



Rapport de synthèse pour le LAB3S :

POUR UNE ALIMENTATION PLUS DURABLE ET ACCESSIBLE À BONDY NORD

Trois ateliers participatifs (Labos CAP) sur l'alimentation à Bondy Nord

Rapport rédigé par Caroline Desprès et Huguette Boissonnat-Pelsy

Janvier 2026



Table des matières

Abstract	3
Introduction générale	4
La précarité alimentaire en France	4
Contexte politique de la lutte contre la précarité alimentaire et la transformation de l'aide alimentaire	6
Contexte social de la ville de Bondy	8
Le LAB 3S : laboratoire de la transition écologique en Seine-Saint-Denis et son projet participatif	12
La méthode des labos CAP	12
Constats, analyses et préconisations	12
Analyse de la dynamique de participation des trois laboratoires	15
Les thématiques des trois labos	15
Organisation des labos CAP à Bondy	15
La participation	16
Labo CAP du 3 octobre 2025 à Bondy : l'offre alimentaire à Bondy Nord	19
Constats et analyses partagés concernant l'offre et les attentes des habitants	19
Analyse globale des origines de cette situation	35
Mise en commun des constats et analyses	43
Propositions des personnes en situation de précarité	45
Propositions des professionnels, bénévoles, institutionnels	48
Synthèse en groupe, mise en commun	54
Labo CAP du 14 novembre 2025 à Bondy : santé et alimentation	55
Qu'est-ce qu'une alimentation saine ? Quelles sont les difficultés ?	55
Les jeunes ne mangent pas bien	61
Analyse : pourquoi on ne mange pas sain ?	63
Analyse : pourquoi on n'adopte pas toujours les bons comportements alimentaires ?	65
Analyse : les responsabilités à l'égard de la santé	71
Propositions des habitants de Bondy	72
Propositions des professionnels et bénévoles	75
Synthèse et mise en commun	79
Labo CAP du 28 novembre 2025 à Bondy : les invisibles et les plus fragiles	81
Constats et analyse	81
Propositions des habitants de Bondy	88
Propositions des professionnels et bénévoles	89
Synthèse en groupe, mise en commun	92
Synthèse et discussion globale	92
Propositions et leviers d'action identifiés	95
Conclusion et perspectives	97

ABSTRACT

Le LAB3S a mis en place fin 2025 trois sessions de participation citoyenne dans le cadre de son projet Alim' Bondy, en suivant le modèle des labos CAP développés en Terre de Lorraine par ATD Quart-Monde et porté par l'association Emplettes & Cagettes dans le projet de la Dignité dans les Assiettes (DiDA). Cela fait suite au constat d'une précarité alimentaire généralisée au sein du Quartier prioritaire de la Politique de la Ville (QPV) de Bondy Nord, à la fois suivant ses caractéristiques sociales mais aussi observée par le LAB3S dans ses projets précédents comme du Potager À la Marmite (PAM).

Ces trois journées de participation citoyenne ont eu lieu les vendredis 3 octobre, 14 et 28 novembre, et ont porté sur les thèmes suivant : accès à l'alimentation, alimentation et santé, et faire collectif dans l'alimentation en incluant les plus précaires. Y ont participé des habitant.e.s, professionnel.le.s et bénévoles de Bondy, pouvant témoigner d'une expérience en lien avec la précarité alimentaire. Ces trois sessions ont débouché sur des Constats, Analyses et Propositions, qui vont donner le CAP vers une alimentation plus accessible, saine et durable pour tous.tes à Bondy Nord.

Lors de ces ateliers, les participant.e.s ont témoigné, entre autres, de l'insuffisance et de la fragilité de l'offre alimentaire du quartier de Bondy Nord, du rôle ambivalent de la cantine scolaire, des challenges liés aux liens entre alimentation et santé, et des multiples dimensions des précarités alimentaire et sociale. Des axes transversaux d'action ont été identifiés : agir sur l'offre alimentaire, former et accompagner, renforcer le pouvoir d'achat, et créer du lien et lutter contre l'isolement. Ces axes se sont ensuite déclinés en propositions concrètes : créer un tiers-lieu alimentaire multi-usages, mettre en place des dispositifs de mutualisation des achats, mettre en place une carte alimentaire et créer des programmes d'éducation et sensibilisation au bien manger. Celles-ci feront l'œuvre de groupes de travail, afin de définir plus précisément les modalités de leur mise-en-place, à partir de mars 2026.

INTRODUCTION GÉNÉRALE

LA PRÉCARITÉ ALIMENTAIRE EN FRANCE

L'étude dite « INCA3 » de l'Agence nationale de sécurité sanitaire (Anses) a estimé à huit millions de personnes en 2014- 2015 la population en *situation d'insécurité alimentaire* en France, c'est-à-dire déclarant des difficultés vis-à-vis de leur alimentation pour des raisons financières. Il est probable que ce chiffre est sous-estimé car les personnes en situation de précarité ne sont pas toujours faciles à repérer et donc largement sous-représentées dans les enquêtes dites représentatives de la population générale comme « INCA3 ». Cette *insécurité alimentaire* a des conséquences sur d'autres dimensions de l'existence. Ainsi, les inégalités d'accès à une alimentation de qualité contribuent aux inégalités sociales de santé et réciproquement, une situation de précarité sociale et économique contribue à une insécurité alimentaire.

La pandémie de Covid-19 a augmenté la pauvreté et aggravé l'insécurité alimentaire¹ en France, dans un contexte de creusement des inégalités de santé². La *précarité alimentaire*³ est donc devenue plus visible depuis la crise sanitaire du Covid-19 et la période d'inflation qui a suivi. Par exemple, les banques alimentaires ont recensé une hausse de 9 % de la demande en 2021 et elles ont vu la proportion d'étudiants parmi leurs bénéficiaires augmenter significativement (Credoc).

Aujourd'hui, 11 millions de Français déclarent « ne pas avoir toujours à manger » (Credoc 2022)⁴ et 5 millions d'entre eux bénéficient de l'aide alimentaire (INJEP 2024)⁵ dont 1,5

¹ On parle d'abord d'insécurité alimentaire lorsque « la disponibilité d'aliments sûrs et adéquats sur le plan nutritionnel ou la possibilité d'acquérir des aliments appropriés par des moyens socialement acceptables est limitée ou incertaine » (Core indicators of nutritional state for difficult-to-sample populations, Journal of Nutrition, volume 120 supplement 11, 1990)

² <https://www.inegalites.fr/securite-alimentaire-durable> (2023), in: Réduire les inégalités, c'est possible ! 30 experts présentent leurs solutions. Sous la direction d'Anne Brunner et Louis Maurin, édité par l'Observatoire des inégalités, novembre 2021

³ Les différentes approches afin de cerner la notion de précarité alimentaire convergent vers l'idée de difficultés d'accès à une alimentation suffisante, diversifiée et de qualité, prenant en compte le respect des préférences alimentaires. Le terme de précarité alimentaire a été choisi dans le cadre de la création du COCOLUPA.

⁴ Marianne Bléhaut, Mathilde Gressier, *En forte hausse, la précarité alimentaire s'ajoute à d'autres fragilités*, Crédoc, mai 2023.

⁵ Nadine Fares, Thomas Venet, *Près d'un tiers des recourants à l'aide alimentaire ont moins de 35 ans*,

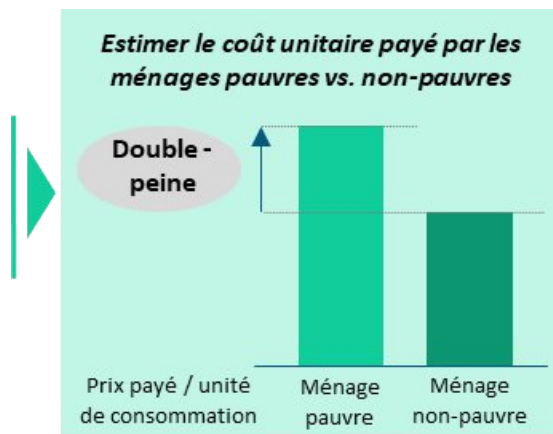
millions ont entre 16 et 35 ans. Les personnes qui recourent à l'aide alimentaire sont d'abord des femmes inactives avec enfants (41 %), des étudiants (37 %), des jeunes précaires en insertion professionnelle (11 %) ; des SDF (11%). Ils présentent souvent une double fragilité : celle du manque de moyens financiers, mais aussi celle de la précarité sociale, notion plus vaste qui inclut notamment des sécurités, celle de l'emploi, par exemple rattachée aux droits afférents et la question de l'isolement. Acheter est un geste qui permet de « s'inscrire dans le fonctionnement de notre société de consommation et de ne pas marquer de différence entre les personnes pauvres et les autres⁶ ». Alors cela produit un cercle vicieux, où certains en perdent l'appétit, le goût de la vie, enfermés dans leur malheur, ils se rendent malades de mal, ou de ne pas manger.

Une nouvelle étude menée par le CRÉDOC (juillet 2025) montre que 7 % de la population sont contraints, chaque semaine, de réduire leur nombre de repas par manque de moyens financiers. Faute d'un budget suffisant, 9 % réduisent leurs portions alimentaires. Une même proportion se dit souvent inquiète à l'idée de manquer d'aliments et encore 9 % déclarent qu'ils n'ont pas les moyens financiers de manger de la viande, de la volaille ou du poisson ne serait-ce qu'un jour sur deux. Enfin, 12 % déclarent ne pas avoir assez à manger et 16 % disent plus généralement se restreindre en termes d'alimentation.

Les populations les plus vulnérables subissent un phénomène économique, « la double peine », sur la plupart de leurs postes de dépense, ce qui accentue la précarité de leur condition (étude Action Tank entreprise et pauvreté, Boston Consulting group 2023) : « Dans notre pays, les pauvres paient plus cher que le reste de la population les services et les biens. Ce n'est ni une question d'information, ni d'éducation, c'est un problème d'accès et de structure des prix ». (Martin Hirsch, co-président de l'Action Tank) « En France, plus on est pauvre, plus la vie est chère. C'est la double peine de la pauvreté. Nous ne réussirons pas la transition climatique sans justice sociale ». (Emmanuel Faber, co-président de l'Action Tank)

Injep, octobre 2024.

⁶ Magali Ramel, Huguette Boissonnat, Chantal Sibue-De-Caigny et Marie-France Zimmer, *Se nourrir lorsqu'on est pauvre. Analyse et ressenti de personnes en situation de précarité*, Éditions Quart-monde, n°25, 2016.



