

UNE ALIMENTATION SAINNE POUR TOUS...

"C'est en agissant sur les représentations et en tenant compte des habitudes coutumières que l'on pourra agir sur les mangeurs, bien plus qu'en les heurtant au nom de certitudes scientifiques" Droiniou E. (2006)



© Pixabay

DOMINIQUE HOUSSENGE

ANALYSE UFAPEC

NOVEMBRE 2016 | 29.16



Résumé :

Manger sainement est-ce accessible à toutes les familles ? NON répondent en cœur les familles modestes comme les citoyens et organismes impliqués. En tant qu'organisation représentative de parents d'élèves de l'enseignement catholique, nous sommes tout particulièrement sensibles à cet enjeu social : l'accès de tous à une alimentation de qualité, à une époque où se nourrir sainement est devenu une sorte d'exigence morale.

Mots-clés :

Alimentation saine pour tous, nourriture, nutrition, diététique, public précarisé, obésité, diabète, malnutrition, santé publique, déséquilibre, gras, sucre,



Avec le soutien du Ministère
de la Fédération Wallonie–Bruxelles



Introduction

Si la malbouffe via les fast-foods et snacks a encore de beaux jours devant elle tout spécialement chez les jeunes, les messages de santé publique sont unanimes sur l'importance d'une alimentation saine pour rester en bonne santé. On pense évidemment à la saine pyramide alimentaire et aux "cinq fruits et légumes par jour". Stop à la malbouffe, aux produits bas de gamme, au gras, au sucre, aux aliments néfastes pour la santé remplis de conservateurs, pesticides, OGM (Organisme génétiquement modifié) et autres saloperies !

A quoi est dû cet engouement pour la nourriture saine ? A une prise de conscience du consommateur ? A l'observation des effets néfastes d'une alimentation passée aux mains de multinationales plus préoccupées par leurs chiffres que par la santé ? A une époque du "rester jeune et en bonne santé" avec une médicalisation de l'alimentation ? A un retour à la terre, à l'authenticité ? Au vieillissement de la population qui permet d'observer les risques d'une mauvaise nutrition sur la santé ? Sans doute un peu de tout cela.

Si on peut se réjouir pour la santé des consommateurs de voir la malbouffe remise en question, on peut aussi s'interroger : manger sainement est-ce accessible à toutes les familles ? NON répondent en cœur les familles modestes tout comme les citoyens et organismes impliqués dans la problématique

En tant qu'organisation représentative de parents d'élèves de l'enseignement catholique, nous sommes tout particulièrement sensibles à cet enjeu social : l'accès de tous à une alimentation de qualité à une époque où se nourrir sainement est devenu une sorte d'exigence morale. Dans cette analyse nous tenterons de comprendre ce qui bloque l'accès (et pas uniquement en termes financiers) des familles modestes et précarisées à une alimentation saine. Nous nous interrogerons aussi sur les représentations de chacun. Nous tenterons enfin de comprendre quels leviers peuvent être activés pour essayer de résorber le problème.

Le PCS (Plan de Cohésion Sociale) de la Ville de Liège a organisé une journée sur la question le 2 juin 2016 réunissant un grand nombre d'experts et d'acteurs du secteur de la santé, de l'agro-alimentaire, de l'aide et la cohésion sociale, de l'enfance, de la lutte contre la pauvreté... C'est notamment de ces exposés, rencontres et échanges que nous tirons notre réflexion.

Malnutrition et risques de santé publique

Définissons tout d'abord l'alimentation ou la nutrition : l'alimentation est un de nos besoins élémentaires. Le Docteur Vincent Castronova insiste sur le fait qu'elle est un des déterminants majeurs de la santé. L'alimentation a des vertus préventives et curatives.¹

Ce qui est inquiétant c'est que la malnutrition touche de plus en plus de familles étant donné que la pauvreté gagne chaque jour du terrain.² Pour être concret, en Belgique, le seuil de pauvreté est fixé à environ 2.100 euros nets (tous revenus confondus) par mois pour un couple avec deux enfants, et à 1.600 euros pour une famille monoparentale avec deux enfants³

Aujourd'hui plus d'une personne sur cinq est menacée "dont 5,9 % en situation de privation matérielle sévère, soit plus de 650 000 personnes."⁴ Si autrefois, vivre dans la pauvreté c'était ne pas manger à sa faim, aujourd'hui dans nos pays post-industrialisés ça peut être, en termes alimentaires, manquer de nourriture, mais c'est d'abord manger des aliments de mauvaise qualité et transformés par l'industrie agroalimentaire, manger de façon déséquilibrée et trop manger, avec des risques accrus pour la santé. La malbouffe ne coûte pas cher, mais elle impacte directement la santé des plus pauvres !

