliments biologiques pendant leurs études ou leur travail, il est possible de renforcer la sensibilisation à l'alimentation durable. De plus, cette approche contribue à favoriser l'inclusion de ceux qui éprouvent des difficultés à maintenir une alimentation saine de manière régulière.

En effet, des initiatives sont déjà en place pour proposer des repas durables aux cantines scolaires, tout en organisant des activités éducatives visant à rendre l'alimentation durable accessible à des élèves de divers milieux sociaux, y compris ceux issus de milieux défavorisés. Par exemple, le projet BioCanteens poursuit l'objectif de « *promouvoir une approche agroalimentaire locale intégrée qui favorise à la fois la santé des citoyens et la préservation de l'environnement. Cela implique le transfert de bonnes pratiques en restauration scolaire collective et en politique alimentaire* » (site internet de la Ville de Liège).

3. Autoexclusion/Différents niveaux d'engagement

L'analyse des résultats a mis en évidence que le groupe de professionnels a identifié l'autoexclusion comme un facteur crucial limitant l'accès à l'alimentation durable. En outre, il est important de souligner que la précarité compromet les dynamiques alimentaires et sociales (Paturel, Ramel, 2017 :53). En revanche, les personnes issues de milieux précarisés, de leur

côté, n'ont pas abordé cette tendance. Ce sujet suscite un intérêt potentiel pour des recherches futures.

Un autre frein est le niveau d'engagement envers l'alimentation durable qui influence également les pratiques alimentaires. Pour que les personnes issues de milieux précarisés soient davantage engagées vis-à-vis de l'alimentation durable, cette dernière devrait s'intégrer naturellement dans leur quotidien. Toutefois, cela requiert de la motivation et des efforts supplémentaires - les conditions souvent difficiles à réunir dans leur quotidien. (Revue Education Santé N°394, décembre 2022 : 7)

Cela met en évidence d'importants obstacles qui, selon les résultats, nécessitent un effort en matière d'intégration sociale et de diffusion d'informations concernant l'alimentation durable auprès des personnes issues de milieux précarisés. Ces efforts pourraient être facilités par l'intermédiaire de leurs organisations-référentes. Par le biais d'animations, de visites ou d'activités, ces organisations pourraient contribuer à faciliter la transition des personnes précarisées vers des pratiques alimentaires plus durables, en leur présentant des astuces et des pratiques adaptées à leurs besoins.

Il s'avère essentiel de valoriser les connaissances personnelles des personnes précarisées. L'analyse des résultats a révélé que chaque personne précarisée interrogée possède son propre vécu, ses expériences et ses connaissances en matière d'alimentation. Par conséquent, il est important pour les professionnels sur le terrain de reconnaître que les personnes précarisées ont également des expertises à partager. Cette reconnaissance peut également jouer un rôle important dans le processus d'inclusion sociale. L'appréciation et la valorisation de leurs expériences peuvent favoriser leur désir de s'intégrer plus activement dans la société.

4. Influence du quotidien

Les études existantes ont démontré que l'alimentation durable ne représente pas une priorité pour les personnes précarisées (Sèze, 2022 : 49). Le niveau de logement, son emplacement, l'état de la cuisine et son équipement peuvent négativement influencer la capacité des personnes issues de milieux précaires à adopter une alimentation durable. Cependant, l'analyse des résultats a révélé une divergence d'opinions sur cet aspect entre deux profils de personnes précarisées. D'un côté, cette tendance a été confirmée par les personnes précarisées sensibilisées à l'alimentation durable ; de l'autre côté, les personnes précarisées non-sensibilisées semblent privilégier une alimentation saine.

Afin de surmonter cet obstacle, l'analyse des résultats a mis en lumière les pistes de solutions suivantes : sensibiliser les personnes précarisées à l'alimentation durable, ainsi que sensibiliser les organisations sociales aux besoins réels de ces personnes et adapter leurs services en conséquence.

La sensibilisation pourrait potentiellement briser les stéréotypes associés à l'alimentation durable, souvent perçue comme réservée aux élites. Elle pourrait ainsi rendre l'alimentation accessible à tous, indépendamment du statut social et du niveau de revenu, devenant une partie intégrante des ménages en situation précaire.

