

Se nourrir lorsqu'on est pauvre

Magali RAMEL, doctorante sur le droit à l'alimentation, Université de Tours
Huguette BOISSONNAT-PELSY
Chantal SIBUE-DE CAIGNY

Membres du département santé d'ATD Quart Monde France

secretariat.sante@atd-quartmonde.org

Cet article présente les résultats d'une étude menée au sein du département santé d'ATD Quart Monde France. Elle a pour objectif de valoriser l'analyse et le ressenti de personnes en situation de précarité sur le thème de la nourriture. La compréhension du sujet dans toute sa complexité permet d'avancer vers des moyens et des solutions pour garantir l'accès durable de tous à l'alimentation.

MOTS-CLÉS: Accès à l'alimentation, rôle social, pauvreté, santé, lutte contre l'insécurité alimentaire

Se nourrir lorsqu'on est pauvre est une préoccupation journalière qui se heurte à de nombreuses difficultés. «L'alimentation, c'est du "je fais comme je peux"... et pas comme j'en ai envie... On fait des choix – peut-être pas toujours le bon choix – mais en même temps c'est un choix de survie parce que l'alimentation c'est de la survie.»¹ L'inquiétante montée des chiffres² de l'insécurité alimentaire, y compris dans les pays du Nord, donne une actualité particulière à ce sujet et plusieurs études sont entreprises et servent d'appui à des actions d'aide en direction des personnes les plus démunies. Pourtant, dans cette recherche de solutions, une voix est encore peu entendue: celle des personnes qui vivent ces situations.

Une récente étude menée au sein du département santé d'ATD Quart Monde³ a eu pour objectif

de valoriser le savoir de l'expérience vécue sur la thématique de la nourriture. Ces travaux ont été réalisés à partir du recueil, par un cabinet de sociologie, de la parole des personnes grâce à des focus group mensuels organisés depuis 1999⁴. L'alimentation, dimension essentielle de la santé, a été abordée à de nombreuses reprises au long de ces quatorze années d'échanges.

Les échanges avec les Militants (personnes en situation de précarité membres du Mouvement ATD Quart Monde) amènent à distinguer une partie émergente et une partie immergée de l'iceberg représentant les difficultés d'accès à l'alimentation. En effet, certaines barrières sont facilement identifiables telle que la barrière financière ou les obstacles matériels. D'autres, plus subtiles, créent des tensions autour du «se nourrir», elles relèvent davantage

du parcours de vie, des conditions de vie, de frustrations sociales ou encore de la priorité portée aux enfants. La compréhension du sujet dans toute sa complexité apparaît fondamentale pour avancer avec les personnes concernées vers des solutions qui permettent l'accès de tous à une alimentation durable.

1. Les réflexions retranscrites dans cet article sont issues des travaux réalisés au sein du département santé du Mouvement ATD Quart Monde.

2. Il y aurait près d'un quart des personnes vivant dans l'Union européenne (119,82 millions) menacées de pauvreté ou d'exclusion sociale. Et, de fait, la situation de pauvreté est souvent caractérisée par des difficultés d'accès à l'alimentation. (Chiffres donnés dans le règlement (UE) n°223/2014 du Parlement européen et du Conseil de l'UE du 11 mars 2014 relatif au Fonds européen d'aide aux plus démunis).

3. RAMEL M., BOISSONNAT PELS Y H., SIBUÉ-DE CAIGNY C., ZIMMER M-F. *Se nourrir lorsqu'on est pauvre - Analyse et ressenti de personnes en situation de précarité*, ATD Quart Monde, mars 2014.

4. Études et Développement, Bureau d'études sociologiques appliquées, 54700 Mairières.

Les difficultés d'accès à la nourriture / l'alimentation: la face émergée de l'iceberg

DES DIFFICULTÉS ÉCONOMIQUES

Se nourrir lorsqu'on est pauvre est confronté à une première barrière fondamentale: la barrière économique. Avec un reste à vivre très faible, les personnes doivent arbitrer au mieux entre différents frais indispensables tels que le logement, les factures, l'alimentation ou la santé. Et, dans cette difficile gestion des priorités dans les dépenses, l'alimentation devient souvent une variable d'ajustement dans les budgets.