Étude Action Tank entreprise et pauvreté, Boston Consulting group 2023⁷



CONTEXTE POLITIQUE DE LA LUTTE CONTRE LA PRÉCARITÉ ALIMENTAIRE ET LA TRANSFORMATION DE L'AIDE ALIMENTAIRE

En réponse à la situation actuelle, notamment après la crise du COVID qui a amplifié et rendu visible des situations de vulnérabilité quant à l'accès à l'alimentation, le Cocolupa⁸ a été créé

⁷ <https://actiontank.org/toutes-nos-publications/etude-de-la-double-penalite-de-pauvrete-en-france-2023/>

⁸ <https://solidarites.gouv.fr/le-comite-national-de-coordination-de-la-lutte-contre-la-precarite-alimentaire-cocolupa>

le 8 septembre 2020 par l'État à l'initiative des ministères en charge des Solidarités, de l'Agriculture et de l'Alimentation, et du Logement. Il rassemble les divers types d'acteurs de la lutte contre la précarité alimentaire : associations de solidarité, collectivités territoriales, administrations et institutions, fondations privées, organismes de la recherche publique, etc. Le Cocolupa a pour objectif de créer un espace de dialogue durable entre les acteurs de la lutte contre la précarité alimentaire et structurer durablement la coordination des acteurs de la lutte contre la précarité, en tenant compte de l'autonomie des personnes, de l'environnement et de la qualité de l'alimentation. Le Cocolupa pilote et suit les travaux qui sont menés au sein des groupes de travail. Ces travaux ont différentes finalités : éclairer la décision publique, outiller les acteurs de terrain mais aussi produire de l'expertise et des analyses partagées entre parties prenantes. La politique de lutte contre la précarité alimentaire menée par l'État vise ici à favoriser l'accès à une alimentation sûre, diversifiée, de bonne qualité et en quantité suffisante aux personnes en situation de vulnérabilité économique ou sociale.

L'étude du CREDOC de 2023⁹ montre que les aides alimentaires prennent plusieurs formes :

- des repas gratuits (18% des personnes) ;
- des épiceries sociales et solidaires (18%) ;
- des paniers de produits alimentaires distribués par les associations (15%) ;
- des tickets ou bons alimentaires fournis par une association (12%).

Cependant, ces dispositifs d'aide alimentaire, publics ou privés, ont leurs limites. Ils ne concernent pas toutes les personnes en situation d'insécurité alimentaire : il y a bien plus de personnes qui éprouvent des difficultés financières vis-à-vis de leur alimentation que de personnes qui perçoivent une aide alimentaire. Avec des calculs basés sur l'étude INCA3, il y aurait quatre fois moins de personnes qui ont recours à l'aide alimentaire que de personnes qui en auraient besoin car elles sont en situation d'insécurité alimentaire (deux millions contre huit millions).

Il faut rappeler que l'aide alimentaire a été créée dans une logique de filière d'un système agroalimentaire productiviste recyclant ses excédents. L'État a mobilisé les stocks de la politique agricole commune européenne (PAC), puis les invendus des secteurs de la production et de la distribution (loi contre le gaspillage de 2010)¹⁰.

La distribution des produits et sa logistique sont déléguées aux associations caritatives reposant en grande partie sur le bénévolat. L'accès à l'alimentation est ainsi conditionnel, dépendant des règles d'accueil et de la disponibilité de chaque association, avec pour conséquence une

⁹ Marianne Bléhaut, Mathilde Gressier, *En forte hausse, la précarité alimentaire s'ajoute à d'autres fragilités*, Crédoc, mai 2023.

¹⁰ Réduire les inégalités, c'est possible ! 30 experts présentent leurs solutions. Sous la direction d'Anne Brunner et Louis Maurin, édité par l'Observatoire des inégalités, novembre 2021.

couverture très inégale du territoire. À noter que la réflexion sur l'impact environnemental de ces procédures est pour l'instant absente.¹¹

CONTEXTE SOCIAL DE LA VILLE DE BONDY

Bondy est une commune d'environ 50 000 habitants. « Bondy Nord » est un quartier prioritaire de la ville de 12 000 habitants, caractérisé par un taux de pauvreté élevé (40 %). L'accès à l'alimentation est problématique pour de nombreux habitants, en quantité et en qualité et l'offre alimentaire est limitée. L'indice de précarité alimentaire est de 0,92 sur 1 (ANSA).

Bondy, terre d'accueil

Sur le site de la Ville de Bondy, différentes images se sont succédées, depuis l'attachement à la forêt, dont les armes de la ville portent encore la marque, à travers sa devise « Heureux sous son ombre » en référence à la forêt « ancestrale », jadis repère de brigands¹² à Bondy, terre d'accueil, en référence aux vagues de migration qui ont contribué à son évolution démographique et son identité plurielle.

DONNÉES DÉMOGRAPHIQUES

Une forte densité de population

Les premiers HLM datent de 1925-1930, mais au Nord de la ville, leur construction ne commence que dans les années 1950-1960¹³. L'histoire des relations entre logement social et immigration est complexe et ne se réduit pas avec une politique de résorption des bidonvilles, comme souvent affiché, bidonvilles peuplés majoritairement d'immigrants coloniaux et étrangers.¹⁴

A cette période d'urbanisme galopant, les promoteurs ont acheté les terres du Nord encore disponibles pour y construire de grands ensembles immobiliers. Ces nouveaux quartiers accueillent des populations immigrantes, « des pieds noirs », puis des familles venues d'Afrique du Nord, du Portugal, et d'Afrique sub-saharienne, notamment du Mali.

Après un déclin dans les années 1970-1980, Bondy connaît une forte reprise démographique depuis les années 2000 (+ 13.5% entre 1999 et 2007)¹⁵. Cette croissance de la population est due aux trois-quarts à l'accroissement naturel et au quart à un solde migratoire excédentaire.

¹¹ <https://www.inegalites.fr/securite-alimentaire-durable> (2023)

¹² <https://www.ville-Bondy.fr/ma-ville-masque/histoire-de-Bondy>

¹³ <https://www.ville-Bondy.fr/ma-ville-masque/histoire-de-Bondy>

¹⁴ Cf travaux de Gérard Noiriel et Cédric David, concernant plus particulièrement St Denis

¹⁵ Contrat local de santé (CLS) 2012 : <https://www.professionbanlieue.org/IMG/pdf/cls.pdf>

Bondy possède une densité de population (9 718 habitants /km²) parmi les plus fortes de Seine-Saint-Denis (en moyenne 6 377,9 habitants/km²). La ville compte 51 391 habitants répartis sur un territoire de 5,47 km² en 2025.

Une ville jeune

Bondy est une ville très jeune, avec une population âgée relativement faible. La ville possède une forte proportion de jeunes de moins de 20 ans (30.3% vs 28.9% en Seine-Saint-Denis et 25.9% en Île-de-France). C'est au Nord-Ouest de la ville que cette proportion est la plus forte (36.5% vs 28.5% pour le reste de la ville).

Elle possède, à l'image de la Seine-Saint-Denis et de l'Île-de-France, une faible proportion de personnes âgées de 60 ans et plus (15.4% vs 21.7% en France métropolitaine). Ce sont dans les îlots situés au Nord-ouest de la ville que l'on retrouve la plus faible proportion de personnes âgées de 60 ans et plus (11.4% en moyenne sur le quartier de La Noue-Caillet / Terre Saint-Blaise contre 15.4% pour le reste de la ville).

Une forte proportion de familles nombreuses, monoparentales, ayant un parcours migratoire

Bondy se distingue par une population marquée par une forte présence de familles nombreuses et monoparentales. Bondy possède, à l'image de la Seine-Saint-Denis, une forte proportion de personnes de nationalité étrangère (20.8% vs 12.4% en Île-de-France, 5.8% en France métropolitaine et 21,1% en Seine-Saint-Denis). C'est encore au Nord de la ville que cette proportion est la plus forte (25.5% vs 18.8% sur le reste de la ville).

A Bondy, comme en Seine-Saint-Denis, les couples avec enfant(s) sont les ménages les plus représentés (35.9% vs 29.6% en Île-de-France et 28.6 en France métropolitaine). La ville possède une forte proportion de familles monoparentales (14.1% vs 9.7% en Île-de-France et 8.4% en France métropolitaine). Cette proportion est la plus forte au Nord (18.9%) et dans le quartier Blanqui (16.5%).

Elle possède également une forte proportion de familles ayant au moins quatre enfants (6.5% vs 3.3% en Île-de-France, 2.4% en France métropolitaine et 5,4% en Seine-Saint-Denis) avec une répartition non homogène au niveau infra communal : on retrouve au Nord-Ouest et dans certains îlots du Centre les proportions les plus fortes (10.9% à 16%).

Une forte proportion d'employés et d'ouvriers

Près de la moitié de la population est constituée d'employés (23,5 %) et d'ouvriers (20,4 %) en 2022 avec un taux d'emploi de la population de 15 à 64 ans de 58,3 % et un taux de chômage de 18,3 %.¹⁶

¹⁶ Source INSEE : Insee, exploitation complémentaire, géographie au 01/01/2025.

CHIFFRES SUR LA SANTÉ À BONDY (CONTRAT LOCAL DE SANTÉ, 2012 & 2020)¹⁷ : INÉGALITÉS SOCIALES ET TERRITORIALES DE SANTÉ

L'IDH2 (ou Indice de Développement Humain à l'échelle locale), calculé à partir des indicateurs de santé (espérance de vie à la naissance), d'éducation (population de plus de 15 ans, sortie du système scolaire avec un diplôme), et de niveau de vie (revenu médian imposable), est de 0,37 à Bondy, contre 0,39 en Seine-Saint-Denis, 0,57 en Ile-de-France et 0,51 en France Métropolitaine. Cet indicateur, considéré comme un outil de mesure des inégalités sociales, synthétise et conforte les données du diagnostic ci-dessous. Surtout, il constitue l'indicateur majeur permettant à l'Agence Régionale de Santé de considérer la commune comme un territoire prioritaire pour son intervention.

La précarité a des incidences sur la santé par le biais de différentes dimensions de la précarité qui chacune constitue un déterminant de la santé : accès aux droits, conditions de logement, accès à l'emploi et conditions de vie de manière globale.