"La surconsommation et les régimes alimentaires inadéquats, basés sur des produits alimentaires de plus en plus transformés et prêts à la consommation (surchargés en sucre, sel et acides gras saturés et trans), sont associés à une augmentation inquiétante du surpoids et de certaines maladies non-transmissibles : diabète de type 2, cardiopathies ischémiques, maladies cérébrovasculaires, maladies ostéo-articulaires, santé mentale, certains cancers, etc"⁵ Ces problèmes de santé publique sont confirmés par les enquêtes menées par le Ministère de la santé. Depuis 1997 la proportion de personnes en surpoids est passée de 41% à 44% en 2004 et 48% en 2013, tandis que l'obésité passait de 11% à 14% sur la même période. Les enquêtes mettent également en lumière l'importance des facteurs socio-économiques et du niveau d'instruction dans la lutte contre l'obésité : parmi les populations moins instruites, deux adultes sur trois sont en surpoids et 1 sur 4 souffre d'obésité"⁶

Voici diverses observations importantes concernant la santé et l'alimentation des populations précarisées⁷ :

1 Professeur à la faculté de médecine de l'ULG lors de Journée Alimentation saine pour tous par le PCS de Liège, le 2 juin 2016.

2 Voici la définition que donne Joseph Wresinski, fondateur du Mouvement ATD Quart Monde : "par pauvreté, il faut entendre l'absence d'une ou plusieurs des sécurités, notamment celle de l'emploi, permettant aux personnes et familles d'assumer leurs obligations professionnelles, familiales et sociales et de jouir de leurs droits fondamentaux.

3 WEPS, Regards sur la pauvreté et les inégalités en Wallonie. Anne-Catherine Guio, Un éclairage sur les différences interrégionales et les sous-populations les plus fragilisées et Christine Mahy, Témoignages de personnes en situation de pauvreté et d'acteurs de terrain, relayés par le Réseau wallon de Lutte contre la Pauvreté. N°16, septembre 2013.

4 FIAN Belgium, Manuel Eggen, Le droit à une alimentation adéquate en Belgique. Novembre 2011, p. 2 - http://www.fian.be/IMG/pdf/note_droit_alimentation_belgique_web.pdf

5 Idem – Voir aussi les Avis du Conseil supérieur de la santé.

6 Op. cit, p 3.

7 Journée Alimentation saine pour tous, op. cit.

- à 35 ans, un ouvrier a une espérance de vie de six ans de moins qu'un cadre supérieur.

- le prix est souvent le seul critère pour l'achat d'aliments. La priorité étant de "boucler" le budget en fin de mois et non de manger équilibré. Les fruits et légumes, les produits laitiers, le poisson et la viande au quotidien, ça coûte trop cher pour les familles à bas revenus.

«Moi j'essaye de manger correctement mais les moyens m'en empêchent. [...] Prenez cinquante euros, pour six personnes, ce n'est pas possible. Aller avec cent euros, c'est pas à la portée de tout le monde. [...] Non, non, mais moi je sais que... c'est vraiment un problème de prix. Quand vous avez une famille comme la mienne [...], pour faire un plat de haricots verts euh... consistant, il nous faut deux kilos facile, deux trois kilos facile, euh, ben vous avez vu les prix ? » (Fatima, obèse, au foyer, mari ouvrier, 4 enfants)⁸

- les familles précarisées comportent beaucoup de familles monoparentales où les mères se privent en matière d'alimentation si pas en quantité du moins en qualité.

- les populations précarisées sont en perte de confiance par rapport à la société. - l'alimentation déséquilibrée pose question en termes de justice sociale : une société démocratique ne doit-elle pas permettre à chacun de se nourrir correctement ? Elle a aussi des conséquences néfastes pour notre économie : une alimentation déséquilibrée génère plus de maladies avec des couts supplémentaires pour notre système de santé et même le risque de son effondrement.