En réponse à ces difficultés, les personnes vont être amenées à diversifier leurs points d'approvisionnement. À côté du circuit commercial classique, les personnes vont également se tourner vers des circuits alternatifs ouverts à tous – tels que la vente à la ferme, en usine ou dans les AMAP (associations pour le maintien d'une agriculture paysanne) –, vers l'autoproduction – par exemple via un jardin partagé –, vers le glanage, le chapardage, la récupération dans les magasins ou encore vers l'aide alimentaire. Les personnes disent également sauter couramment des repas ou diminuer les proportions ingérées, ce qui n'est pas sans conséquences sur leur santé... Il faut aussi relever qu'au delà de la nourriture, l'accès à l'eau et à l'énergie pour cuisiner représentent également de grandes préoccupations pour les familles.

DES DIFFICULTÉS POUR ACCÉDER À UNE ALIMENTATION DIVERSIFIÉE ET ÉQUILIBRÉE

Cette barrière économique a également une incidence directe sur la possibilité de diversifier l'ali-

mentation. Lors des échanges, les Militants Quart Monde s'accordent à dire qu'une alimentation saine et équilibrée est importante, les messages d'éducation à la santé sont connus, mais tous s'entendent également pour dire qu'ils ne sont que très difficilement atteignables. Face à la difficulté d'accéder aux produits, la priorité va plutôt être donnée aux denrées nourrissantes pour «avoir quelque chose dans le ventre». Cette situation crée de ce fait une inquiétude chez les personnes à propos de la qualité nutritionnelle des produits auxquelles elles accèdent à bas prix.

DES DIFFICULTÉS MATÉRIELLES

S'ajoute à ces barrières des difficultés matérielles pour l'accès à l'alimentation. Ont été développés le coût du transport pour l'approvisionnement ainsi que l'activité chronophage qu'il représente, la difficulté de trouver un lieu de stockage pour les personnes à la rue ou encore l'impossible accès à un lieu où l'on peut cuisiner pour les personnes qui sont à la rue ou dans les hôtels. Ce sont alors les repas froids qui sont privilégiés; un militant Quart Monde disait: «à la rue, on mange le caviar des pauvres: sardines avec des toasts pain dur». Se pose aussi la question de l'accès à un lieu pour déjeuner ensemble pour une famille vivant sous tente avec deux enfants avec une petite table pour deux sous l'auvent. Ou enfin, face à la question de la bonne alimentation des enfants se pose le problème des mères qui partent travailler aux moments des repas pour nettoyer des bureaux et de la culpabilité qui en résulte.

Ainsi, la vie en situation de pauvreté vient compromettre la possibilité d'obtenir une quantité suffisante de nourriture saine pour couvrir les besoins alimen-

taires de tous les membres de la famille et les personnes sont amenées à déployer de nombreuses stratégies pour y faire face.

Néanmoins, limiter l'approche de l'accès à l'alimentation à ces seules dimensions quantitatives, qualitatives et nutritionnelles de la nourriture laisse dans l'ombre un pan important des difficultés rencontrées par les personnes. Une alimentation adéquate et durable a des enjeux bien plus vastes que le seul aspect nourricier. «Se nourrir» représente un acte non seulement biologique et nutritif mais aussi un acte qui impulse des dynamiques essentielles à la personne humaine telle que la construction de son identité individuelle, la création du lien social ou encore son positionnement dans un groupe social. Or, les échanges avec les Militants montrent que ces dynamiques sont aussi grandement affectées par la vie en précarité.

Les tensions créées par les difficultés d'accès: la face immergée de l'iceberg

SOURCE DE TENSIONS DANS LA CONSTRUCTION DE L'IDENTITÉ INDIVIDUELLE?