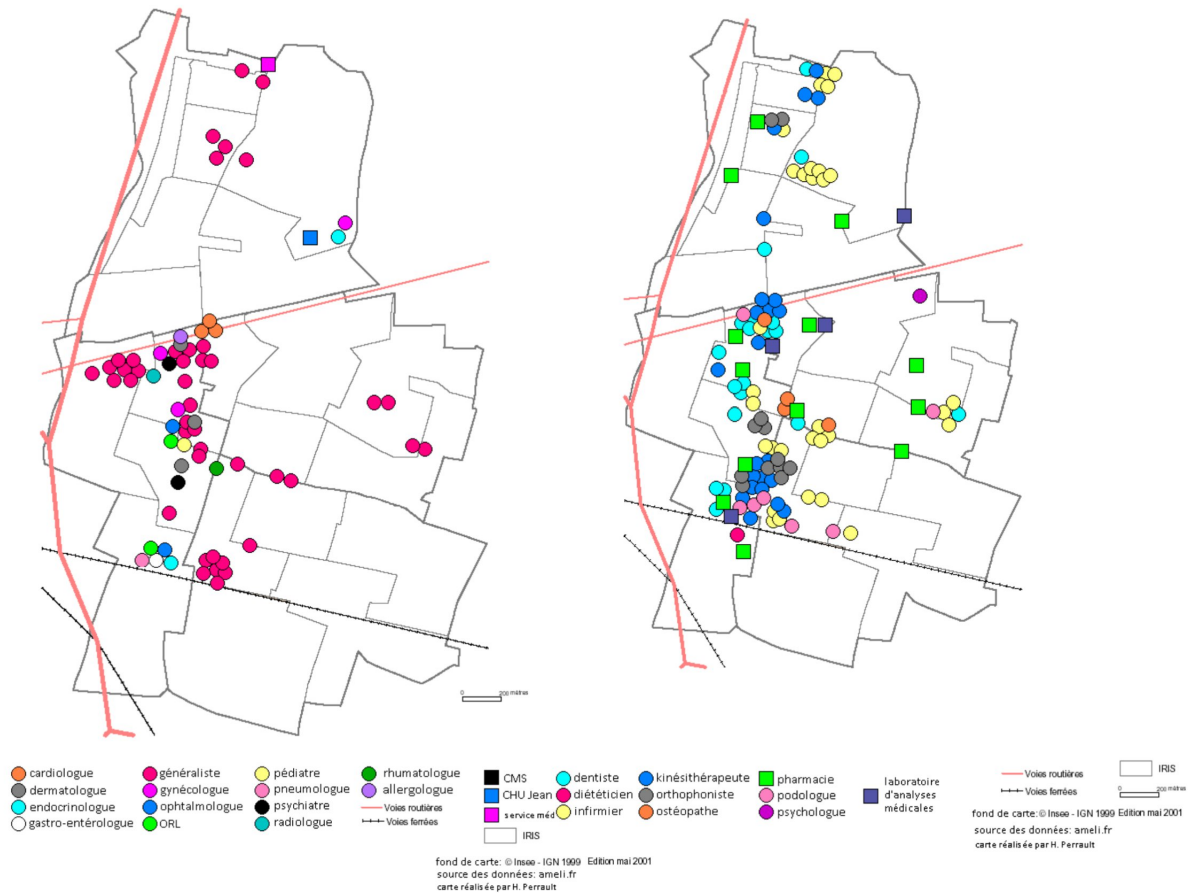
L'organisation des soins sur le territoire suggère que ces chiffres sont aggravés par un accès aux soins non optimal, les inégalités sociales de santé sont majorées par des inégalités d'accès aux soins.

Bondy a un faible indice d'accès aux soins ($\approx 58,6$ %) et le ratio médecin/population indique que l'offre médicale libérale à Bondy est plus restreinte que la moyenne nationale. L'image suivante montre une inégale répartition territoriale à l'échelle communale avec une concentration au centre-ville et une offre limitée à Bondy Nord, surtout en ce qui concerne l'offre ambulatoire. Il faut noter néanmoins que l'hôpital Jean Verdier (CHU) se trouve au Nord de la ville.

¹⁷ Contrat local de santé (CLS) 2012 : <https://www.professionbanlieue.org/IMG/pdf/cls.pdf> et 2020 : https://ressources.seinesaintdenis.fr/IMG/pdf/2020_03_12_contrat_local_sante_bondy.pdf

Répartition de l'offre sanitaire sur la ville de Bondy

L'offre sanitaire se concentre au Centre-Ouest de la ville.



Le taux d'incidence élevé pour le COVID-19 a suggère une vulnérabilité accrue dans cette zone, possiblement liée aux conditions de travail, de logement ou de transport¹⁸.

Quelques données de santé publique

Les pathologies chroniques et Affections Longue Durée (ALD) à Bondy :

- le diabète (types 1 et 2) est en 1ère position soit 28% de la population ;
- les tumeurs malignes et les affections psychiatriques avec 13% ;
- les psychoses, trouble grave de la personnalité sont en troisième position avec 10,9% ;
- les pathologies coronaires et cardiovasculaires : autour de 7%

¹⁸ L'explosion des inégalités. Classes, genre et générations face à la crise sanitaire, 2021, Lambert A et Cayouette-Remblière J., Ed. L'aube

LE LAB 3S : LABORATOIRE DE LA TRANSITION ÉCOLOGIQUE EN SEINE-SAINT-DENIS ET SON PROJET PARTICIPATIF

L'ASSOCIATION LAB3S

Le LAB3S Sols Savoirs Saveurs est une association loi 1901 reconnue d'intérêt général, créée en 2018¹⁹. Le LAB3S intervient sur le territoire du Grand Paris, avec un focus particulier sur la Seine-Saint-Denis, et notamment à Bondy où l'association est implantée et développe la plupart de ses partenariats terrain. L'association tente de promouvoir l'alimentation saine et durable pour tous.tes, notamment au travers de son projet Alim' Bondy lancé en 2025.

LE PROJET ALIM' BONDY

L'objectif du projet Alim' Bondy²⁰, lancé en 2025 par le LAB3S, est de faire émerger et mettre en place des propositions concrètes pour améliorer le quotidien alimentaire des habitant.e.s de Bondy Nord, en les incluant dans les réflexions pour recueillir leurs expériences et perspectives sur les sujets liés à l'alimentation saine, durable, choisie et accessible pour tous.tes. Dans ce cadre, le projet Alim' Bondy s'appuie sur une méthodologie de participation citoyenne, les *labos CAP* (pour Constats, Analyses et Propositions), afin de co-construire avec les habitant.e.s et professionnel.le.s du quartier des nouveaux dispositifs ambitieux répondant aux besoins alimentaires du quartier. Les propositions faites feront ensuite l'objet de groupes de travail, à partir de mars 2026, pour aller vers leur implémentation concrète dans le quartier.

En parallèle des labos CAP, Alim'Bondy vise une coordination des acteurs de l'alimentation en partenariat avec le CCAS de la ville de Bondy afin de mettre en place des projets collectifs autour de l'alimentation, ainsi que des séries d'ateliers de sensibilisation au bien manger, à l'agriculture urbaine et au gaspillage alimentaire pour les habitant.e.s de la ville.

LA MÉTHODE DES LABOS CAP

CONSTATS, ANALYSES ET PRÉCONISATIONS

Si le cœur de la participation dans les labos CAP est constitué d'un groupe de personnes vivant ou ayant vécu une situation de précarité alimentaire, leur avis est couplé à celui de bénévoles et professionnels. Deux groupes travaillent dans deux espaces séparés d'abord sur le même sujet apportant leurs constats et analyses propres, puis ils se réunissent pour une présentation mutuelle, et établir des constats communs qu'ils vont retenir. Dans un second temps, les deux groupes travaillent à nouveau séparément afin de proposer des actions d'amélioration, un temps de mise en commun est ensuite à nouveau organisé avec la présentation et l'explicitation des propositions respectives. La mise en commun suscite à nouveau des échanges, un débat, suivis de la validation de propositions communes.

¹⁹ <https://www.lab3s.fr/qui-sommes-nous>

²⁰ <https://www.lab3s.fr/alim-bondy>

Lorsque finalement un certain nombre de constats et propositions communes sont validées par toutes et tous, elles sont présentées aux commanditaires et aux responsables politiques. Le *Labo Cap* est un outil méthodologique qui vise à faire émerger, concevoir, de nouvelles actions ou améliorer et aider à pérenniser des actions engagées, de les évaluer. Cet outil s'appuie fondamentalement sur des savoirs d'expériences, le savoir des personnes en situation de précarité alimentaire mais aussi celui de ceux qui sur le terrain sont en première ligne pour mettre en œuvre les mesures de lutte contre la précarité alimentaire. Ce sont des participants précieux car ils constatent et suivent les forces et faiblesses des programmes. Ces groupes doivent avoir des occasions régulières de rencontrer les responsables politiques et de leur présenter leurs propositions, afin d'éviter un décalage entre les intentions politiques et les travaux des participants.

La difficulté de l'animation dans ces groupes multicéphales réside dans les réunions en plénières qui ont pour objet de véritables mises en commun des débats allant jusqu'à la validation de constats et de préconisations communs. Les modalités de restitution de ces éléments au décideurs politiques et institutionnels doivent être cadrées dès la mise en place des travaux. Ici ce sont les débats, qui produisent des délibérations communes. En termes de méthode, l'attention est portée à ne pas trop séparer les groupes pour ne pas constituer de frein à la délibération. Les temps de validation croisés des constats, analyses et propositions sont au cœur de l'animation²¹

LES LABO CAP VISENT LA PARTICIPATION DE TOUS.TES

Ils accueillent aussi bien les personnes en situation de précarité (socio-économique ou alimentaire), que les personnes qui côtoient et luttent au quotidien contre la précarité, bénévoles, professionnels, institutionnels et politiques. Ils regroupent des personnes qui sont usagers ou acteurs d'actions menées pour lutter contre la précarité. Les Labos CAP sont un outil qui peut permettre d'une part de repérer ou d'éviter un décalage entre les intentions qui sont à la base des actions contre la précarité et le vécu des usagers. D'autre part, cet outil favorise la participation active de personnes en précarité, de bénévoles, de professionnels pour croiser les analyses nourrir un diagnostic de territoire, à partir des expériences vécues et formuler ensemble des propositions pour faire évoluer les pratiques locales

« Deux groupes, une même légitimité »

Pour garantir une parole libre et équilibrée, la journée s'organise en deux groupes : :

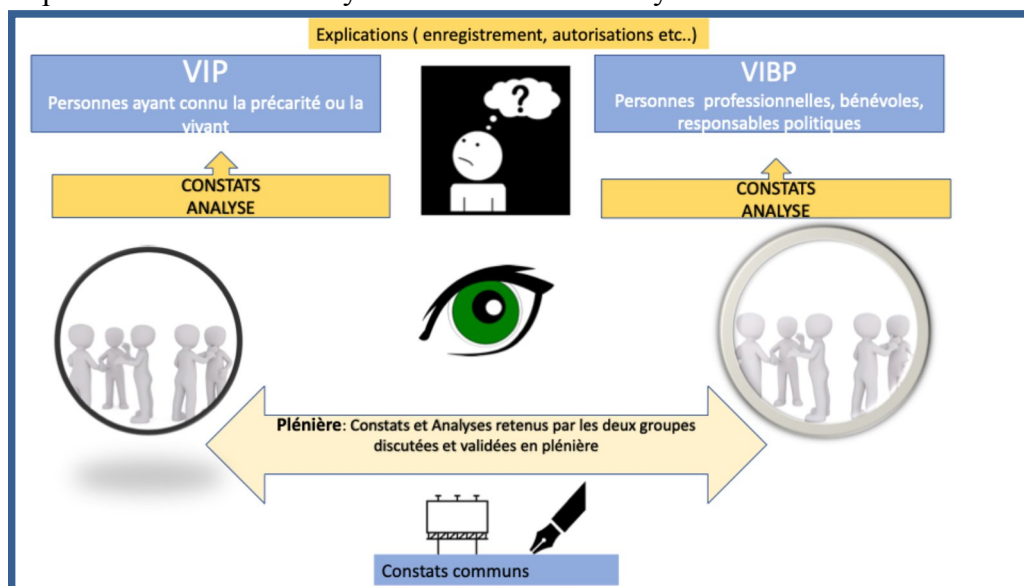
- VIP : personnes vivant ou ayant vécu la précarité alimentaire, dans le cadre de ce travail ce sont les *habitant.es* de Bondy Nord ;