Afin de transmettre les avantages de l'alimentation durable à des personnes précarisées, il est important que les organisations sociales saisissent les particularités de la réalité sociale de leurs bénéficiaires. Il n'existe pas de modèle universel d'alimentation et il est essentiel de prendre en compte les différences culturelles, d'âge, religieuses, de niveau de revenu, de moyens de transport, etc. En tenant compte de ces variations, les organisations sociales peuvent accroître l'intérêt de leurs bénéficiaires pour l'alimentation durable.

La sensibilisation des organisations sociales à des réalités diverses de leurs bénéficiaires peut débuter par la formation des étudiant·es dans les branches sociales. En formant les futur·es professionnel·les qui seront en contact direct avec les publics précarisés, nous pouvons leur offrir une solide compréhension de l'alimentation durable. Cela les habiliterait à fournir un soutien adéquat et des conseils pertinents, favorisant ainsi des choix alimentaires plus sains et durables. Des professionnels du secteur social formés dans ce domaine seraient en mesure de sensibiliser les individus aux avantages de l'alimentation durable, bénéfiques tant pour la santé que pour la société.

De plus, cette formation des étudiant·es des départements sociaux les préparerait à intégrer cette perspective dans leurs futures activités professionnelles. Ils pourraient contribuer à façonner des politiques publiques et des programmes sociaux visant à améliorer l'accès à une alimentation durable pour tous. Cette approche permettrait également la mise en place de solutions novatrices pour lutter contre la précarité alimentaire, tout en promouvant des comportements responsables et durables au sein de la société (site internet de la Convention Etudiante de l'Alimentation Durable, 2023).

Pour conclure, les résultats ont révélé plusieurs enjeux auxquels les personnes en situation de précarité sont confrontées en matière d'alimentation durable, répondant ainsi à la question centrale de cette étude ainsi qu'aux sous-questions. Cependant, il convient de noter que certains sujets exigent une exploration plus approfondie, car ils n'ont pas été traités soit dans la partie théorique de ce travail, soit par l'échantillon interrogé. Parmi ces sujets figurent la divergence d'opinions entre les professionnel.les, les personnes précarisées et la littérature consultée, en ce qui concerne la tendance à l'autoexclusion ainsi que l'impact des routines quotidiennes sur les choix en matière d'alimentation durable. Il serait intéressant de les examiner davantage à travers la littérature existante ou de les développer dans de futures recherches. L'exploration plus approfondie de ces sujets peut ouvrir la voie à de nouvelles perspectives de recherche et d'intervention. En élargissant la compréhension des enjeux complexes entourant l'alimentation durable dans le contexte de la précarité, nous pourrions identifier des opportunités d'action plus ciblées et efficaces pour améliorer l'accès à une alimentation plus saine et durable pour ces populations vulnérables.

CONCLUSION

Dans le cadre de cet article, l'attention s'est portée sur les enjeux de l'alimentation durable pour les individus issus de milieux précarisés. Plus spécifiquement, cette étude s'est penchée sur les obstacles rencontrés par ces personnes pour accéder à une alimentation durable, ainsi que sur les solutions envisagées pour surmonter ces défis et les avantages potentiels de la pratique de l'alimentation durable pour ce public.

En premier lieu, ce travail s'est centré sur l'examen théorique de la problématique alimentaire au sein des populations précarisées : comment les influences négatives sur leurs habitudes alimentaires se manifestent et quelles sont les barrières qui entravent l'adoption de comportements alimentaires favorables. L'examen de la littérature a permis d'explorer divers enjeux qui semblent plus explicites tels que les contraintes financières, mais aussi des éléments moins explicites comme la culpabilisation, qui pousse les personnes précarisées à éprouver de la honte et à s'exclure volontairement afin de ne pas exposer leur fragilité. Il est important de souligner que l'alimentation durable ne se limite pas uniquement à une approche culinaire respectueuse de la santé et de l'environnement, mais elle constitue également un élément essentiel du tissage des liens sociaux et, par conséquent, de l'intégration sociale.