Le plaisir autour de la prise des repas est une dimension largement mise en avant, notamment dans la culture française. Mais, la précarité fragilise ce rôle pour une personne en grande pauvreté: se nourrir va souvent devenir au contraire une peur et un stress quotidien et l'alimentation relève alors plutôt de la survie que du plaisir. Cette préoccupation est d'autant plus forte pour les parents qui ont peur de ne pas pouvoir nourrir suffisamment leurs enfants et qui culpabilisent de cette situation. La perte du caractère hédoniste peut être

encore renforcée par l'isolement qu'entraîne la vie en précarité ou par les maladies chroniques telles que le diabète ou l'obésité qui compliquent le rapport à la nourriture. Finalement, les Militants en viennent à décrire une situation de mal-manger: *«Le mal manger, c'est quand on n'a pas de plaisir à se mettre ensemble... C'est trop dur dans les regards. Quand on a des problèmes, on s'engueule, on se fuit, on se regarde par en dessous et on n'a pas envie de se mettre à table ensemble pour constater qu'on n'a pas les moyens de manger.»*

Les difficultés d'accès peuvent aussi engendrer une perte de la dignité et de l'estime de soi des personnes en vulnérabilité alimentaire. Les Militants ont décrit l'humiliation et la honte ressenties par les personnes devant se tourner vers d'autres pour se nourrir et nourrir les siens, que ce soit dans le cas d'une dépendance à l'un des membres de la famille ou lorsque la personne doit se rendre dans les lieux de distribution alimentaire. *«C'est ça qu'ils arrivent pas à comprendre, la dignité. On tient à ces choses-là. Le fait de tendre la main, il faut la mettre dans sa poche la dignité.»* A également été décrite la difficulté morale d'accepter un corps malmené par la malnutrition et la vie en précarité et surtout la difficulté de ressentir le regard des autres sur cette situation.

Ces difficultés sont d'autant plus préoccupantes qu'il semblerait que leur cumul pourrait conduire à un enfermement des personnes dans la pauvreté et l'exclusion. Elles sont en effet sources de peurs et d'angoisses quotidiennes qui empêchent les personnes de se projeter et se relever; à cela s'ajoute la nécessité d'accepter des emplois pénibles et humiliants pour pouvoir gagner de quoi se nourrir; a aussi été mentionné la perte de l'habitude de cuisiner pour les personnes soumises à des

situation de survie ou encore un lien possible entre une dépendance permanente des personnes à des associations caritatives et leur maintien dans une situation de pauvreté du fait de la perte de leur autonomie. En outre, les enfants sont très tôt touchés par les conséquences de ces tensions liées à l'alimentation: *«La pauvreté, ça démarre dans le ventre: t'es angoissée, tu te fais du souci pour ton logement, pour qu'on te prenne pas tes autres enfants, pour manger; c'est le gosse dans ton ventre qui le ressent, tout... Toi, tu souffres et l'enfant souffre. Après ça dépend de ce que les familles vivent: les échecs, les insultes. Les gosses, ils encaissent et alors, très tôt, on leur fait voir des psychologues etc. Nos gosses, ils n'ont pas les mêmes chances dans la vie.»*

FRAGILISATION DES DYNAMIQUES CONSTRUITES AUTOUR DU LIEN SOCIAL?

Si les difficultés d'accès à la nourriture sont sources de tensions dans la construction individuelle de la personne, elles vont également ébranler le rôle social joué communément par l'alimentation au sein de la famille mais aussi au sein du réseau amical.