L'expérience et les observations de Marie-Hélène Meurice aux Restos du Cœur sont intéressantes. Elle s'occupe aussi du dispensaire qui est lié au restaurant. Elle décrit la situation. Depuis '91, il y a plus de la moitié de Belges, les autres viennent de différents pays de l'immigration. Il y a environ 28 % de personnes sans revenus (en cours de régularisation ou sans papier), 26 % qui sont au CPAS, 16 % au chômage, 6 % de pensionnés, 5 % à la Vierge noire, 1 % d'étudiants boursiers, 1 % de SDF (ce qui s'explique par le fait que le dispensaire n'est pas au centre-ville), plus d'autres non-catégorisés. Il y a beaucoup de familles monoparentales, des personnes âgées, et des hommes seuls. Parmi les pathologies dont souffrent le plus souvent les patients, il y a la tuberculose, le sida, la toxicomanie. Certaines pathologies banales sont très fréquentes chez les publics précarisés comme des infections ORL et des allergies pour les enfants ; des problèmes de santé mentale, de toxicomanie, ORL, allergies et troubles digestifs chez les jeunes adultes ; de l'hypertension artérielle, du diabète, de l'obésité, des troubles cardio-vasculaires et respiratoires et des problèmes de santé mentales chez les plus âgés. L'alimentation est bien entendu en cause. A cela s'ajoute les conditions de vie (logement), le tabagisme, les assuétudes et des facteurs psychosociaux.⁹

8 <https://www.cairn.info/revue-francaise-de-sociologie-1-2009-4-page-747.htm>

9 Journée Alimentation saine pour tous, op. cit.

Pourquoi on mange déséquilibré quand on est pauvre

Sur base de sa pratique, Marie-Hélène Meurice, médecin et présidente aux Restos du Cœur à Liège, a identifié les causes principales d'une mauvaise alimentation chez les personnes précarisées. Elle pointe notamment les maigres ressources, l'achat de produits de mauvaise qualité et peu équilibrés ; le matériel vétuste, inadapté ou inexistant pour cuisiner, l'inaccessibilité des magasins d'alimentation (beaucoup de ces personnes ne sont pas motorisées, or les supermarchés sont de plus en plus décentrés), le niveau d'éducation en fonction duquel on fait attention ou non à son corps, la souffrance mentale face à laquelle le grignotage fait du bien, manger est une façon d'exister¹⁰. Pour ces familles usées et en insécurité matérielle permanente, manger sain est loin de leurs préoccupations. Ce qui compte c'est survivre au quotidien, trouver des solutions. Les risques sur le long terme n'ont pas de place dans une réalité aussi dure.

L'aide alimentaire, une solution ?

Ce qui devient alarmant, c'est que même des personnes modestes doivent recourir à l'aide alimentaire. Par aide alimentaire, on entend la distribution de colis de vivres, les restaurants sociaux ou encore les épiceries sociales. En Belgique, plus de 200.000 personnes ont recours à l'aide alimentaire pour s'en sortir au quotidien¹¹. Le coût de la vie et notamment celui de la nourriture est tel que, même en travaillant, manger correctement n'est plus accessible à tous. Autrefois, seuls les marginaux avaient recours à l'aide alimentaire, alors qu'aujourd'hui cela concerne les travailleurs pauvres, les chômeurs, les étudiants, les personnes malades, les personnes âgées et les familles monoparentales.¹² Cela pose question dans un pays riche comme la Belgique.

L'aide alimentaire constitue-elle une solution ? Elle pallie les problèmes et peut apporter une solution sur le court terme, mais elle ne représente pas une fin en soi. Par ailleurs, l'enveloppe est fermée et les associations du secteur sont inquiètes. FIAN Belgium explique que "depuis l'arrêt du Programme européen de distribution des denrées alimentaires (PEAD) en 2013 [...] l'aide alimentaire a été intégrée dans un nouveau Fonds européen d'aide aux plus démunis (FEAD). [...] Et la Belgique n'a pas débloqué de budget supplémentaire pour faire face à la demande croissante. Les organisations d'aide alimentaire dénoncent cette situation et réclament la mise en place d'un système d'aide aux plus démunis basés sur les droits et non la charité"¹³ Elles soulignent encore, malgré les obligations internationales, le manque de volonté de la Belgique de consacrer le droit à l'alimentation dans l'ordre juridique belge¹⁴

¹⁰ Idem.

