

« BIO, SAIN, DURABLE, AVEC PLAISIR, EN QUANTITÉ...  
ÉCHANGES AUTOUR DU “BIEN MANGER” DANS LES  
QUARTIERS POPULAIRES »

ROANNE, LE 05 MAI 2022

**IREPS Auvergne Rhône-Alpes**  
**Régis CANAUD**



# L'IREPS : QUI SOMMES-NOUS ?

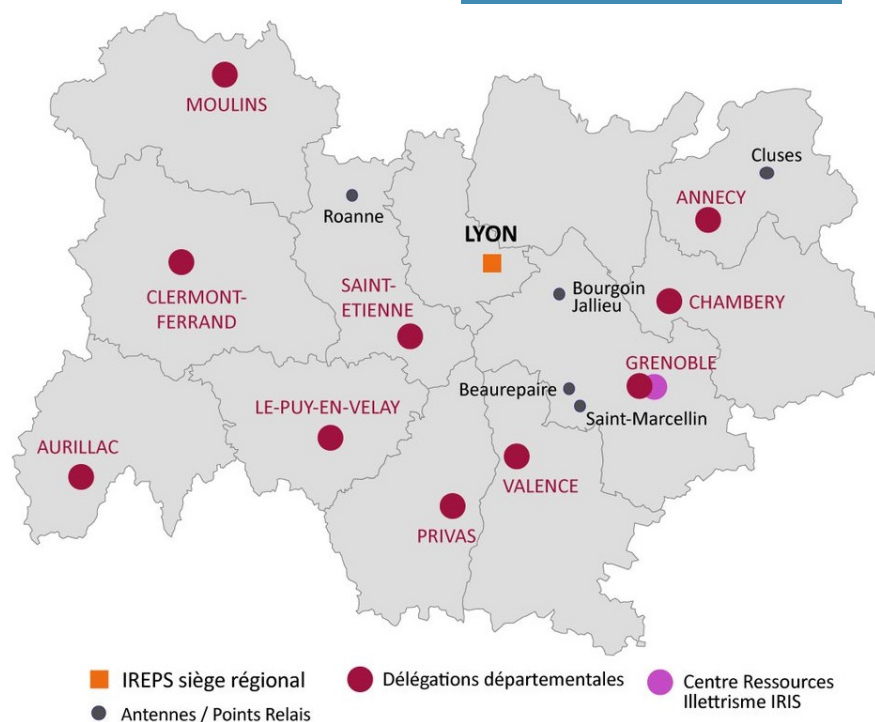
**Association Régionale** : 10 départements en ARA, siège à Lyon

Missions :

- Développer **l'éducation pour la santé et la promotion de la santé** en région Auvergne Rhône-Alpes afin de contribuer à améliorer la santé de la population et **réduire les inégalités sociales de santé**

- ✓ Conseil et accompagnement méthodologique des acteurs
- ✓ Formations
- ✓ Programmes déclinés en fonction des priorités de santé publique
- ✓ Ressources, documentation, outils pédagogiques

Financeurs principaux : ARS, SPF, Mildeca, Région, Département, ...



# LA SANTÉ...

## **Une vision globale de la santé**

*« un état de complet bien-être physique, mental et social, et ne consiste pas seulement en une absence de maladie ou d'infirmité » OMS, 1946*

## **Des valeurs positives de la santé**

La santé est perçue comme une ressource de la vie quotidienne et non comme un but de vie (Ottawa, 1986)