Au sein du cercle familial, les parents précaires se trouvent fragilisés dès lors qu'ils ne réussissent pas à remplir leur rôle nourricier, une situation qui n'est pas sans incidence sur l'équilibre familial. *«L'alimentation c'est le cœur, parce que si on ne peut pas donner à manger correctement aux enfants, c'est le pire.»* Il y a une grande préoccupation autour de la femme enceinte. Les jeunes mères anémiées et mal-nourries font part de leurs inquiétudes et de leur culpabilité parce qu'elles n'ont pas assez de lait pour pouvoir nourrir leur bébé et le lait en poudre recommandé est trop cher... Et, pour le père de famille qui ne gagne pas assez pour satis-

faire les nécessités de la famille, le positionnement est intenable. Ainsi, une attention particulière est portée à l'alimentation de l'enfant: *«notre futur, c'est nos enfants»*. Pouvoir nourrir ses enfants et pouvoir bien les nourrir apparaît comme l'une des principales préoccupations des familles. Cela représente aussi la possibilité d'offrir un plaisir à l'enfant en compensation d'une situation de vie difficile. L'alimentation et la santé des enfants représentent d'autant plus une priorité pour les parents précaires qu'ils vivent avec la peur que les services sociaux interviennent s'ils sont mal nourris. Ainsi, lors des repas, souvent, les parents vont donner la priorité à l'alimentation de leurs enfants qui seront servis en premier et les parents mangeront les restes.

La précarité et l'exclusion viennent aussi fragiliser, voire faire disparaître, le lien social autour des repas. Ne pas pouvoir contribuer à l'échange autour d'un repas, ne pas pouvoir inviter en retour fragilise le rôle social que peut avoir la nourriture. Les personnes sentent qu'on leur reproche de ne pas pouvoir rendre la pareille. Pour certains, il n'y a alors plus un sentiment de partage autour de la nourriture mais plutôt de la création d'une relation de devoir et de rendu... *«Pour le lien social expérience de vie, quand on n'ose pas aller chez les gens parce qu'on peut rien apporter, tout simplement manger et qu'on ne peut pas inviter les gens et rendre la pareille, renvoyer l'ascenseur... Y'a ça aussi dans le lien social. (...) Donc la nourriture peut créer du lien social comme ça peut séparer, éviter qu'on accepte d'aller chez des gens.»*

Cependant, les personnes affirment que le partage d'un repas et le lien social qui se tisse autour des plats est très important et même plus important que le contenu des assiettes. *«Le tout c'est*

d'être ensemble, on mange simplement et, bon, ça n'a pas d'importance ce qu'il y a dans l'assiette pourvu qu'on soit ensemble et qu'on partage.» Ce rôle social reste un moteur et demeure fondamental dans les milieux défavorisés. L'aide et la solidarité entre les personnes qui sont en difficulté marquent les personnes qui sont à leur contact et la nourriture constitue l'un des supports de cette entraide et ce partage. On constate que c'est toujours dans une vision tournée vers l'autre qu'une personne submergée par les soucis du quotidien va pouvoir se projeter dans le futur. Il semble donc très important de valoriser et de se fonder sur ce rôle social de la nourriture.

LE DIFFICILE POSITIONNEMENT SOCIAL DE LA PERSONNE EN GRANDE PAUVRETÉ

Considérer les dimensions liées au rôle social de l'acte alimentaire conduit également à porter une vigilance particulière sur la façon dont sont diffusés et mis en œuvre l'information nutritionnelle et les messages de prévention. S'ils pourraient répondre aux préoccupations sur les dimensions qualitatives et nutritionnelles de l'alimentation, ces messages de prévention et d'éducation à la santé représentent de fait une source particulière de tensions autour de l'alimentation pour les plus pauvres. En effet, ils se sentent matraqués et infantilisés par ces messages et valeurs de la société. Les personnes font des efforts pour atteindre au maximum ces messages, mais éprouvent un sentiment d'impuissance face à de trop nombreuses préconisations ou interdits qui renforcent les difficultés rencontrées pour se nourrir et nourrir les leurs. *«J'ai un sentiment de matraquage. Nous on est matraqué sur le poids, on est trop gros et le diabète et ce qu'on mange... "Ils ont*

qu'à acheter des fruits et des légumes et de la viande rouge", avec ce qu'on a pour vivre! Ils rigolent non?». «J'ai l'impression qu'on ne va pas matraquer les gens qu'ont des sous, qu'on va matraquer les gens qui n'en ont pas.»