²¹ https://www.chaire-agricultures-urbaines.org/_files/ugd/d88e76_3f5c39d769b94e14a5bf5ae5dcae8fc4.pdf p 53

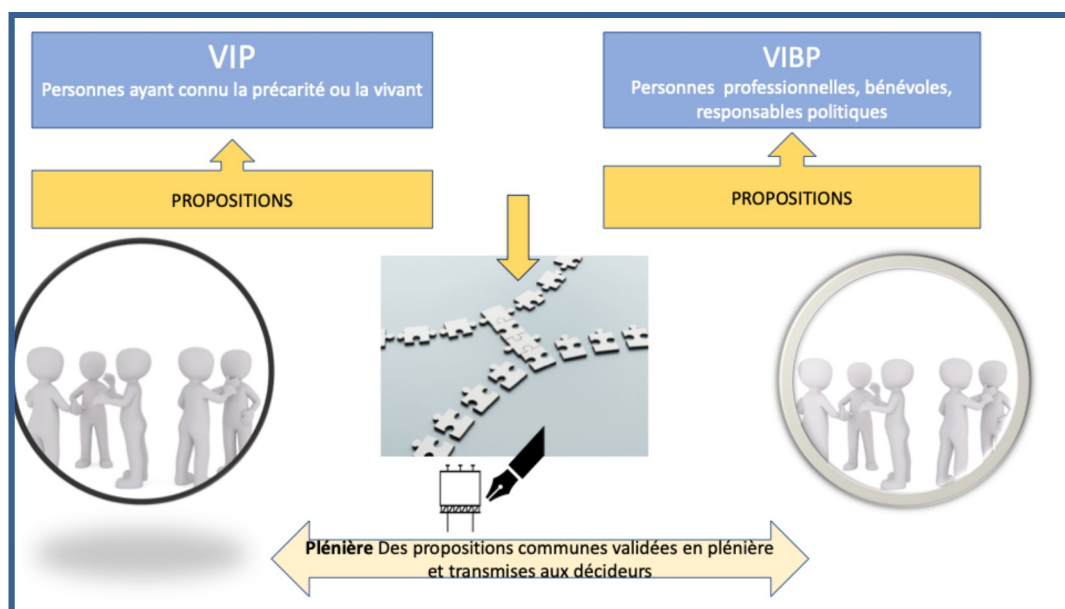
- VIBP : acteurs associatifs ou institutionnels, professionnels ou bénévoles, partenaires, élu-es, nous les identifierons comme « professionnels » dans les verbatims.

DÉROULEMENT TYPE :

Première phase : Constats et analyses et validation d'analyses communes



Deuxième phase : propositions et validation de propositions communes



VALORISATION DES RÉSULTATS :

A la suite d'une journée de travail, les échanges (enregistrés avec consentement oral des participants) sont décryptés à la lumière des constats, analyses et propositions et sont validés par les groupes.

Des fiches synthétiques sont rédigées à partir des éléments validés en séance de travail. Les résultats sont restitués auprès des participants par les organisateurs.

Les propositions validées seront testées puis proposées aux décideur.se.s.

ANALYSE DE LA DYNAMIQUE DE PARTICIPATION DES TROIS LABORATOIRES

Trois *Labos Cap* ont été organisés et ont eu lieu sur une période de deux mois, (entre début octobre et fin novembre 2025) et chacun se déroulant sur une journée, interrompue par une pause conviviale autour d'un déjeuner.

LES THÉMATIQUES DES TROIS LABOS

Comment on accède aujourd'hui à l'alimentation à Bondy Nord et c'est quoi l'offre alimentaire pour les habitants de Bondy Nord ?

Alimentation et santé : qu'est-ce qu'une alimentation bonne pour la santé, qui fait du bien au corps et à la tête ?

Qui sont les oubliés ou les invisibles ? comment les repérer ? quelles actions spécifiques ?

ORGANISATION DES LABOS CAP À BONDY

Les *labos CAP* ont regroupé une quinzaine de participant.es qui ont travaillé sur l'offre alimentaire locale. Les séances se sont tenues les 3 octobre, 14 et 28 novembre 2025. Dans un second temps, à partir de 2026, les actions prioritaires qui seront décidées collectivement seront mises en œuvre.

Ils sont animés par Emplettes & Cagettes avec le Dr Caroline Desprès et par le Lab 3S, avec la participation de Huguette Boissonnat-Pelsy.

Avant de démarrer les ateliers, le thème de la journée a été rappelé ainsi que les conditions dans lesquelles se dérouleraient le travail des participants de chacun des ateliers.

CADRE PRÉALABLE DE TENUE DES RÉUNIONS

Les principes de la participation et de l'animation sont rappelés avant chaque séance. A été rappelée, l'importance de la confiance et du respect mutuel lors des échanges qui passe par une écoute de chacun, l'absence de jugement, un engagement à la confidentialité de tous les participants. Chacun parle d'où il est, en fonction de ce qu'il est, cela concerne les manières de s'approvisionner, de préparer, de manger, sans craindre d'avoir un point de vue différent qui,

au contraire, permet d'enrichir les perspectives ou en développant des arguments d'approfondir les analyses. Ce cadre permet de produire de l'intelligence collective.

A chaque séance, une autorisation d'enregistrement est systématiquement demandée et a été enregistrée.

LA PARTICIPATION

RECRUTEMENT ET NOMBRE DE PERSONNES PRÉSENTES

Le recrutement a été organisé par le LAB3S, en s'appuyant sur des associations partenaires investies dans le quartier, qui ont expliqué la démarche à leurs usagers et bénévoles et en complément en diffusant un flyer sur le quartier. La majorité des participants ont été recrutés par le biais des associations.

PROFIL DES PARTICIPANTS ET DYNAMIQUE DE GROUPE

Profil des participants

	Date	Groupe habitants (VIP)	Groupe professionnels et bénévoles (VIPB)
Labo 1	03/10/2025	8 femmes, entre 35 et 67 ans	7 acteurs 7 femmes, entre 31 et 53 ans
Labo2	14/11/2025	8 femmes Entre 38 ans et 70 ans	9 acteurs dont 2 hommes, entre 23 et 53 ans 3 habitants (ont choisi ce groupe), de 32 à 81 ans
Labo3	28/11/2025	10 femmes, 1 homme, entre 30 et 70 ans	7 femmes, 2 hommes entre 23 et 73 ans.

Les participants du groupe d'habitants en situation de précarité alimentaire

Côté habitants, l'analyse s'appuie sur un groupe de participantes qui sont des femmes du quartier (sauf une qui n'y habite plus mais y a habité de nombreuses années). Elles semblent disposer de compétences culinaires au minimum basiques, et plutôt orientées vers la cuisine méditerranéenne, ce qui oriente les besoins en termes de produits alimentaires, ou les conséquences sur la santé. Un certain nombre d'entre elles ont des enfants scolarisés. Elles sont d'âge moyen, deux sont plus âgées (autour de 70 ans). Du fait de ces profils, les propos sont orientés vers l'acquisition de produits, notamment frais, plutôt qu'une consommation sur place de plats préparés. Cependant, elles ont évoqué la situation de femmes plus marginalisées.

Lors du premier labo, on a pu observer une vraie difficulté à proposer et imaginer des solutions, notamment collectives. Les prises de parole étaient un peu plus difficiles pour quelques-unes. Une participante a monopolisé la parole et les animateurs ont dû gérer cette difficulté.

Nous avons pu observer une continuité et une progression de la participation. Parmi les habitant.e.s, un noyau stable s'est donc constitué et la majorité des femmes a assisté aux trois séances. Leur participation s'est améliorée au fil de la première journée et s'est consolidée au fil du travail.

Au second labo, la fluidité de la prise de parole s'est confirmée. Une nouvelle femme, également plus âgée que la moyenne, absente au premier labo, a permis une distribution plus équitable, en apportant une richesse de point de vue et d'analyse. Une participante absente au second est revenue au troisième. Notons que lors du second labo, trois hommes sont arrivés en retard mais n'ont pas intégré le groupe d'habitants, exclusivement féminin. L'un des trois hommes l'a justifié en expliquant vouloir savoir ce qu'il se disait dans le groupe des acteurs de terrain. Lors du 3^e labo, l'un d'entre eux a résisté à se joindre au groupe d'habitats mais finalement a intégré le groupe.

Les participants du troisième groupe étaient plus nombreux, avec la participation d'un homme qui a pris également la parole à plusieurs reprises. Deux personnes nouvelles sont venues renforcer le groupe dont une n'a pas participé et semblait occuper à regarder autre chose sur Internet ce qui indique qu'elle n'était pas intéressée par la démarche. C'est la seule à n'avoir absolument pas contribué aux constats, analyses et/ou propositions. La seconde nouvelle venue, à l'inverse, a beaucoup participé, elle était plutôt jeune par rapport à la moyenne du groupe.

Deux femmes avaient déjà l'expérience de la participation, notamment auprès d'élue.s et dans le cadre de la lutte contre la précarité alimentaire ou dans le cadre d'une crèche. Cette expérience antérieure s'est ressentie dans les prises de parole de ces deux femmes.

Les participants du groupes « acteurs de terrain »

Le groupe des « acteurs de terrain » était formé de professionnels et de bénévoles (cf tableau ci-dessus). Il s'est avéré moins stable ce qui s'explique aisément par leur charge professionnelle ne leur permettant pas de disposer de temps ; certains sont venus le matin et n'ont pas pu rester l'après-midi ce qui est dommageable pour la dynamique de groupe. Cette charge de travail, le manque de ressources humaines ont été largement débattus dans le 3^e labo et concernait tant les institutionnels que les associatifs. L'autre facteur qui a joué est que l'institution à laquelle certains appartenaient n'a pas accepté nécessairement une mise à disposition, sur 3 jours plein.

