

## « Comment se nourrir dignement et durablement avec 57 euros par mois »

La faim et la malnutrition sont le plus souvent liées à la pauvreté monétaire. L'acte fondamental de se nourrir lorsqu'on est pauvre est soumis à de nombreuses tensions et difficultés. L'inquiétante montée des chiffres de l'insécurité alimentaire, donne une actualité particulière à ce sujet et plusieurs études sont réalisées et servent d'appui à des actions d'aide en direction des personnes les plus démunies. Mais dans cette recherche de solutions, une voix est encore peu entendue : celle des personnes qui vivent ces situations.

Leur expertise est pourtant essentielle à la compréhension du sujet dans sa globalité et sa complexité ; et il paraît impossible d'aboutir à des solutions durables si elles ne reposent pas sur les attentes des personnes les plus démunies et sur les stratégies qu'elles mettent en œuvre chaque jour pour se nourrir et nourrir les leurs.

- inadéquations dans l'offre,
- obstacles à une alimentation équilibrée et diversifiée – sachant que l'équilibre du repas repose également sur sa convivialité, sa dimension sociale – ainsi que d'autres
- barrières d'ordre matérielles ou culturelles.
- barrières d'accès à la nourriture et les tensions engendrées influent sur la santé des personnes vivant en situation de précarité.

Plusieurs **principes** ont été définis avec les Militants Quart Monde.

- autonomie et dignité de la personne
- actions tournées vers la famille et les enfants en confortant les parents dans leur parentalité
- actions durables, de long terme qui retrouvent chaque acteur dans sa temporalité, et dans le respect du choix des personnes, les associant tout au long de l'élaboration et la mise en œuvre du projet
- actions à fort potentiel de valorisation du rôle social de l'alimentation (échange, convivialité, plaisir autour de la nourriture)

### Méthode

Participants : 15 personnes en situation de précarité et une dizaine de personnes accompagnantes

## 1. Premier temps

Définition des produits nécessaires et suffisants pour une alimentation saine : -**PANIER Digne et Durable**

Définition des produits habituellement recherchés et ou achetés : - **PANIER d'Habitude**

Définition du **Reste à vivre pour l'alimentation : 57 euros** pour les plus vulnérables

## 2. Deuxième temps

Partage de méthodes d'achat au meilleur prix testées par les participants

Recherche des meilleurs prix avec pré repérage et analyse des meilleures options

Recherche de circuits courts en fonction de ce qui est connu des participants

Recherche de partenariat avec d'autres initiatives citoyennes

## 3. Recherche de terre nourricière

Dans la recherche de l'accès à l'alimentation l'accès à un « **jardin nourricier** » est un élément majeur, plébiscité par les participants.

Les participants ont donc cherché à avoir accès à des jardins, durant l'année 2017, avec peu de succès, un champ a été mis à disposition dans le sud de la Meurthe et Moselle, un terrain dans les Vosges. Cependant l'accès à un jardin Urbain a été plus difficile.

L'association coopérative des jardins du plateau de Haye a bien voulu répondre à la demande d'habitants du plateau participants à cette recherche et mettre à notre disposition une parcelle

Projet :

- donner la possibilité aux participants habitant le plateau de Haye de produire des légumes à des fins alimentaires
- permettre la convivialité autour du lieu
- permettre l'apprentissage des modes de culture et des modes de transformation
- recevoir des personnes du groupe de recherche non habitants du quartier pour travailler ensemble et pour leur faire découvrir leur quartier
- donner des légumes à des personnes connues des participants plus vulnérables qu'elles

Cette action regroupera des personnes en situation de grande précarité, des personnes en précarité sociales et des « alliés », bénévoles accompagnants.

Elle sera l'objet d'une évaluation dans le cadre de la recherche action nationale menée par ATD Quart-Monde ayant pour objet :

**« SE NOURRIR LORSQU'ON EST PAUVRE » : pour un accès digne à une alimentation durable, un vecteur de cohésion sociale et d'initiative citoyenne »**

## Résultats

L'objet de cette recherche sera de vérifier la possibilité de vivre et de manger dignement avec des minimas sociaux et surtout de nourrir les siens

Cette recherche permettra également de valoriser les participants, leur rôle et leur identité dans le partage et la relation, dans une vision tournée vers l'autre

*« Se nourrir et nourrir les siens » est une préoccupation majeure et douloureuse pour les plus pauvres. Mais cette préoccupation peut se transformer en une chance lorsque l'acte de se nourrir débouche sur une dynamique durable fondatrice de l'identité individuelle, du lien social et de l'appartenance citoyenne. 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 »*