Par la suite, pour étudier ces problématiques, nous avons mené une série d'interviews semi-directives avec deux profils distincts: d'un côté, les professionnel.les du terrain social, et de

l'autre, les personnes précarisées. Cette démarche a permis de confronter une diversité d'opinions, émanant d'une part des intervenant.es qui accueillent et accompagnent les bénéficiaires en situation précaire, et d'autre part des personnes précarisées qui vivent quotidiennement cette réalité. Notre étude a démontré que les professionnel.les du terrain social expriment des préoccupations au sujet de leurs bénéficiaires ; ils.elles sont conscients des défis auxquels ils.elles font face ainsi que de leurs motivations. Quant aux pistes de solutions proposés, les professionnel.les appuient leurs propos en profondeur dans le but d'améliorer la qualité de vie de leurs bénéficiaires. D'un autre côté, les personnes précarisées interrogées ont courageusement partagé leurs appréhensions qui entravent leur adoption de l'alimentation durable, en expliquant leur situation.

Finalement, notre étude évoque que les personnes provenant de milieux précarisés sont confrontées à des obstacles non seulement d'ordre matériel tels que le manque d'argent, d'équipement ou de moyen de transport, mais également à des barrières socio-culturelles. En effet, l'accessibilité alimentaire limitée peut conduire à l'exclusion sociale/nuire à l'inclusion sociale. En d'autres termes, l'adoption d'une alimentation durable peut jouer un rôle significatif dans l'intégration sociale des personnes précarisées. Dans le contexte de cette étude, l'alimentation durable se révèle être un élément clé favorisant l'intégration socio-culturelle des personnes en situation de précarité. Dans les travaux de recherche à venir, il serait intéressant de développer davantage cette relation afin de mieux comprendre comment l'alimentation influe sur l'intégration des individus précarisés.

BIBLIOGRAPHIE

- Agence Nouvelle des Solidarités Actives. «Projet Alim'Activ, Agir Contre la précarité alimentaire par la coordination territoriale.» 2019. https://www.solidarites-actives.com/sites/default/files/2019-02/Ansa_Aliment%27Activ_Diagnostic_1901.pdf (accès le Mars 15, 2023).
- ALPHANDERY Marc, PICARD Dominique. «Le Labo. De l'économie sociale et Solidaire.» *Agir contre la précarité alimentaire en favorisant l'accès de tout.es à une alimentation de qualité, p.15.* 2020. https://www.avise.org/sites/default/files/atoms/files/20201014/laboess_precaire_alimentaire_2020.pdf (accès le Mars 23, 2023).
- Convention Etudiante de l'Alimentation Durable. *Le-reses.org.* 2023. <https://le-reses.org/convention-etudiante-de-l'alimentation-durable/> (accès le Mai 07, 2023).
- Description de la Ceinture Alimen-Terre. 2023. <https://www.catl.be/qui-sommes-nous/> (accès le Août 19, 2023).
- Description de la MAdiL. s.d. <https://developpementdurable.wallonie.be/alimentation-durable/appel-projets-relocalisation#:~:text=L'appel%20%C3%A0%20projets%20%C2%AB%20Soutenir,d'acteurs%20qu'esp%C3%A9r%C3%A9%20!> (accès le Août 18, 2023).
- Description de l'ASBL Habitat Service. s.d. <http://www.habitat-service.be/> (accès le Août 14, 2023).
- Description de l'ASBL Vaincre la Pauvreté. s.d. <https://www.aliss.be/institution/vaincre-la-pauvrete-3260> (accès le Août 13, 2023).
- Description du centre Croix Rouge. s.d. <https://www.croix-rouge.be/a-propos/#:~:text=Acteur%20de%20r%C3%A9f%C3%A9rence%20dans%20le,et%20pr%C3%A9venir%20les%20crises%20humanitaires> (accès le Août 15, 2023).
- Description du centre Le Monde des Possibles. s.d. <https://www.possibles.org/l'association/> (accès le Août 14, 2023).
- Description du CPAS. s.d. https://www.belgium.be/fr/famille/aide_sociale/cpas (accès le Août 20, 2023).

Description du projet Echelle des Mots. s.d. <https://www.liege.be/fr/vivre-a-liege/social/cpas-minisite/les-services/insertion-socio-professionnelle/echelle-des-mots> (accès le Août 11, 2023).