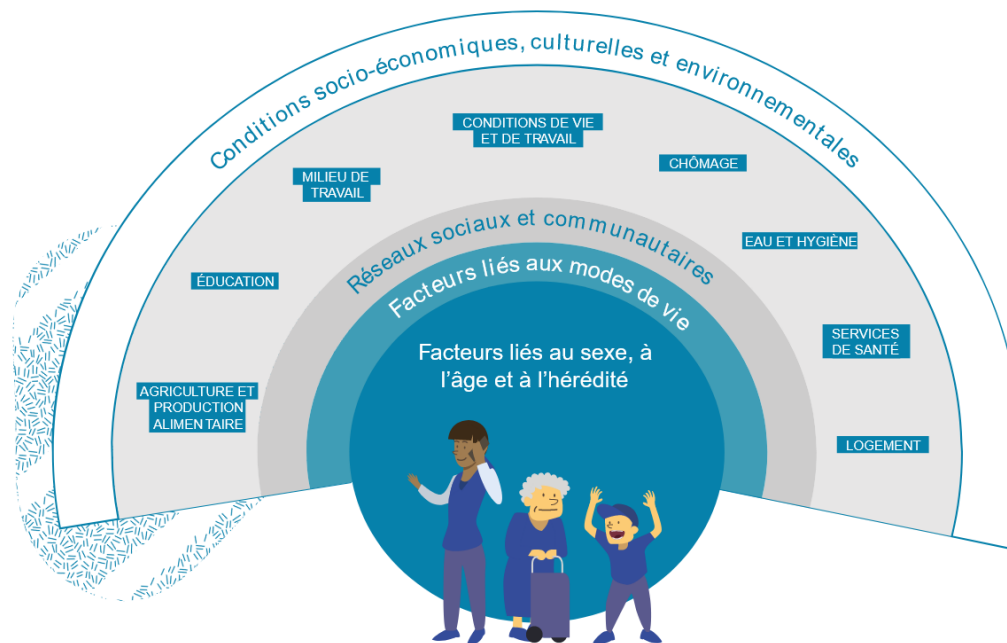
## **Une approche ascendante**

Partir des ressources des publics que l'on accompagne, de ce qui fait sens pour eux.

Par exemple questionner les fonctions de l'alimentation (plaisir, convivialité, culture, ...) au-delà des besoins nutritionnels, sans visée de réduction ou d'évitement de la maladie

# LES DÉTERMINANTS DE LA SANTÉ

La santé n'est pas uniquement le résultat de choix et comportements individuels. Elle dépend de **plusieurs facteurs** qui sont en interaction et qui relèvent de **dimensions collectives** (politiques, socio-économiques, culturelles, environnementales...) et **individuelles** (biologiques, psychologiques, modes de vie...).

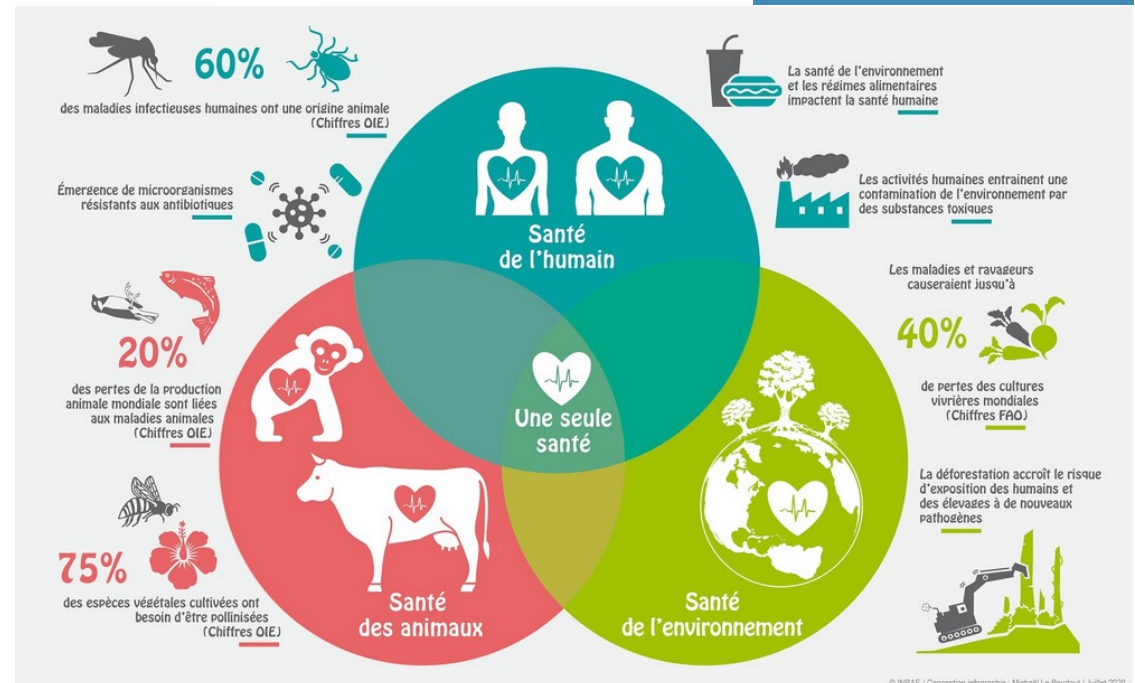


# UNE SEULE SANTÉ « ONE HEALTH »

Les liens entre santé humaine et l'état de notre environnement sont établis de longue date. La santé animale, végétale, la santé de l'environnement et celle des humains sont donc intimement liés, INRAE, 2020

Une approche intégrée et unificatrice qui vise à équilibrer et à optimiser durablement la santé des personnes, des animaux et des écosystèmes  
OHHLEP, 2021

Au niveau du système alimentaire en France, le déclenchement de la crise COVID-19 renforce également la pertinence de cette approche à tous les niveaux de la chaîne.