Une femme bénévole d'association était également habitante du quartier. Réciproquement, une participante du groupe des habitants travaillait comme bénévole dans les « Jardins », elle revenait sans cesse à cette expérience. Mais c'est le cas de nombreux acteurs qui pour certains s'appuyait largement sur leur expérience au sein de leur institution ou association, ce qui est logique et attendu, mais certains ont eu du mal à porter un regard critique et pour l'un d'entre eux semblait être venu en faire l'apologie.

Notons la présence d'une diététicienne et une étudiante en nutrition-diététique dans le groupe ce qui a influencé la teneur des propos, et la construction des analyses, compte-tenu de leurs compétences ciblées sur les questions de nutrition et d'alimentation saine. Cela a renforcé la pertinence des constats et analyses.

Appartenances institutionnelles ou associatives des acteurs impliqués

Personne	Genre	Age	Organisation ou institution	Profession	Sessions
P1	F	46-60	La marmite	Chargée d'accueil et d'animation	1, 2, 3
P2	F	31-45	LAB3S	Bénévole, étudiante en nutrition et diététique	1, 2
P3	H	31-45	Services sociaux de Bondy	Assistant social	3
P4	F	31-45	MDE Noisy-le-Sec / TZCLD	Cheffe de projet Territoire Zéro Chômeur de Longue Durée - Bondy	1
P5	H	31-45	Maison de quartier Balavoine	Coordinateur famille - Parentalité - Séniors	2
P6	F	46-60	Rayons de soleil	Bénévole et cofondatrice	1, 2, 3
P7	F	46-60	Action 14	Directrice association	3
P8	F	60+	Secours Cat. / Jardins pour tous	Élu action sociale - Bénévole retraitée	3
P9	H	18-30	CAF Bobigny	Assistant social	2
P10	F	46-60	CCAS Bondy	Stagiaire, assistante sociale	2, 3
P11	F	31-45	CCAS Bondy	Directrice adjointe solidarités	1
P12	F	31-45	SOS femmes 93	Cheffe de service Centre Mères - Enfants	1, 2
P13	F	46-60	CMS Bondy	Professionnelle (Diététicienne)	1, 2, 3
P14	F	18-30	Rayons de soleil	Bénévole	2, 3
P15	H	18-30	Rayons de Soleil	Bénévole	3

On notera que dans les analyses qui suivent, la logique de dynamique du groupe est de ne pas se présenter, nous (rédacteurs du rapport) ne savions pas si les propos étaient tenus par un professionnel ou un bénévole, encore moins de quelle association ou institution il venait, portant quelles valeurs, ce qui oriente la signification que l'on peut donner à leurs propos, parfois rend l'analyse difficile, ne sachant pas qui parle et de quoi. L'analyse plus fine permettant une mise en perspective des propos tenus n'a pas été menée compte-tenu de la dynamique spécifique des labos CAP dont l'enjeu est de construire collectivement, en s'appuyant sur les analyses, plus que fournir une analyse élaborée et externe (produite par les chercheurs).

Ne sachant pas à la lecture des transcriptions qui est qui, et au nom de quelle institution elle parle, nous avons différencié le groupe à la fin de verbatim (habitant versus professionnel) et pour le groupe des acteurs de terrain, noté comme « professionnel », il pouvait s'agir d'un professionnel d'une institution ou du salarié ou d'un bénévole d'association.

LABO CAP DU 3 OCTOBRE 2025 À BONDY : L'OFFRE ALIMENTAIRE À BONDY NORD

Le thème de ce labo CAP était le suivant :

Comment on accède à l'alimentation à Bondy Nord et quelle est aujourd'hui l'offre alimentaire pour les habitants de Bondy Nord ?

Comment fait-on quand on n'a pas assez de sous ?

Les constats et analyses ont été regroupés afin d'éviter les redites car le contenu de ce qui a été dit était similaire. Les nuances seront exposées quand cela s'avérera nécessaire.

CONSTATS ET ANALYSES PARTAGÉS CONCERNANT L'OFFRE ET LES ATTENTES DES HABITANTS

L'OFFRE DE PROXIMITÉ (BONDY NORD) EST INSUFFISANTE (EN QUANTITÉ, QUALITÉ, CHOIX)

La description de l'offre est équivalente, chacun des groupes ayant plus développé quelques points spécifiques. Elle s'appuie sur un triple constat résumé par le verbatim suivant :

*« Donc, il y a un double truc. Peu d'offres et pas très bonne qualité et un peu cher. »
(acteur)*

L'OFFRE COMMERCIALE CLASSIQUE

L'offre locale de droit commun est insuffisante, notamment l'approvisionnement en produits frais est difficile (en lien avec le coût mais aussi la qualité). L'offre manque de diversité : « on ne trouve pas toujours ce qu'on cherche ».

Un seul supermarché, LIDL

C'est la seule grande surface. Sa fermeture de plusieurs mois a mis les habitants en difficulté ce qui révèle une offre fragile puisqu'elle repose sur un seul supermarché.

« A Lidl, il y avait un événement il y a quelques mois qui a fait que ce commerce était fermé et donc tout le monde était dans la galère. »

De plus, la qualité des produits frais est médiocre, point sur lequel les habitantes insistent plus que les professionnels, ce qui se traduit par une durée de conservation réduite. L'approvisionnement apparaît également insuffisant par rapport à la demande, là-encore ce constat s'appuie largement sur leur expérience quotidienne :

« On trouve les rayons quasiment vides » ; « C'est pas assez ». (habitante)

« Par exemple les tomates, on a trois jours, pas plus, ou quatre jours. Tu trouves que ça pourrit vite. En fait, on est dans notre quotidien, c'est toujours d'y aller, tu achètes ça, il manque ça, ça c'est pourri, tout de suite, ça c'est.... en fait, ça rentre dans la qualité des produits. » (habitante)

Certains habitants dénoncent également l'hygiène insuffisante, « c'est parfois sale ».

Un marché (Suzanne Buisson) à l'offre réduite

Il a lieu 3 fois par semaine jusqu'à 14h. Ce n'est pas seulement un marché à vocation alimentaire. Le marché couvert a brûlé il y a quelques temps et n'a toujours pas été reconstruit.

C'est plus un marché genre déstockage et tout ça. Donc, de base, c'est pas forcément un marché alimentaire. Donc, l'offre alimentaire est réduite. (Acteur)

Il dispose d'un poissonnier (le seul du quartier) et d'un seul maraîcher où les produits sont chers et parfois il en manque.

« L'offre, par exemple, au marché, y'a que un monsieur, il y a un monsieur, le Français, qui vend des fruits » (habitante)

Le manque de produits est confirmé par les acteurs :

Il n'y a pas beaucoup de choix. C'est très réduit. Depuis qu'il y a plus le marché couvert, en fait, c'est très limité. Il n'y a pas trop de choix. (professionnel)

On trouve une offre intéressante en herbes aromatiques. Certains produits sont vendus comme « bio » mais les habitants ont des doutes à ce sujet.

Face à cette offre unique (un seul maraîcher), les acteurs de terrain signalent la disparition des stands « de produits moches pas chers. »

« Des fruits qui n'étaient pas jolis, qui n'étaient pas vendables, quoi ! Les fruits, comment on dit, dépréciés ? [...] Hors calibre, moches »

« Non, mais ils sont peut-être en fin de date, aussi, quoi. [...] ça fait partie de l'offre. Ils sont pas très jolis. Un peu moins chers. »

Peu d'épicerie ou de petits commerces :

Deux épicerie ont été citées par les habitantes qui semblent peu les fréquenter alors que dans le même temps les professionnels considèrent que l'offre est abondante. Les principales objections des habitants portaient sur le prix et donc l'accessibilité. Les prix sont alignés à ceux du marché. Sont proposés des produits frais et notamment des légumes exotiques : ignames, bananes-plantains, épices.

« Ils vendent des choses bien. C'est un peu cher. Et un monsieur, il vend des choses bien. Ah mais fruits et légumes, par exemple. » (habitante)

Même si cela reste plus intéressant qu'au marché.

C'est cher au marché et ailleurs, vous trouvez moins cher. Le prix est moins cher. On a des commerçants qui sont sur la nationale. Eh bien, écoutez, quand vous regardez le prix et en plus, vous choisissez, donc, ils sont moins chers. Ça, il faut savoir, mais il faut connaître. (habitante)

Selon les acteurs, l'offre est plutôt abondante, mais les petites épiceries ne proposent pas forcément des produits frais.

« Il y a plein de partout dans le quartier, il y a plus de petites épiceries. Mais je pense pas qu'ils proposent tous des fruits, des légumes. »

« Et je pense que les fruits sont pas les mêmes non plus » ; « C'est juste en cas de dépannage ».

Par contre, elle s'est adaptée à la demande locale en produits exotiques.

Les produits exotiques ? Oui, Du sélect, bah déjà des fruits et légumes... (..) Qui sont utilisés dans la cuisine, par exemple, africaine, etc. Des ignames. » « Des bananes plantains. » « Du gombo. » « Aromatiques, des épices (.) » « Et puis des produits secs aussi. Typiques. » (Acteur)

Contrairement aux habitantes, les professionnels considèrent que sont appliqués des prix raisonnables, alignés sur les prix du marché :

« Là, vraiment, les prix sont raisonnables. »

Il ne prend pas une grosse marge par rapport à d'autres épiceries où on se fait plumer, clairement. Là, vraiment, les prix sont raisonnables. Donc, quand il n'y avait pas Lidl, je sais que... Bah, ça nous a beaucoup dépanné. (Acteur qui habite le quartier)

Des habitants continuent à la fréquenter même avec la réouverture de LIDL, ce qui témoigne des liens qui se nouent et s'inscrivent sur la durée.

« Il y a un bon lien avec ses clients parce que c'est des clients réguliers pour la plupart. Donc, on voit qu'il y a un lien avec... »

Cependant, le profil des habitants qui ont continué à s'y approvisionner n'est pas mentionné ni documenté par les acteurs et ne concernent pas nécessairement des habitants en situation de précarité économique.

« Elle est ouverte quasiment tous les jours », « Franchement, elle tourne bien. Même depuis... Parce que je pensais que quand Lidl reviendrait, il perdrait... Voilà, sa clientèle. Et pas du tout. Elle est toujours... Il y a beaucoup de monde tout le temps. »

Il n'y a pas d'offre bio sur le quartier, ni de magasin de surgelés.

Ce constat est fait par les professionnels et bénévoles, les habitantes n'ont pas évoqué le « bio » spontanément et les animateurs les ont relancées pour savoir si elles étaient intéressées par une offre bio. En théorie, c'est le cas mais il y a de leur part une forme d'autocensure, dans la mesure où les produits leur sont inaccessibles financièrement.