¹¹ Fédération des services sociaux, L'aide alimentaire en Belgique -

<http://www.fdss.be/index.php?page=concertation-aide-alimentaire-2>

¹² Manger, bouger.be, Aide alimentaire : Manger ? Peut-être, si possible... - Mis à jour le 13/06/2016

<http://www.mangerbouger.be/Aide-alimentaire-Manger-Peut-etre-si-possible>

¹³ FIAN Belgium, op. cit., p. 2.

¹⁴ Idem.

Par ailleurs, les épiceries sociales¹⁵ existent, mais en nombre largement insuffisant (au nombre de 47 en 2010 pour tout le territoire¹⁶). Par ailleurs, elles n'offrent pas une nourriture équilibrée et de qualité. "Quand tu es pauvre, tu manges ce qu'on te donne" : c'est un peu la philosophie en usage et contre laquelle nous luttons explique Brigitte Grisar, chargée de projets à la Fédération des services sociaux d'Anderlecht¹⁷. Elle s'est intéressée à la question au niveau de la Wallonie. Les chiffres montrent que ce sont principalement des conserves qui se trouvent dans les épiceries sociales. A côté de cela, des produits de base dont tout le monde reconnaît l'importance pour une alimentation saine et équilibrée comme l'huile d'olive, les céréales complètes, les lentilles ne s'y trouvent pas. Après avoir fait un panier-test dans une épicerie sociale, Brigitte Grisar et ses collègues ont proposé de changer 11 produits sur 14 soient environ 80 % !

Comportements alimentaires et classes sociales

Vient encore s'ajouter la question des comportements alimentaires qui peut expliquer pour une part l'alimentation déséquilibrée des familles modestes. La sociologie nous éclaire sur ce point.

"Les comportements alimentaires relèvent de différents facteurs d'ordre individuel et collectif dont les fondements s'inscrivent dans les sphères de l'économique, du social, de l'éducation et du psychologique."¹⁸

Si on peut parfois penser que les classes sociales se marquent moins nettement aujourd'hui, les comportements alimentaires montrent qu'il n'en n'est rien. Sur 85 femmes interrogées lors d'une enquête sur l'obésité, les goûts et les normes alimentaires, la sociologue Faustine Régner tire les conclusions suivantes :

- la catégorie aisée a intégré et respecte les normes de minceur et de santé avec une alimentation équilibrée.
- la classe moyenne en ascension sociale montre beaucoup de bonne volonté envers ces normes.
- les classes populaires sans espoir d'ascension sociale, conscientes d'un certain hors-jeu adoptent une position critique vis-à-vis de ces normes et choisissent de continuer à manger non-diététique.¹⁹

¹⁵ Les épiceries sociales se définissent comme des magasins ouverts aux personnes en situation de précarité où ces dernières peuvent acheter des produits alimentaires et des produits d'hygiène de qualité à un prix inférieur au prix du marché. Source : Fédération des services sociaux, *L'aide alimentaire en Belgique* -

<http://www.fdss.be/index.php?page=epiceries-sociales>

¹⁶ FSS et CREDAL, *Etude Etat des lieux sur les épiceries sociales et création d'un Réseau d'épiceries sociales en Wallonie et à Bruxelles*, 2010 _

<http://www.fdss.be/uploads/Publications/FdSS/Aide%20Alimentaire/RapportEpicerieSociale2010.pdf>

¹⁷ Journée Alimentation saine pour tous, op. cit.

