



# Mohamed BOUSSOUAR

## Directeur adjoint de l'IREPS Rhône-Alpes

---

Journée régionale  
6 novembre 2014





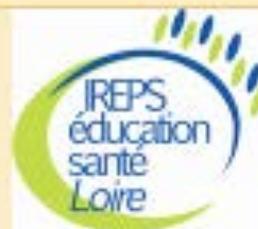
# Etats Généraux de l'aide alimentaire et de la précarité

IREPS Rhône Alpes – Education Santé Loire



## PAROLES DE BÉNÉFICIAIRES DE L'AIDE ALIMENTAIRE ET DE PERSONNES EN SITUATION DE PRÉCARITÉ

Recueils de paroles réalisés dans les structures d'aide alimentaire et de la précarité de St Etienne et du Forez/Montbrisonnais, dans le cadre des Forums de l'aide alimentaire et de la précarité, organisés en 2010.





- ✓ « La première fois, c'est très dur de venir à l'aide alimentaire, malheureusement on a énormément besoin de cette aide »
- ✓ « Quand on arrive de l'étranger, l'aide alimentaire est une aide primordiale voir vitale. Je reconnais que dans mon pays d'origine il n'y a pas ce genre d'aide »
- ✓ C'est primordial pour moi de pouvoir en bénéficier car le coût de la vie a augmenté et cela me permet de pouvoir nourrir ma famille. »
- ✓ « Heureusement que ça existe... »



- ✓ « L'aide alimentaire est un bon moyen pour manger à sa faim, mais on aimerait être aidé davantage, l'aide alimentaire n'est pas suffisante »
- ✓ « Il manque du sucre, de l'huile, du beurre, de la farine... »
- ✓ « Quand on est dehors on prend ce qu'on nous donne...des fois, c'est pas grand-chose »
- ✓ « C'est une aide bien réfléchie et un bon moyen d'aider les personnes en difficulté et sans ressource, mais ce n'est pas suffisant pour manger des aliments différents. »



- ✓ « Quand t'es dans la galère, il y a un circuit pour bouffer, te vêtir : Père Avril, Aide aux détresses et Triangle mais tu acceptes certaines conditions (bruits, bagarres, d'être dérégulé car tu ne manges pas aux mêmes jours et aux mêmes heures)
- ✓ « Ces lieux sont bien mais c'est quand même mieux de manger chez soi, à l'heure où ton estomac te réclame, et ne pas combattre la faim, car c'est pas l'heure d'y aller et il faut attendre ».

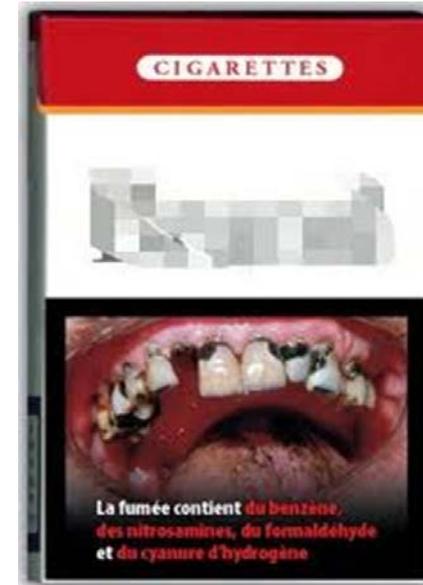


- ✓ « L'aide alimentaire est un bon moyen d'aider les personnes en difficulté et sans ressources mais ce n'est pas suffisant pour manger des produits frais et avoir une alimentation diversifiée. »
- ✓ « Cette aide est très importante pour les personnes dans notre situation, même s'il est très difficile de finir la semaine avec ce qu'on nous donne »
- ✓ « Je prends ce qu'on me donne. Certaines choses me manquent mais je n'ose pas le dire »
- ✓ « L'aide alimentaire me convient, le seul inconvénient c'est que les fins de semaine, je n'ai plus rien... J'arrive pas à joindre les deux bouts »



- ✓ « Au début j'avais honte de demander, mais quand t'as pas le choix tu mets ta fierté de côté »
- ✓ « Quand j'allais chercher mes colis, j'y allais en cachette. Je disais que j'allais faire mes courses et je prenais des sacs ».
- ✓ « Quand on a tout payé sur le mois, on est en survie, on n'a aucun loisir à côté. On ne pense qu'à faire à manger le mieux possible »

# Quand on leur parle de santé...



Journée régionale, 6 novembre 2014



## « Dix trucs pour une meilleure santé » de l'Institut national du cancer US

- 1.« Ne fumez pas. Si vous fumez, arrêtez. Si vous ne pouvez pas arrêter, diminuez votre consommation.
- 2.Ayez une alimentation équilibrée incluant beaucoup de fruits et de légumes.
- 3.Faites de l'exercice.
- 4.Gérez votre stress en parlant de vos problèmes et en trouvant le temps de vous relaxer.
- 5.Si vous buvez de l'alcool, faites-le avec modération.
- 6.Protégez-vous du soleil et faites en sorte que vos enfants n'attrapent pas de coups de soleil.
- 7.Utilisez des préservatifs.
- 8.Faites-vous régulièrement dépister.
- 9.Conduisez prudemment, respectez le Code de la Route.
- 10.Apprenez les gestes de premier secours. »

(L. Donaldson, *Ten Tips for Better Health*, 1999)

## « Dix autres trucs pour une meilleure santé »

- 1.« Evitez d'être pauvre. Si vous le pouvez, arrêtez d'être pauvre. Si vous ne pouvez pas, essayez de ne pas rester pauvre trop longtemps.
- 2.Evitez d'avoir des parents pauvres.
- 3.Possédez une voiture.
- 4.N'occupez pas un emploi manuel, stressant, mal payé.
- 5.N'habitez pas un logement humide et dégradé.
- 6.Offrez-vous des vacances à l'étranger et prenez des bains de soleil.
- 7.Entraînez-vous à ne pas perdre votre travail et ne devenez pas chômeur.
- 8.Bénéficiez de tous les avantages auxquels vous avez droit si vous êtes chômeur, retraité, malade ou handicapé.
- 9.N'habitez pas près d'une route très fréquentée ou d'une usine polluante.
- 10.Apprenez à remplir les formulaires d'aide au logement avant de devenir démuni ou sans-abri. »

(D. Gordon, *An Alternative Ten Tips for Staying Healthy*, 1999, cité par J Green & K Tones, 2010)