Les restaurants sont de type restauration rapide « fast-food »

L'offre en restaurants a été plus développée par les acteurs, ce qui s'explique probablement par le fait que les participantes du groupe des habitantes vont peu au restaurant, ce n'est pas dans leurs habitudes. D'ailleurs, plusieurs notent l'absence de mixité sociale, ce qui doit jouer dans un certain évitement de ces lieux exclusivement masculins (la moitié des femmes présente porte un voile).

« La brasserie, il y aurait que les hommes qui iraient. » « il n'y a pas de mixité sociale, en vrai. ça peut jouer... » « Parce que moi, je sais qu'à celle d'Aulnay, il n'y a pas de femme. »

Il existe quelques cafés/bars, fréquentés, là-encore, par des hommes.

« La place du marché, elle fait l'angle. Ah oui je vois où elle est, A la place du marché oui. Il n'y a que des hommes. Enfin, je n'y vais pas ». « Moi, j'y suis déjà allée. (.) Tous les hommes me regardaient. J'ai juste pris un café ».

Par contre, les restaurants type fast-food semblent être abondants sur le quartier et plus globalement dans la ville. Cela peut être des restaurants type MacDonald's (McDo) ou de la restauration rapide, type sandwichs orientaux ou encore tacos.

LA CANTINE QUI NE TIENT PAS SES PROMESSES

Elle a été aussi mentionnée, comme un espace essentiel pour manger : un lieu qui pourrait être une ressource pour lutter contre la précarité alimentaire (proposer au moins une fois par jour un repas équilibré) et un espace d'éducation (pour le futur).

Elle ouvre vers la diversité (par rapport à son milieu d'appartenance), en proposant des menus différents de ce qui est cuisiné à la maison, elle peut être alors un pas vers une forme d'intégration.

Cependant, elle ne semble pas tenir ses promesses du point de vue des participants.

Les plats proposés ne plaisent pas aux enfants

L'expérience des habitantes relativement à la cantine de leurs enfants est mitigée ; les enfants trouvent souvent que ce n'est pas bon et rentrent chez eux sans avoir mangé.

« Hier, ma fille, elle a 8 ans, elle a dit, « j'ai très faim, je n'ai rien mangé, ça ne me plaît pas j'ai mangé que le pain, le fromage ». »

Les réticences des enfants sont expliquées par la qualité gustative des repas fournis, mais aussi par un décalage par rapport à leur habitudes alimentaires, notamment parce que c'est trop différent des saveurs de ce qui est cuisiné la maison.

« La cantine, au collège, par exemple, ils aiment pas mais parfois, cela n'a pas de goût. Ils disent que ce qu'ils proposent à la cantine, ça n'a pas de goût... »

« Parfois, c'est négatif. Parfois, ils viennent à la maison et ils te disent : j'ai très faim, j'ai rien mangé, ça me plaît pas, le repas, qu'ils m'ont donné. »

« C'est pas bien épicé. [...] Je crois que c'est pas assez... des épices comme on met nous. », « C'est pas marocain » ; « C'est pas tajine ».

On sent donc une tension entre le fait que l'école assume son rôle d'éducation, d'éducation à l'alimentation en ouvrant sur d'autres saveurs et d'autres produits (des légumes, par exemple) mais que, en tout cas dans un premier temps, les enfants rejettent ce qui est nouveau.

« Je crois qu'ils connaissent pas, aussi, les repas quoi. [des plats] qu'on mange pas, nous. »

« Parce que maintenant, les cantines, il faut dire ce qu'il y a aussi, ils ont fait beaucoup d'efforts au niveau de l'alimentation pour les enfants. Ils ont fait beaucoup. Mais l'enfant qui ne mange pas les légumes, comme on a dit, les choux-fleurs, les brocolis, les haricots verts à la maison, forcément, il ne va pas manger à la cantine. Il va prendre du pain avec du fromage, il ne va pas manger les légumes. »

Un complément d'analyse a été apporté dans le 2^e labo par les professionnels, soit un manque d'attention à la présentation des aliments du personnel des cantines, concernant certains produits, les légumes notamment :

« l'apparence et le contexte, je pense, pour moi, c'est très important » (Acteur)

Il y en avait un (un cuisinier), il avait fait des frites de courgettes, et l'enfant va dire « c'est trop bien, j'aime trop. C'est quoi ? ». Il a fait « des courgettes » et il a fait, « ah ! » (..) Et ça, je pense que si vous avez des enfants, vous savez comment ça fonctionne, un enfant comme ça, c'est... Il faut un petit peu les... un peu leur mentir, parfois.

La cantine est trop chère pour certaines familles

Les deux groupes ont souligné que la cantine reste trop chère pour certaines familles.

« Il y a des mamans que leurs enfants mangent à la maison parce que ça leur revient moins cher. » (Habitante)

Cela reste un enjeu et une difficulté, de proposer des plats savoureux et en même temps en serrant les prix. Et la difficulté en restauration collective est l'existence de contraintes budgétaires et qu'il faut également satisfaire à l'ensemble des demandes face à une population diversifiée sur le plan social et culturel. C'est un aspect sur lesquels les professionnels ont plus

insisté, plus au fait des contraintes budgétaires et institutionnelles (normes d'hygiène, par exemple évoquées au 3^e labo).

« Parce qu'eux, ils ont une réalité économique, déjà. De produire un repas à un coût, je veux dire, raisonnable. (..) Euh... Donc, voilà. Il faut avoir travaillé en restauration collective pour se rendre compte que, voilà. C'est pas évident d'adapter. »

Face à cette offre insuffisante et relativement chère, plusieurs stratégies sont mises en place par les habitants : s'adresser à l'offre alternative, associative ou s'appuyant sur des solidarités inter-individuelles (faire jouer le collectif pour acheter moins cher) ou encore se déplacer.

IL EXISTE UNE OFFRE ALTERNATIVE ABONDANTE MAIS MORCELÉE, NON COORDONNÉE, PARFOIS NON CONNUE

Un jardin partagé, le jardin de la Noue Caillet

L'offre est associative et travaille plusieurs dimensions des questions d'alimentation. Autour du travail de plantation et de récolte des produits, différentes initiatives sont mises en œuvre autour du jardin, permettant un partage de compétences et d'expériences.

« Donc, on travaille la terre, et puis, voilà, on cultive la terre, et puis on partage entre nous les récoltes. (habitante) »

« Quelques bénévoles, on est bénévoles, entre guillemets, on travaille la terre, c'est nous-mêmes qui préparons la terre, (.) qui prépare les godets, qui font les semis, les bêchages, tout ça, c'est nous. Et donc, la production, on la partage entre nous. » (habitante) »

« Il y a des ateliers cuisine où on fait du potager à la cuisine. Donc, on partage ce qu'on cultive du jardin, on le partage avec les participants. Donc, c'est un partage. » (habitante) »

Cette offre n'est pas connue de l'ensemble des participants et ils se sont posés de nombreuses questions : faut-il travailler en amont pour avoir accès aux produits et du coup, a-t-on les compétences, l'envie, les capacités physiques pour travailler au jardin ? Est-ce que on peut ramener les produits chez soi ? Si on ne travaille pas au jardin, peut-on bénéficier des récoltes ?

« Parce que j'ai pas très bien compris. Est-ce qu'il faut planter soi-même ces produits ou aller chercher des produits ? » (habitante) »

Certains disent clairement ne pas avoir le temps, qu'il s'agisse de mères de famille avec des enfants en bas-âge, de femmes qui travaillent même à temps partiel, prises entre les charges familiales et leur emploi.

« Partagé, c'est dans le sens Participatif, quoi. Mais justement, il n'y a pas de parcelles allouées à la même personne. On cultive ensemble et on partage le fruit de la récolte. »

Un certain enthousiasme face aux productions émerge :

« Ils font du bon boulot, je trouve, ici. Le jardin, ils arrivent à faire sortir des merveilles, je vois. Je me dis que c'était pas possible de faire pousser des pastèques ici, mais finalement, si... »

Des parcelles individuelles transformées en Jardins

Des petites parcelles existent où des jardins ont été créés par les habitants. Un exemple dans le quartier de Terre Sainte Blaise a été donné :

« Chacun a une petite parcelle et ça se passe très bien. »

« Un mètre sur deux mètres. Pour chaque habitant. Et ils en profitent très bien. Ils ont un pied de tomate là. Tomate cerise là. Et puis, j'ai une courgette là. Et puis, ils font l'échange entre eux. »

« C'est pas impossible () qu'on fasse aussi l'autre système. Alors là, c'est... Ouais, c'est ce qu'on appelle jardin ouvrier. Ou jardin familial » (acteur)

L'offre associative

a) fourniture de paniers de produits alimentaire

De l'avis consensuel du groupe d'habitants, cette offre n'est pas satisfaisante. Certains participants ont délaissé les associations du quartier parce qu'ils ont remarqué que les paniers étaient chers (parfois les produits sont plus chers que dans la grande distribution). Certaines habitantes considèrent que certaines associations sont plus des entreprises qui cherchent à faire des bénéfices (« du chiffre »).

Concernant plus particulièrement « Action 14 » qui a été largement évoquée - Action 14 est l'une des associations parmi les plus importantes du quartier -, l'offre n'apparaît ni satisfaisante, ni répondant aux attentes des habitantes présentes. Plusieurs points ont été relevés, le coût, la qualité, les conditions d'accueil et de distribution.

Ce qui est récupéré à « Action 14 », ce sont selon les professionnels présents des surplus de la grande distribution dans une logique anti-gaspi. Plusieurs participantes préfèrent acheter (sous-entendu dans la grande distribution) :

« Voilà, j'achète c'est mieux. » ; « Je préfère acheter tout de même ». (Habitantes).

Sur le coût, les participantes ont trouvé que le rapport qualité/prix n'était pas optimal, d'autant qu'au coût du panier il faut ajouter le prix de l'adhésion :

« Par exemple, deux packs de lait, qui sont en train d'être périmés, c'est 5 euros. »

Le prix des colis selon certains professionnels reste inaccessible financièrement aux plus démunis, comme certaines familles sans-papier. Et ce, d'autant que les produits sont parfois

périmés ou proches de la date de péremption ; il y a néanmoins épisodiquement des distributions gratuites (bonbons à Halloween, Chocolats à Noël) rappelle une habitante.

Des participantes étaient plutôt satisfaites de leur expérience avec La Croix Rouge ou les restos du Cœur, deux associations situées dans le centre-ville. Il arrive que les restos du Cœur viennent avec des camions à Bondy Nord.

b) un espace qui sert des plats (entre autres) : La Marmite

Il s'agit d'un espace associatif, comportant un accueil de jour, ils servent des repas chauds. L'association propose aussi un accompagnement social. Un certain nombre de mamans seules vont manger là-bas quand les enfants sont à l'école.