¹⁸ Alimentation et précarité. Culture et Santé asbl, mise à jour novembre 2012, p. 3 -

[file:///C:/Users/dominique/Downloads/dt-alimentationprecarite%20\(1\).pdf](file:///C:/Users/dominique/Downloads/dt-alimentationprecarite%20(1).pdf)

¹⁹ Du champ à la table. Philippe Drouin, Comportement alimentaire et appartenance sociale, 11 mai 2010, p. 1 -

<http://duchampalatable.inist.fr/spip.php?article78> - Faustine Régner, Obésité, goûts et consommation. Intégration des normes d'alimentation et appartenance sociale in *Revue française de sociologie* 2009/4 (Vol. 50)-

<https://www.cairn.info/revue-francaise-de-sociologie-1-2009-4-page-747.htm>

Il faut certes relativiser ces résultats et avoir conscience que toutes les familles populaires n'ont pas les mêmes comportements. Cependant, la réflexion du sociologue Philippe Drouin est intéressante. Vu les représentations alimentaires des classes populaires, les campagnes de santé publique actuelles pourraient être contre-productives : on risque de tomber dans une entreprise morale hygiéniste où les normes nutritionnelles à respecter sont déjà celles de la classe aisée. Cela ressemble dès lors pour les classes populaires à une tentative de leur faire la morale et de les dominer en remettant en question leur style de vie et en contrôlant jusqu'à leurs goûts alimentaires. Rien d'étonnant alors si les familles populaires rejettent ces campagnes de sensibilisation, si louables soient-elles.²⁰

« Je ne sais pas comment les gens peuvent faire des légumes tous les jours. Moi je peux vous faire des légumes, mais enfin bon ! C'est pas terrible quoi. Vous appréciez pas, quoi ! Moi je trouve que le moment de passer à table, c'est un moment tranquille, convivial. Et comme mon mari, je ne le vois pas de la journée, je le vois que le soir, je me vois pas lui servir des légumes ! Des haricots verts à l'eau ? Non, c'est pas motivant ! C'est pas agréable, c'est pas bon. » (Mme Dupont, en surpoids, employée, mariée, 1 enfant).²¹

« Et puis, chez nous on est très charcuterie, hein. Moi je vois, on va dans la famille, ça commence par du pâté – du pâté de n'importe quoi, hein, du pâté de porc, du lapin, du gibier – y'aura toujours pâté, rillettes, ça d'emblée. Après y'a les crudités, par exemple (rires)... » (Sylvie, obèse, employée, mariée, 1 enfant).²²

Différents auteurs et acteurs de terrain soulignent l'importance de ne pas juger, de reconnaître d'abord les savoirs et savoir-faire des personnes, de les mettre en situation d'acteurs et non d'assistés. C'est seulement ainsi que l'on peut espérer questionner les représentations en matière d'alimentation et les faire évoluer

Des expériences intéressantes

Une multitude de projets existent et ils sont à saluer ! Nous en avons épinglés deux présentés lors de la journée Alimentation saine pour tous :

- aux Resto du Cœur à Liège, un changement de mentalités s'opère aussi pour les bénévoles qui avaient tendance à penser que les personnes précarisées devaient manger plus "lourds". Désormais, on sert des menus équilibrés avec fruits et légumes et redistribution de fruits en surplus. Il y a une véritable réflexion au sein de l'équipe : les bénéficiaires ne reçoivent pas seulement un repas, ils participent aussi à des ateliers cuisine, deviennent acteurs dans la composition et la réalisation de leur repas comme des ateliers soupe et panade pour les jeunes mamans qui peuvent aussi emporter le surplus de produits frais pour cuisiner chez elles.
- la Ceinture aliment-terre liégeoise, émane d'une coalition d'acteurs engagés dans le projet de transformation en profondeur du système alimentaire régional et soutient le développement d'initiatives multiples pour une plus grande part de marché pour les

20 Du champ à la table, op. cit.

21 Faustine Régnier, op. cit.

22 Idem.

produits locaux, « bons, propres et justes ». La plate-forme a notamment pour objectif de favoriser l'accès de tous à une nourriture de qualité, produite dans des conditions écologiquement et socialement décentes et de renforcer la souveraineté alimentaire des populations. Le coordinateur Christian Jonet reconnaît qu'on ne touche pas encore toute la population. Il y a encore du travail...²³