Education Santé, revue n.394. «Une alimentation durable, accessible à tous ? Défis et pistes.» p. 6-7. 2022. https://educationsante.be/content/uploads/2022/12/es-394-br-1.pdf?_gl=1*lf545b*_up*MQ..*_ga*NDMzOTA0MDkyLjE2ODMxMTQ1MDk.*_ga_ZPC4L01CZV*MTY4MzExNDUwOC4xLjAuMTY4MzExNDUwOC4wLjAuMA. (accès le Mars 05, 2023).

Fédération Française des Banques Alimentaires. «Les ateliers cuisine par le menu. Guide pratique.» *Banquealimentaire.org*. 2011, p. 5. <https://www.banquealimentaire.org/sites/default/files/2018-10/Les%20ateliers%20cuisine%20par%20le%20menu%20%282%29.pdf> (accès le Juillet 07, 2023).

France Urbaine. «Les villes face aux défis de la précarité alimentaire.» *Franceurbaine.org*. 2020, p.1. https://franceurbaine.org/sites/franceurbaine.org/files/documents/franceurbaine_org/publications/etudes/assemblage_preucariteu_alimentaire_fr.pdf (accès le Juillet 25, 2023).

FURTOS, Jean. «De la précarité à l'auto-exclusion.» *Cairn.info*. 2009, p. 38-40. <https://www.cairn.info/de-la-precarite-a-l-auto-exclusion--9782728837540-page-5.htm#:~:text=Le%20syndrome%20d'auto%2Dexclusion%20est%20une%20forme%20d',de%20s'auto%2Dali%C3%A9ner.> (accès le Août 03, 2023).

Institut Fédéral pour le Développement Durable . «Guide de l'Alimentation Durable.» *Développementdurable.be*. 2011, p. 5. https://www.developpementdurable.be/sites/default/files/document/files/gidsduurzamevoeding_fr.pdf (accès le Juin 08, 2023).

Larousse. «Définition du terme "précarité".» 2023. <https://www.larousse.fr/dictionnaires/francais/pr%C3%A9caire/63295#:~:text=%EE%A0%AC%20pr%C3%A9caire&text=Qui%20n'offre%20nulle%20garantie,Emploi%20pr%C3%A9caire.> (accès le Août 15, 2023).

LASSUS Pière, BARREYRE Jean-Yves, BOUQUET Brigitte, CHANTREU André. *Nouveau dictionnaire critique d'Action Sociale*. Paris: Bayard Culture, 2006.

Nations Unies. «Déclaration Universelle des Droits de l'Homme.» *Un.org*. 2015, p.52.
https://www.un.org/fr/udhrbook/pdf/udhr_booklet_fr_web.pdf (accès le Février 01, 2023).

OuftiCoop, magasin coopératif. *Oufticoop.be*. 2023. <https://www.oufticoop.be/> (accès le Décembre 24, 2022).

PATUREL Dominique, RAMEL Magali. «Ethique du Care et démocratie alimentaire : les enjeux du droit à l'alimentation durable.» *Cairn.info*. 2017, p.53.
<https://www.cairn.info/revue-francaise-d-ethique-appliquee-2017-2-page-49.htm&wt.src=pdf> (accès le Juillet 15, 2023).

RAMEL Magali, BOISSONAT PELSUY Huguette, SIBUE DE CAIGNY Chantal, ZIMMER Marie-France. «Droit à l'alimentation lorsqu'on est pauvre, Revue Quart Monde.» *Revue-quartmonde.org*. 2014, p. 51-58. <https://www.revue-quartmonde.org/5911> (accès le Juillet 25, 2023).

Sécurité Sociale Alimentaire. 2023. <https://securite-sociale-alimentation.org/la-ssa/> (accès le Avril 12, 2023).

SEZE, Benjamin. «La lutte contre la précarité alimentaire.» *Cairn.info*. 2022.
<https://www.cairn.info/revue-etudes-2022-2-page-43.htm&wt.src=pdf> (accès le Juillet 26, 2023).

Vers une Belgique en bonne santé. *Alimentation*. 2023.
<https://www.belgiqueenbonnesante.be/fr/etat-de-sante/determinants-de-sante/alimentation#consommation-de-fruits-et-legumes> (accès le Juin 21, 2023).