Les habitants qui l'ont fréquenté ont constaté que les locaux n'étaient pas adaptés, trop petits. Une partie des habitantes n'en avaient pas d'expérience, notamment parce que l'offre ne correspond pas à leurs besoins (préférant plutôt s'approvisionner en produits que consommer un repas sur place).

Il n'existe pas d'autres structures pour répondre aux besoins d'urgence. La Marmite est la seule et ferme à 17h30, elle est fermée le week-end.

Une offre éducative : les ateliers cuisine

Une mention spécifique est faite sur les ateliers qui ont été évoqués à de nombreuses reprises par le groupe des habitantes dont certaines y ont participé. Ils sont plutôt plébiscités, ils permettent l'acquisition de savoirs ou compétences dans la convivialité et le partage et ont des conséquences sur le budget, en préparant soi-même plutôt qu'en achetant.

« Ça permet de faire des économies en n'achetant pas les produits tout prêts (sauces, par exemple) »

Les professionnels insistent sur le fait qu'il faut dépasser un discours et aller vers le concret qui parle plus aux gens, d'où l'intérêt de ces modalités d'apprentissage, voire de découverte :

*« Et que, en fait, que les gens ont besoin de goûter, de voir, de...voilà, pour, voilà, tester de nouvelles saveurs, tester de nouvelles manières de cuisiner, de conserver. »
(professionnel)*

Les propos d'une habitante sur le fait que préparer soi-même coûte moins cher ne nous a pas semblé évident, pas forcément avéré mais relevant de représentations que la nourriture maison est moins chère. Parfois les plats achetés tous prêts peuvent être plus économiques que ce qui est préparé à la maison avec de bons produits. Le plat-maison peut être meilleur en goût et en qualité (des produits de base), la question du coût doit être reliée aussi à l'enjeu de qualité et de santé.

Dans le cas présenté par quelques femmes, elles ont appris à faire des sauces qui achetées toutes prêtes sont plus coûteuses de leur point de vue (calcul validé par le LAB3S qui a réalisé la comparaison).

Du côté des professionnels, ils notent que les gens sont contents mais la participation est faible, cela touche un nombre réduit de personnes.

« On fait quand même pas mal de choses autour de... Ateliers cuisine, les soupes, c'est génial Atelier... Ça fait partie quelque part... de l'offre, oui, bien sûr. Le monde est content, mais... Le nombre de personnes qui viennent, mais c'est anecdotique par rapport aux besoins mais c'est un début ».

L'offre en atelier cuisine est dispersée, en termes d'espaces et de temps. Le LAB3S propose et organise des ateliers de partage²². D'autres ateliers sont proposés par diverses structures, comme un foyer de jeunes, ou la Maison de quartier Balavoine, ou encore le centre Municipal de santé.

Une pléthore d'offre micro-associative ou informelle à Bondy Nord non coordonnée

Un des acteurs engagés dans la démarche rappelle qu'il existe à Bondy un grand nombre d'initiatives personnelles, inter-individuelles qui finissent par la création ou non d'une association :

*« Il y a beaucoup d'associations, dans Bondy, mais elles sont méconnues, on a compté plus de 60 partenaires qui touchent à l'alimentation, c'est très peu structuré, très éclaté. »
(animateur)*

« Une partie d'initiatives partent de la volonté d'une personne, à l'échelle d'une rue ou deux rues ou d'autres, trois rues, mais pas à une échelle globale et qui ne se coordonne pas avec les autres. »

Cependant, il existe un besoin de les répertorier et les faire connaître. On a vu que même pour les grosses structures, des habitants n'en connaissent même pas l'existence, ou pas suffisamment la proposition et qui peut avoir accès, dans quelles conditions.

« c'était très difficile de les répertorier [...] Mais je pense que, ouais, il y a un besoin de coordonner tout ça donc les habitants, ils voient mieux, en fait, ce qu'il y a ou pas. »

« Des associations intimistes, en fait. (.) Elles vont être connues d'un habitant, d'un quartier, etc. (..) Mais sans visibilité, sans se faire voir, sans se coordonner avec les autres. »

Des besoins de mutualisation émergent donc :

²² Ateliers principalement cuisine, mais aussi potager, biodiversité, hygiène en cuisine, etc. Ils sont organisés environ une fois par mois par le LAB3S.

*« Nous, ce qu'on essaye de faire, justement, par le biais de cette coordination alimentaire, c'est d'avoir un regard sur tout ce qui se fait et de voir comment on peut coordonner les choses, potentiellement si on peut mutualiser des moyens pour faciliter les choses. »
(Professionnel)*

Parce que cette offre est disparate, il a été difficile de la répertorier et c'est progressivement au fil des labos qu'elle a émergé concrètement, notamment lors des propositions, les uns et les autres rappelaient que cela avait déjà été tenté, réalisé ou que c'était en cours, généralement à une petite échelle et non structurée.

L'offre associative dans le cadre de *l'urgence alimentaire* reste limitée et les acteurs de terrain avouent ne pas toujours savoir vers qui envoyer les personnes dans le besoin.

Nous listons quelques-unes des actions menées et évoquées tout au long du travail :

Propositions numériques

Un groupe WhatsApp avec 32 mamans

Il s'agit d'un groupe WhatsApp de mamans qui offrent à manger.

Par exemple, les mamans qui sont là, s'ils ont envie de donner un repas... C'est des mamans qui offrent à manger. Par exemple, les mamans qui sont là, s'ils ont envie de donner un repas...

L'application « Too Good to Go »

Too Good To Go, c'est une application qui se situe à niveau national, et met en relation les personnes qui ont un surplus, pour donner ou vendre. Le groupe des professionnels et bénévoles en a parlé mais ils avouent ne pas savoir si c'est connu des habitants.

« Idéalement, on peut identifier qu'est-ce qui s'est proposé et du coup, aller récupérer. Donc, c'est plutôt pour éviter le gaspillage alimentaire et que les choses se perdent. Mais souvent, il y a une petite marge... »

« Bondy Ma Ville », un groupe Facebook pour donner, faire des échanges et partager des bons plans

« En termes de solidarité, je sais qu'il y a beaucoup d'offres de personnes qui souhaitent donner, qui souhaitent aider, qui ont du matériel, de puériculture, etc. qui ne savent pas, à qui donner »

Initiatives temporaires ou itinérantes

Parfois, il peut s'agir de propositions temporaires ou saisonnières :

Des plats tous prêts proposés pendant le Ramadan à la maison de quartier Balavoine :

« On l'avait aussi pendant le Ramadan aussi. Quelques années aussi, on avait fait ça, on faisait à manger. On ouvrait la porte aussi, celui qui veut manger. Il n'y a pas que les personnes qui font le ramadan. On ouvre la porte à tout le monde. »

La semaine du goût à Bondy

La semaine du goût a lieu une fois par an et est organisée par les écoles.

« La semaine du goût de Bondy Nord » « Ah, c'est pas mal ». « Ça c'est top, ça en fait ». (professionnel)

Repas de saveurs dans les écoles

« Par exemple, à l'école de nos enfants, ils ont, chaque année, au mois de septembre, (.) ils font un vendredi, et toutes les familles, ils ramènent un plat. A l'école. Oui, toutes les familles, les enfants, les papas, ils sont invités pour un dîner, avec un poisson, un plat sucré, ou salé. Et là, franchement, c'était bien, il y a l'ambiance. »

L'association Qassama.

« C'est une association qui se trouve juste sur le chemin du... Enfin, du Lucien Chapelain. Et donc, ils ont un camion et ils ont plusieurs mamans qui cuisinent chez elles et puis ils ramènent ça dans le camion et c'est comme des maraudes. Donc, moi, quand ils me contactent, je les envoie dans certains coins. »

Des food-trucks (cf 2^e labo)

Des initiatives informelles

Un certain nombre d'initiatives répond à des besoins et un désir de participer à la solidarité mais parfois aussi il peut s'agir d'un moyen de générer des revenus, sans préoccupation de règles d'hygiène ou de qualité.

Les barbecues sauvages

Certains professionnels ont dénoncé des pratiques qui sont aussi des moyens de générer des revenus, gagner un peu d'argent, comme des barbecues, une « vente à la sauvette au marché » et réalisées dans des conditions suboptimales, notamment sur le plan de l'hygiène et qui donc nécessiteraient au moins un accompagnement.

« La problématique aussi des mamans qui font beaucoup de barbecues sauvages. A des endroits qu'il faudrait pas, d'ailleurs, qui sentent mauvais, où des gens font caca, ils font tout bref. »

Des personnes « pair » ressource

Une bénévole explique qu'elle fait l'intermédiaire entre les personnes qui n'osent pas aller dans certaines structures ou associations. Elle a pris une adhésion alors qu'elle n'en a pas besoin et va pour le compte de plusieurs mamans. L'intérêt est aussi de mutualiser le coût de l'adhésion, une seule pour plusieurs familles.

« Ce que je fais aussi, c'est que je vais chez Action 14, je prends pour tout le monde. Mais comme il y a des mamans qui ont honte d'aller là-bas. Ah. Donc, du coup, c'est moi, j'y vais. Je prends pour tout le monde. Et après, avec ma voiture, je vais faire ma distribution. (professionnelle)

Des achats groupés informels permettent de limiter les prix et de diversifier les aliments pour la famille

Une bénévole emmène les mères faire des courses en utilisant son véhicule ce qui permet de mutualiser les achats pour obtenir des prix de gros et diversifier l'alimentation en accédant à des viandes habituellement trop chères.

« Enfin, c'est de l'argent pour l'essence, etc. Donc, on s'est mis autour de la table, et pour la viande, on s'est dit, voilà, on achète en gros, et après, on se le partage. » « L'intérêt, déjà, c'est mettre moins d'argent. » « Et ça permet aussi de changer de viande, en fait. En fait, moi, j'avais des mamans qui avaient qui ne mangent que du poulet, parce que c'est moins cher. Elles ne mangent pas beaucoup de bœuf. » (bénévole)

Des initiatives équivalentes ont déjà été organisées par des habitants il y a quelques années, relate une des habitantes.

SORTIR DU QUARTIER POUR ACCÉDER À UNE OFFRE PLUS DIVERSIFIÉE

L'offre s'élargit au fur et à mesure que l'on se déplace, notamment vers le centre-ville de Bondy. Les problématiques financières perdurent et les déplacements sont difficiles.

Comment s'y rendre ?

Cette question de mobilité a émergé dans les deux groupes, du fait de la fermeture du seul supermarché du quartier quelques mois. L'offre était alors extrêmement réduite et l'ensemble des habitants était en difficulté.

Un certain nombre de familles n'ont pas de véhicule personnel :

« Il y a quand même pas mal de familles qui sont sans véhicules aussi. » (professionnel)

S'il existe un réseau de transports, cela ne résout pas l'ensemble des difficultés.