# DIAGNOSTIC POUR LA CHAÎNE ALIMENTAIRE SUITE AU PREMIER CONFINEMENT NATIONAL (COVID19)

## Effets sur le système alimentaire en France

Mise en évidence de l'**interdépendance des enjeux alimentaires, environnementaux et sanitaires** (risques de comorbidité pathologies à forte composante alimentaire / Covid-19).

### Exacerbation des inégalités face à l'alimentation :

- vers une alimentation plus « responsable » pour une partie des citoyens (plus de bio, local, de saison, etc.) ;
- difficultés d'accès à cette alimentation pour les populations socialement et/ou économiquement vulnérables.

Exacerbation des **inégalités socio-économiques** ; explosion des besoins d'aide alimentaire, basculement dans la précarité alimentaire ;

Mise en évidence de **fragilités au niveau de la chaîne de production agricole, de transport et de distribution** en France :

- Manque de main d'œuvre agricole ;
- Manque d'autonomie alimentaire de certains territoires ;

### Adaptation rapide des acteurs de la chaîne au prix de plusieurs difficultés :

surcharge de travail, mise en place d'une logistique et de modes de livraisons différents sans répercussion sur le prix des produits, acquisition et développement d'outils numériques, etc.

## Transformations du système alimentaire

Renforcement et développement de **démarches collaboratives, multi-acteurs, et du dialogue inter-filières** à toutes les échelles du territoire.

Développement de modes de consommation et d'alimentation locaux et en circuits courts, témoignant d'un **besoin de réappropriations des conditions d'accessibilité à l'alimentation**, notamment pour mieux préserver la santé humaine, animale et environnementale.

**Adaptation des acteurs de l'aide alimentaire** pour faire face à l'explosion des besoins ; nouveaux modes de distribution, collaboration avec les collectivités, restaurateurs, etc.

Maintien des approvisionnements sur l'ensemble du territoire grâce à la **réorganisation des activités** :

- Vente directe à la ferme, groupements d'agriculteurs,
- Collaborations des producteurs avec les distributeurs locaux, collectivités et associations d'aide alimentaire pour écouler les stocks, etc.
- Développement du numérique pour faire face à la demande accrue de produits français (plateformes, sites internet)

## Enjeux mis en lumière par la crise

★ Nécessité de développer et de mettre en pratique une **approche plus systémique** du fait alimentaire, à travers une **alimentation compatible avec un système alimentaire durable**.

★ Nécessité d'assurer une **démocratie alimentaire** sur le territoire français, comme un levier pertinent pour favoriser le développement d'un système alimentaire durable.

★ Nécessité d'assurer les conditions de développement d'un **droit à l'alimentation** en France, afin de sécuriser l'accès pour tous à une alimentation compatible avec un système alimentaire durable en situation de crise comme en dehors de celle-ci.

★ Nécessité de développer une plus grande **souveraineté alimentaire** en France pour assurer l'accès à une alimentation compatible avec un système alimentaire durable pour tous et partout.

**Une alimentation compatible avec un système alimentaire durable**

**Pour tous**

**Partout sur le territoire**

# ALIMENTATION DURABLE

« C'est un ensemble de **pratiques** alimentaires qui visent à nourrir les êtres humains en **qualité** et **quantité** suffisante, aujourd'hui et **demain**, dans le respect de **l'environnement**, en étant **accessible** économiquement et rémunératrice sur l'ensemble de la **chaîne alimentaire**, FAO, 2010 »

Des enjeux de santé au cœur des évolutions à conduire simultanément sur les plans :

- agricole
- alimentaire
- environnemental

Ces évolutions mettent en jeu nos manières de **produire** notre alimentation, et nos manières de **consommer**

# IMPACTS DE NOTRE ALIMENTATION SUR L'ENVIRONNEMENT, EN FRANCE

Les aliments sont de plus en plus consommés **sous forme transformée**

La consommation de **produits de restauration rapide** est en **augmentation** ces dernières années

**La part des fruits et légumes importés dépasse 40 %** pour certains produits et constituent un des principaux postes de transport de denrées alimentaires

**Les produits animaux représentent 80% des ressources agricoles nécessaires** pour couvrir la demande alimentaire

La consommation globale d'énergie liée à l'alimentation représente **23% de l'énergie finale consommée**

Les émissions de gaz à effet de serre issues de l'alimentation des ménages en France représentent **1/4 de l'empreinte carbone des ménages en France** (en 2012)