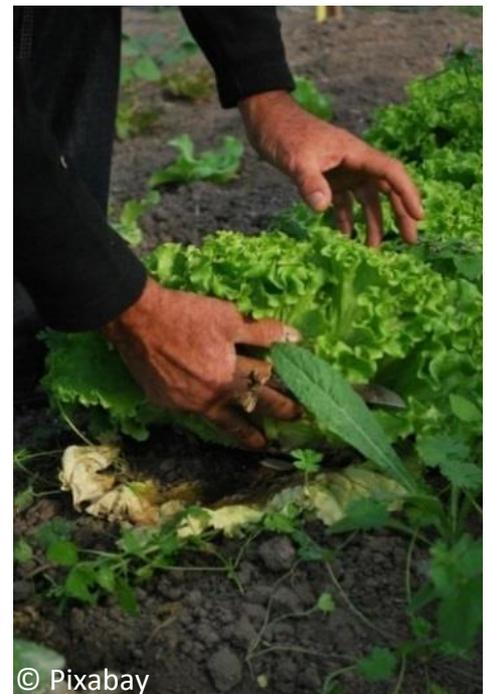
Pistes et conclusion

Les campagnes de sensibilisation et de prévention pour une alimentation saine se multiplient et de plus en plus de consommateurs prennent conscience de l'enjeu pour la santé. Inversement, la pauvreté est en augmentation et un nombre croissant de familles n'a plus accès à une alimentation décente avec un risque de santé publique bien présent.

Les causes principales de la malnutrition des personnes de milieux modestes ont été identifiées, première étape pour lutter contre ce problème majeur de notre société. Manque de moyens, difficultés d'accès aux magasins, mauvaise santé physique ou mentale, conditions de vie difficiles où la survie au quotidien l'emporte sur une vision à long terme, absence de politique suffisante en termes d'aide alimentaire et enfin représentations et comportements alimentaires résistants aux messages de prévention. S'ensuivent des problèmes de surpoids et un développement important de l'obésité accompagnés de maladies comme le diabète et les maladies cardiovasculaires.

Différentes pistes existent, des leviers qui pourraient être activés pour faire bouger les choses. Lesquels semblent réalisables ou efficaces et valent la peine d'être soutenus par la société comme par le politique ? A chacun de se faire son opinion. Citons entre autres :

- La sensibilisation des plus jeunes notamment à l'école;
- Une définition claire du droit à l'alimentation en Belgique;
- Une réelle politique d'aide alimentaire indissociable d'une sensibilisation inscrite dans une démarche d'éducation permettant à chacun d'être plus autonome et acteur dans ses choix d'alimentation;
- L'obligation de clarifier la composition des aliments ainsi qu'un étiquetage clair sur l'apport calorique et la valeur nutritive du produit;
- Une TVA plus basse pour les produits bio régionaux;



© Pixabay

23 Journée Alimentation saine pour tous, op. cit.



- Le soutien aux coopératives citoyennes privilégiant l'accès de tous à une alimentation issue de productions locales répondant à une éthique sociale et écologique;
- Le soutien à des initiatives à portée sociale pour le (re)développement de potagers collectifs, l'auto-cueillette et du glanage (pouvoir ramasser ce qu'il reste après la récolte d'un champ par son propriétaire).

Quant à l'UFAPEC, elle s'inquiète de ces inégalités croissantes tout spécialement pour les familles où de nombreux parents ne savent pas jouer leur rôle sans culpabiliser ou être stigmatisé.

Comment arriver à nourrir sa famille quand le cout de la vie est devenu si élevé ? Comment avoir une attitude éducative lorsqu'on n'a pas accès à des produits sains et de qualité ou lorsqu'on n'en voit pas l'intérêt ? Comment envoyer ses enfants à l'école avec "une boîte à tartine saine" quand le porte-monnaie est vide ? Comment résister au martèlement du message des professionnels sur la nécessité d'une alimentation saine ? Peut-être par le déni et le rejet... Une réflexion globale sur la question de l'alimentation pour tous s'impose urgemment. L'UFAPEC y est particulièrement attentive, tous spécialement dans les écoles. Ce point fera l'objet d'une prochaine analyse.

En conclusion, pour reprendre les termes de Mireille Roillet de l'asbl Viasano²⁴, "la meilleure attitude si on veut changer les choses est de ne pas stigmatiser des comportements ou des produits, mais de permettre un apprentissage positif et concret grâce à une prise de conscience en douceur."²⁵

24 Viasano est un programme d'intervention communautaire mis en place par les autorités locales pour les citoyens. Par des actions mobilisant l'ensemble des acteurs locaux, la population est encouragée à modifier durablement ses habitudes de vie. - <http://www.viasano.be/>

25 Journée Alimentation saine pour tous, op. cit.