Ces messages deviennent aussi source de tensions dans le difficile dialogue entre les professionnels de santé, du social ou les accompagnants bénévoles et les personnes en situation de précarité. Le fait même d'entendre parler de déficit éducatif est choquant pour les personnes qui ont l'impression d'être considérées comme quelqu'un qui ne correspond pas à un certain modèle de société. L'expression «éducation nutritionnelle» est également inentendable par les plus pauvres qui ne comprennent pas comment on peut les infantiliser et les juger de la sorte.

Ainsi, il semblerait que ces messages ont pour effet pervers d'exclure de la société les personnes vivant en situation de précarité. Elles supportent difficilement le préjugé sociétal d'une mauvaise alimentation des plus pauvres, critiquent une normalisation des comportements alimentaires par ces normes et valeurs qui sont incompatibles avec la vie en précarité et sont blessées de ressentir des jugements et de l'exclusion uniquement du fait de leur physique ou de leur obésité. On pourrait donc en conclure qu'un message de prévention qui ne part pas de la réalité et des préoccupations de la personne et qui n'est pas suivie d'actions et de moyens permettant aux personnes de les suivre, est inutile et devient source de tensions.

Par ailleurs, dans un système alimentaire reposant sur la consommation, on peut s'interroger sur la place laissée à la personne en grande pauvreté qui n'atteint que difficilement le statut de consom-

mateur et qui doit alors se tourner vers le circuit de l'aide alimentaire. Ce circuit est souvent réservé uniquement aux personnes à bas revenu, il s'enracine comme un circuit d'approvisionnement parallèle pour les non-consommateurs. Or, si l'aide alimentaire permet de répondre à l'urgence que rencontrent ces personnes pour se nourrir, les bénéficiaires expriment la difficulté morale de se tourner vers elle et d'en dépendre. Ont été relevés la honte de devoir entrer *«dans le monde de l'assistance»* et de perdre une partie de son autonomie, la difficulté d'accepter la gratuité, la difficulté de devoir passer d'un organisme à un autre pour se nourrir et nourrir les siens ou encore la difficulté d'être contraint et accompagné dans ses choix. *«Moi j'ai déjà été consommatrice des Restos du cœur et du comptoir alimentaire du Secours catholique et tout ça, des Banques alimentaires. Il y a des choses qui sont bien mais il y a des choses qui ne sont pas bien. (...) C'est quand même mieux que les gens, ils achètent dans les magasins ou dans les épiceries sociales parce qu'ils ne tendent pas la main. Moi je dirais que tout le monde a droit à manger et tout le monde a droit à acheter.»*

Face à un objectif de lutte contre les discriminations et les exclusions sociales, on peut donc s'interroger sur l'actuelle institutionnalisation du dispositif de l'aide alimentaire comme principale réponse aux situations d'insécurité alimentaire.

PARTICIPATION CITOYENNE DE LA PERSONNE EN MANQUE D'ALIMENTATION?

Les tensions engendrées par les difficultés d'accès à la nourriture viendraient donc fragiliser la construction individuelle de la personne en grande pauvreté, la création de ses liens sociaux, son positionnement au sein d'un

groupe social et, plus largement, on pourrait faire un lien entre la faim et l'absence de participation aux projets sociétaux.

En effet, d'une part, certaines personnes démunies expriment l'impossibilité de se projeter, d'espérer dans le futur et donc de prendre part à des projets de sociétaux lorsqu'on est pris par la peur et la préoccupation quotidienne de réussir à se nourrir et nourrir les siens. On peut également s'interroger sur la possibilité de faire entendre une voix citoyenne libre pour une personne en grande pauvreté dont la survie et celle des siens dépend des autres.

Mais, d'autre part, le mépris et l'exclusion qui ont été abordés à de nombreuses reprises par les Militants sur le sujet de la nourriture et dont ils se sentent l'objet, représentent un frein certain à la possibilité et l'envie de leur participation aux projets sociétaux.