# LES RECOMMANDATIONS DU PNNS EN FAVEUR D'UNE ALIMENTATION PLUS DURABLE

**Les recommandations sur l'alimentation, l'activité physique et la sédentarité**

**AUGMENTER**

 <p><b>Les légumes secs</b></p> <p>Au moins 2 fois par semaine car ils sont naturellement riches en fibres</p>	 <p><b>Les fruits &amp; légumes frais, surgelés ou en conserve</b></p> <p>Au moins 5 par jour, par exemple 3 portions de légumes et 2 fruits</p>	 <p><b>Les fruits à coques</b></p> <p>Une petite poignée par jour car ils sont riches en oméga 3</p>	 <p><b>L'activité physique</b></p> <p>Au moins 30 minutes d'activités physiques dynamiques par jour</p>	 <p><b>Le fait maison</b></p>
---	---	--	--	--

**ALLER VERS**

 <p><b>Le pain complet, les pâtes et le riz complets, la semoule complète</b></p> <p>Au moins 1 féculent complet par jour car ils sont naturellement riches en fibre</p>	 <p><b>Les aliments de saison et produits localement</b></p>	 <p><b>Une consommation de poissons gras et de poisson maigres en alternance</b></p> <p>2 fois par semaine, dont 1 poisson gras (sardine, maquereau, hareng, saumon)</p>	 <p><b>Le bio</b></p>	 <p><b>L'huile de colza, de noix et d'olive</b></p> <p>Les matières grasses ajoutées peuvent être consommées tous les jours en petites quantités. Privilégiez l'huile de colza, de noix et d'olive</p>	 <p><b>Les produits laitiers</b></p> <p>Les produits laitiers 2 produits laitiers (lait, yaourts, fromage blanc) par jour</p>
---	---	---	--	---	--

**RÉDUIRE**

 <p><b>La charcuterie</b></p> <p>Limiter la charcuterie à 150g par semaine</p>	 <p><b>Les produits sucrés gras, salés</b></p> <p>Il est recommandé de limiter les boissons sucrées, les aliments gras, sucrés, salés et ultra-transformés</p>	 <p><b>Les produits salés</b></p> <p>Il est recommandé de réduire sa consommation de sel</p>	 <p><b>L'alcool</b></p> <p>Pour réduire les risques, il est recommandé de limiter sa consommation à deux verres par jour maximum et de ne pas consommer d'alcool tous les jours</p>	 <p><b>La viande (porc, boeuf, veau, mouton, agneau, abats)</b></p> <p>Privilégier la volaille, et limiter les autres viandes à 500g par semaine</p>
---	---	--	--	---

**Les produits avec un Nutri-Score D et E**



**Le temps passé assis**

Ne restez pas assis trop longtemps, prenez le temps de marcher un peu toutes les 2h



## TRAVAIL EN 3 SOUS-GROUPES

1. Comment permettre aux publics accompagnés de manger plus durable ?
2. Manger 5 fruits et légumes par jour, est ce que c'est simple pour tout le monde ?
3. Bien manger qu'est-ce que ça veut dire ?

- **15 min d'échanges et de production en groupe**

Puis

- 5 min de restitution par groupe avec 3 points clés (désigner un rapporteur)

# RÉUNIR LES CONDITIONS POUR PERMETTRE AUX PERSONNES DE :

Faire le choix de produits meilleurs pour la santé, avec le **moins d'impact sur l'environnement** et qui respectent les producteurs.

De consommer des produits **locaux**, de **saison**, issus de pratiques agricoles responsables comme **l'agriculture biologique**

Mieux consommer en cuisinant des recettes **variées** et **équilibrées**, en augmentant la part de produits **végétaux** dans son assiette

En évitant le **gaspillage** alimentaire ou en privilégiant des emballages réutilisables

Réduire sa consommation de **viande** ou de charcuterie en alternant avec des légumes secs accompagnés de féculents complets

# LA TRANSMISSION DE L'INFORMATION

**Comment expliquer la persistance de comportements jugés «néfastes» alors que l'information est de plus en plus complète ?**

Les comportements sont porteurs de sens pour les personnes et participent à leur équilibre (recherche de plaisir, recherche de transgression, recherche de limite, ...)