Ville de Liège. *Aide Alimentaire*. 2023. <https://www.liege.be/fr/vivre-a-liege/social/pauvrete/aide-alimentaire#:~:text=De%20nos%20jours%2C%20%C3%A0%20Li%C3%A8ge,l'aide%20sociale...> (accès le Février 02, 2023).

—. *BioCanteens*. 2023. <https://www.liege.be/fr/vivre-a-liege/commerce/alimentation-locale/biocanteens> (accès le Août 13, 2023).

ANNEXES

TABLEAU 1

Proportion de la population âgée de 6 ans et plus consommant quotidiennement la quantité recommandée de fruits et légumes (au moins 5 portions), par âge et par sexe, Belgique, 2018

Source : [Health Interview Survey, Sciensano](#) [8]

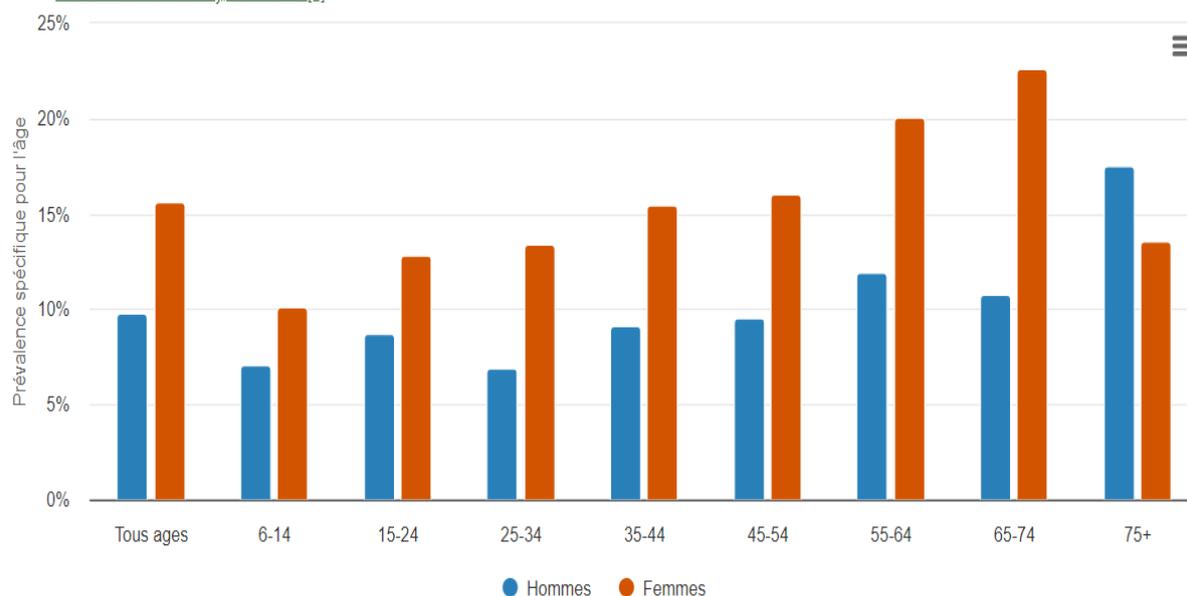
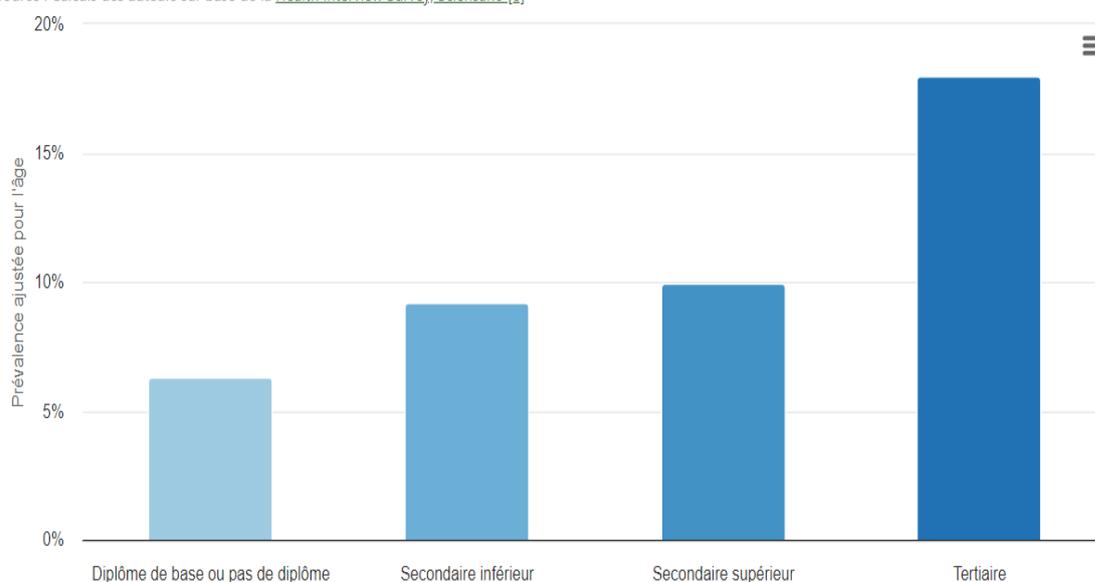