Avancer vers des solutions permettant l'accès de tous à une alimentation durable

Les solutions qui peuvent être avancées pour lutter contre les situations d'insécurité alimentaire dépendent du prisme de compréhension adopté sur les difficultés d'accès à la nourriture.

Une approche focalisée sur la nécessité de satisfaire, par l'alimentation, un besoin biologique et vital permettant de préserver la santé, va conduire à des démarches auprès des personnes démunies dont le but sera de permettre l'accès à la nourriture en quantité suffisante, à faire en sorte que les produits disponibles soient de qualité et à veiller à l'équilibre nutritionnel des repas.

Tandis qu'une approche fondée sur le contexte autour l'acte ali-

mentaire, va pousser à la recherche de solutions permettant la transformation des tensions créées autour la nourriture pour que les dynamiques personnelles se reconstituent et contribuent à la construction individuelle de la personne, à la création et le maintien de ses liens sociaux, à son positionnement dans la sphère familiale, sociale et sociétale et même à sa participation au sein de la société.

Les personnes entendues militent pour transformer les tensions autour de la nourriture et leurs effets pervers en une dynamique alternative positive permettant un passage facilité et fluidifié entre le circuit de l'urgence et le droit commun. L'objectif est de permettre aux bénéficiaires de recouvrer le plus vite possible leur autonomie et les moyens de vivre sans assistance extérieure. Ils proposent de travailler et de définir les passerelles indispensables entre l'aide et le droit commun.

Les démarches entreprises auront alors à cœur d'aller dans le sens de l'autonomie de la personne et du respect de sa dignité, de s'attaquer aux causes structurelles de l'insécurité alimentaire, et d'être tournées vers la famille et les enfants en confortant les parents dans leur rôle envers leurs petits. Il est également important que les démarches entreprises soient durables et de long terme. Au-delà du caractère sain de la nourriture, une alimentation durable c'est aussi une alimentation qui accepte de retrouver chaque acteur dans sa temporalité, qui définit le temps non pas en fonction des dispositifs mais en fonction des résultats. De plus, il paraît essentiel que les démarches envisagées soient fondées sur le respect du choix des personnes, qu'elles les associent tout au long de l'élaboration et la mise en œuvre du projet les concernant et

non pas qu'elles définissent les priorités à leur place. En outre, les démarches fondées sur la valorisation du rôle social de l'alimentation permettent de rompre l'isolement et l'exclusion qu'entraîne la précarité en favorisant l'échange, la convivialité et le plaisir autour de la nourriture. Cette approche permet également de valoriser la dignité et l'estime de la personne, de lui donner un rôle et une identité dans le partage et la relation. Enfin, c'est toujours dans une vision tournée vers l'autre qu'une personne submergée par les soucis du quotidien va pouvoir se projeter dans le futur notamment pour offrir un meilleur avenir à ses enfants.

L'objectif est désormais de construire avec les personnes concernées, des solutions permettant de concilier les deux rôles tout aussi essentiels de l'acte alimentaire que nous pourrions appeler le rôle nourricier et le rôle social.

Les plus pauvres considèrent la reprise d'une autonomie alimentaire et l'accès à une alimentation durable comme moteur d'inclusion sociale. Lorsqu'ils n'ont plus peur de la faim, leur dynamique personnelle autour de la nourriture se reconstitue et les conduit à des processus d'inclusion qui conduiront alors à leur participation à la société comme citoyens à part entière. Une démocratie fondée sur la garantie et l'accès de tous aux mêmes droits et sur la participation de tous, est une démocratie qui rassemble tous ses citoyens. Ces deux revendications formulées par les plus pauvres ne sont pas seulement opérantes pour penser au sens d'une «alimentation durable» mais aussi pour penser aux politiques mettant en œuvre les droits fondamentaux de «protection de la santé» et le «droit à l'alimentation».