L'information peut venir faire effraction et pour s'en protéger la personne peut mettre en place des mécanismes de protection

*>> Quelle place on donne à l'information ? Jusqu'où on va ? Comment ? En complément de quoi ?*

# UNE APPROCHE NÉCESSAIRE EN EDUCATION POUR LA SANTÉ

A la croisée entre l'éducation et la santé

*L'éducation pour la santé « n'a pas pour objectif de parler au public de sa santé, mais de lui donner l'aptitude de parler de sa santé et des éléments qui la contraignent ou la favorisent, des choix à faire, des décisions à prendre, de l'autonomie et de la justice sociale »*

J.P. Deschamps, 1985

# EQUILIBRE NUTRITIONNEL

## Une alimentation

- en apports de qualité, en quantités suffisantes
- variée, diversifiée
- avec une régularité de consommation
- responsable et qui tienne compte des recommandations nutritionnelles (consommer bio, local, de saison, ...) PNNS 2019-2023

## Une **nutrition** qui articule alimentation et activité physique au quotidien

- pour équilibrer les apports et les dépenses
- en matière d'action en santé publique, la nutrition doit être comprise comme englobant à la fois l'alimentation et l'activité physique (donnée probante \_ Santé Publique France, 2017)



# ILLUSTRATION : LES DÉFIS FOYERS À ALIMENTATION POSITIVE

Démarche portée par le réseau des agriculteurs et agricultrices bio, membre de la FNAB (Fédération Nationale d'Agriculture Biologique).

**L'objectif général** : démontrer de manière conviviale que l'on peut avoir une alimentation savoureuse, bio et locale, sans augmenter son budget.

**Le principe** : des équipes d'une dizaine de foyers relèvent le défi d'augmenter leur consommation de produits bio locaux tout en conservant un budget constant et en se faisant plaisir.

**Au programme** : visites de ferme, échanges avec un diététicien-nutritionniste sur l'intérêt des produits bio locaux et leurs apports nutritionnels, cours de cuisine, jardinage, trucs et astuces pour consommer bio et pas cher, conseils anti-gaspi...

## ILLUSTRATION : LA MANNE

« Porter attention à son voisin, à la nature, à soi, aux autres »

Originnaire du bassin minier (Pas-de-Calais), l'association Ange Gardien vise l'insertion, l'éducation permanente, le développement de nouvelles pratiques sociales et d'activités liées à l'alimentation.

**Accompagner le changement d'habitudes de consommation dans les quartiers, via la mise en place de la MANNE**  
*(monnaie d'une autre nature pour de nouveaux échanges)*

**Monnaie distribuée aux habitants qui participent à** des chantiers environnementaux et qui s'engagent dans des actions coopératives : aide à la récolte des légumes, fabrique de mobilier, participation et animation d'ateliers.

**En contrepartie, accès à** des paniers de fruits et de légumes bio issus des maraîchages gérés par l'association, des produits des commerçants locaux partenaires, ou encore des plats et boissons distribués au sein des tiers lieux



# CONCLUSION

L'alimentation durable dépend d'un **processus multifactoriel**.

**Une double peine pour les QPV** : la volonté de bien manger mais les difficultés résident à la fois dans le manque de moyens et dans l'insuffisance de l'offre.

**Dépasser les injonctions** sur les comportements individuels

**Repenser la composition de nos assiettes** (limiter les GES / santé des individus)

Une gouvernance locale qui converge vers une plus grande **autonomie alimentaire des territoires**

Renforcer les espaces d'agriculture urbaine (jardin) qui constituent de véritables opportunités pour **développer des actions pédagogiques et renforcer la participation des habitants**.

## CONCLUSION

**Lutter contre la précarité alimentaire** pour rendre effectif l'accès à une alimentation durable pour les ménages les plus précarisés.

**Favoriser l'insertion** dans la mise en culture urbaine

Valoriser la richesse des liens créés et **l'engagement des personnes**

**Soutenir l'ancrage physique dans les quartiers** via des tiers lieux alimentaires pour favoriser la démocratie alimentaire

# DES OUTILS ET RESSOURCES POUR ALLER PLUS LOIN

Des recettes durables : <https://www.wwf.fr/recettes-durables>

La fabrique à menu : <https://www.mangerbouger.fr/manger-mieux/se-faire-plaisir-en-mangeant-equilibre/la-fabrique-a-menus-revient-vite>

Pour découvrir la saisonnalité des fruits de saison « Quelle saison » : <https://horizontalimentaire.fr/ambassade/manuels-et-outils/jeu-quelle-saison>

Le calendrier de saison : <https://www.mangerbouger.fr/manger-mieux/bien-manger-sans-se-ruiner/calendrier-de-saison>

L'alimentation c'est aussi... Culture et santé : <https://www.cultures-sante.be/nos-outils/outils-promotion-sante/item/44-lalimentation.html>

CAPLA-SANTE : <https://www.sfsp.fr/content-page/item/14751-capla-sante-cadre-d-analyse-des-politiques-locales-activite-physique-sante>