TABLEAU 2

Prévalence ajustée pour l'âge de la population âgée de 6 ans et plus consommant quotidiennement la quantité recommandée de fruits et légumes (au moins 5 portions), par niveau d'instruction, Belgique, 2018

Source : Calculs des auteurs sur base de la [Health Interview Survey, Sciensano](#) [8]



Source pour les deux tableaux : Vers une Belgique en Bonne Santé, rubrique « Alimentation »

DESCRIPTION PLUS DÉTAILLÉE DE L'ÉCHANTILLON

Les professionnel.les du terrain social interrogés proviennent des services sociaux suivants :

- **CPAS (Centre Public d'Action Sociale)** : « un service assurant une assistance sociale et un revenu minimum aux résidents légaux de la Belgique » (site internet de la Belgique) ;
- **CATL (Ceinture Alimen-Terre)** – « un projet mobilisant les forces vives de la région liégeoise en faveur du développement d'une filière alimentaire courte, écologique et génératrice d'emplois de qualité » (site internet de la CATL) ;
- **MAdiL (Maison de l'Alimentation Durable et Inclusive de Liège)** – « un projet qui a été lancé le 17 septembre 2020 suite à un appel à projet du SPW DD (Service Publique de la Région Wallonne Développement Durable) : “Soutenir la relocalisation de l'alimentation en Wallonie” qui vise à répondre aux deux questions soulevées lors de la pandémie COVID 19 :
 - « Comment répondre à la demande croissante des consommateurs de s'approvisionner localement et d'avoir des produits de qualité et diversifiés ?
 - Comment faire évoluer le système alimentaire pour qu'il réponde aux enjeux sociaux et environnementaux ? » (site internet du Développement Durable en Wallonie) » ;
- **Centre Croix Rouge** – « un acteur de référence dans le domaine de l'action humanitaire, la Croix-Rouge de Belgique s'engage constamment à soulager les souffrances humaines » (site internet du Centre Croix Rouge) ;
- **Habitat Service** – « une association qui offre un logement et accompagne les personnes mal-logées et sans-abri » (site internet d'Habitat Service) ;
- **Le Monde des Possibles** – « un centre de formation en français langue étrangère et en informatique pour les personnes primo-arrivantes » (site internet du Monde des Possibles) ;
- **Vaincre la Pauvreté** – « une association qui développe des initiatives sociales et socio-culturelles avec le public-cible du CPAS de Liège et organise des événements thématiques en rapport avec les problématiques d'insertion et de précarité » (site internet de « L'associatif Liégeois Santé Social ») ;
- **Echelle des Mots** – « un projet qui propose des modules d'activation sociale, une approche de la vie citoyenne et un accompagnement social individuel à destination des

ressortissants des pays tiers, bénéficiaires du revenu d'intégration sociale ou de l'aide sociale équivalente » (site internet de la Ville de Liège).

Les personnes issues de milieux précarisés interrogées sont les bénéficiaires des organisations sociales suivantes :

- Centre « Croix Rouge » ;
- ASBL « Le Monde des Possibles » ;
- Projet « Echelle des Mots »
- Projet « MAdiL ».