« Il y a des bus mais avec des temps d'attente très important parfois » (professionnel)

Et surtout, il est difficile de rentrer avec les courses.

« Quand on a des femmes seules ou autres, porter des courses lourdes, c'est ça qui est... Pour moi, c'est ça la problématique. » (professionnel)

La question de la mobilité s'articule avec celle du temps et de la disponibilité quand il faut sortir de son quartier, pour se rendre au centre-ville ou plus loin. Pour un certain nombre de mères, il est difficile de se déplacer facilement avec des enfants en bas âge. Enfin, d'autres familles manquent de temps pour se déplacer, notamment quand elles travaillent et d'autres sont empêchées par leurs aptitudes physiques (personnes âgées et handicapées).

« Oui, se déplacer. Parce qu'en voiture, c'est facile pour ramener ce qu'on a acheté. »

Parmi les femmes présentes une seule dispose d'une voiture.

Un élargissement et une diversification de l'offre alimentaire

L'offre en restauration et commerces est plus abondante et diversifiée, supermarchés de taille variable dont certains livrent, magasins surgelés, produits bio, etc.

« Monoprix livre. Intermarché livre. » « Mais c'est un coût peut-être ? » « Non, non, non. C'est un montant qu'il faut. » « C'est 80 euros, non ? » « Monoprix, je crois que c'est 50. » « Intermarché, je sais pas ».

Un café a été particulièrement mentionné l'Arsi café :

« C'est un concept en fait. C'est un grand restaurant qui fait un côté brasserie, avec côté aussi dessert et compagnie. »

Il semble offrir une alternative pour les jeunes pour se retrouver.

« C'est la junk food. C'est sympa, on peut se poser. C'est agréable de se poser là-bas. »

Il existe une offre associative plus importante dans le centre-ville. Sont cités, pêle-mêle :

- *La Croix-Rouge, les produits y sont de bonne qualité à un prix symbolique ;*
- *Les Restos du cœur*
- *Le Secours-Catholique*
- *Une épicerie sociale près de la gare*
- *La Ferme Caillard : elle est située à Bondy. C'est une ancienne exploitation agricole transformée en lieu de culture (théâtre, spectacles, concerts) mais qui dispose aussi d'un jardin potager. Elle dispose aussi d'une ferme pédagogique (animaux de la ferme).*

Des paniers de légumes (AMAP) sont proposés. Ils n'ont pas été évoqués par les habitants mais par les acteurs de terrain. Le panier est à un prix relativement élevé, et fourni une fois par semaine, le vendredi.

« C'est vrai, c'est un producteur qui va livrer des paniers légumes. (..) Donc, il n'y a pas le choix. Mais c'est des fruits et légumes de saison. Il y a un abonnement qu'on paye. Donc, là, c'est... Alors, c'est des légumes et fruits bio. Je crois que c'est 20 euros le panier... » (professionnel)

Une offre qui reste coûteuse

Cependant, le groupe des habitantes a insisté sur le fait que si l'offre était bien plus étendue au centre-ville, qu'il y avait plus de choix, elle n'était pas nécessairement moins chère.

« La voiture, ça aide pour ramener les produits qu'ils n'ont pas à Bondy. Mais pour des raisons de prix ou non, je crois pas. » (Habitante)

Les services sociaux ou d'ouverture de droits

Les professionnels ont mentionné les services sociaux, ce qui n'a pas été le cas des habitants. Ces services principalement situés en centre-ville offrent des aides variées, en argent ou bons alimentaires, venant de l'Etat, ou du Conseil Général/service social départemental, ou des CCAS, etc.

« Non, il faut sortir de Bondy Nord. Parce que là, apparemment, c'est Bondy. Donc, il faut sortir et il faut aller au centre-ville. »

Non mentionné dans ce premier labo, il existe sur Bondy Nord « La Maison France Service » qui permet l'ouverture de droits.

Beaucoup de maisons de quartier ont un rôle de lien social et de prévention important mais elles sont souvent situées à Bondy centre, de l'autre côté de la nationale (qui marque la frontière du quartier).

« Des ateliers de prévention, etc., mais on est situé au centre, comme on a aussi. (..) Mais pour les enfants et tout ça, il y a des choses sur la diététique, la bonne alimentation des enfants, par rapport au surpoids, etc., mais c'est au centre ».

Sortir de Bondy

Une ou deux personnes dans les participantes sortent facilement de Bondy et vont s'approvisionner plus loin, régulièrement ou occasionnellement²³. Les autres trouvent que c'est difficile car elles manquent de moyens de locomotion.

L'une des habitantes s'approvisionne dans un supermarché qui propose des produits de qualité (COSCO) dans le 77.

Je vais dans le 77, même si je suis pas véhiculée. Parce qu'il y a des trucs que je trouve là-bas, que je ne trouve pas ici. J'y vais une fois par mois.[...] Parce que c'est des trucs que je ne trouve pas ici. Ben, c'est des produits beaucoup à taille, taille américaine, et en fait, la qualité aussi, elle est comme ça, au top. (..) (habitante)

On peut profiter aussi d'un voyage au pays d'origine pour rapporter des épices de qualité.

UNE PRÉOCCUPATION POUR LA SANTÉ DES JEUNES

Un constat a émergé spontanément dans le groupe des habitantes :

les jeunes sont globalement attirés par l'offre de restauration rapide, ce qui préoccupe les mères de famille, relativement à la santé. Parmi les habitantes, toutes sont concernées par cette question, principalement mères de famille, mais les plus âgées reçoivent ou gardent leurs petits-enfants et participent à l'élaboration de ces constats.

« C'est important de parler aussi sur la nourriture des jeunes. On n'a pas parlé (..) du coup, (..) les jeunes aussi, c'est l'avenir, en fait. »

Ainsi, elles considèrent que la nourriture des jeunes n'est pas équilibrée et qu'elles, en tant que mères, rencontrent fréquemment des refus des enfants lorsqu'elles proposent des repas équilibrés. Les jeunes sont influencés par les médias qui façonnent leurs préférences de nourriture.

« Ah, ils veulent pas ! »

« un super repas et tout, très équilibré, peut-être pas beaucoup de viande, etc., mais il y a tout ce qu'il y a, mais que, en fait, ça ne les intéresse pas parce qu'ils veulent de la nourriture qu'on voit à la télé et aller au MacDo, etc. »

23 Notamment à Paris pour se procurer des produits spécifiques : par exemple à Château Rouge (Paris 18) où l'on trouve des produits d'Afrique du Nord ou d'Afrique subsaharienne

Tous notent qu'en plus ces repas sont coûteux.

« Les repas chez MacDo en plus sont chers. Les jeunes mangent à des horaires erratiques (se font livrer la nuit) ».

Elles évoquent la souffrance qui est de ne pas pouvoir répondre aux demandes des jeunes, soumis aux normes de consommation dominants, mauvais pour leur santé, et aussi de se voir opposer un refus du plat issu de leur culture, une forme de rejet identitaire.

« Ce qu'on a à manger n'est pas bon pour la santé, on le sait mais cela crée une souffrance pour les parents ; de ne pas pouvoir leur offrir ou parce que c'est une manière de rejeter la culture familiale » (professionnel)

DES STRATÉGIES D'ADAPTATION INDIVIDUELLES SONT MISES EN ŒUVRE FACE AU MANQUE DE RESSOURCES FINANCIÈRES ET MATÉRIELLES

Différentes stratégies individuelles sont mises à l'œuvre, ou concernant des petits groupes d'habitants dans un quartier qui est présenté par ses habitants (qui ont participé) comme à la fois stigmatisé mais aussi riche en solidarités entre habitants. On a pu en prendre la mesure à travers la quantité de petites initiatives locales non structurées, relevant de la solidarité entre habitants. Face à ces difficultés qui concernent une grande partie des habitants, des stratégies individuelles sont mises en place pour subvenir aux besoins alimentaires.

Certains développent un véritable savoir-faire pour aller dénicher des « promos » et le groupe a valorisé ce type de comportement relatif à l'alimentation. Il est essentiellement informel, parfois s'inscrit dans une certaine immédiateté, on partage un lot ou un colis avec la personne voisine intéressée. Cette modalité reste non pérenne, non anticipée donc non adaptée aux besoins, parfois non accessible aux plus précaires. D'autres labos Cap ont insisté sur ce point, nous les reprenons :

« Les modes d'achat non anticipé sont plus chers, mais on ne peut pas faire autrement avec ce qu'on a dans le porte-monnaie. » ; « La chasse aux promos, c'est notre activité cueillette » mais « le manque de sous pour acheter les promos nous fait finalement acheter tout plus cher ». (Labo CAP, Terres de Lorraine)

Stratégies individuelles :

- 1) Faire les fins de marchés
- 2) Être à l'affût des promos : les recherches se font principalement par des sites promotionnels de la grande distribution (publicités et produits d'appel)
« C'est des sites. C'est sur le... Ils disent moins cher. Pour attirer les gens, là ! »

« Moi, je consulte beaucoup les catalogues avant de faire les courses et tout. Les catalogues à venir, les promotions. Par exemple, « un acheté, le deuxième à moins 50 » et tout comme ça. » (habitante)

3) Profiter des bons plans

Des lots à prix avantageux sont proposés par les grandes surfaces ou en fin de marché.

« Certains Lidl font des paniers comme ça, un peu variés. Il coûte un ou deux euros avec plein de fruits, pas de légumes. Mais c'est destiné à tout le monde, quoi. Tout le monde peut dire le prendre. » « C'est anti-gaspi, avant tout »

4) Préparer soi-même, c'est plus économique que des plats transformés :

« Apprendre certaines recettes, ça coûte moins cher que d'acheter tout prêt (par exemple les sauces) »

5) On constate une autocensure sur le bio.

Les participantes sont intéressées par les produits bio mais les ont peu évoqués car ils ne sont pas accessibles financièrement (et l'offre sur le territoire est très réduite).

Stratégies inter-individuelles

Pour les familles vivant des situations de précarité, acheter des lots ou en gros n'est pas possible si on est seul. Elles se mettent alors à plusieurs, de manière souvent informelle.

« On fait ça en famille ou avec des proches, parfois devant le stand du marché avec le voisin ». (habitante)

Les familles qui se procurent de grandes quantités à un prix intéressant, ou parfois gratuitement, se trouvent confrontées aux difficultés de conservation. Parfois il leur manque le savoir-faire et le matériel pour la conservation, ou encore des espaces de stockage du fait des logements exigus.

ANALYSE GLOBALE DES ORIGINES DE CETTE SITUATION

Le travail en Labo Cap n'a pas l'objectif d'offrir une vision exhaustive et donc certaines problématiques ont été évoquées qui ont semblé plus essentielles à mentionner. Le premier point est que la précarité n'est pas qu'alimentaire mais concerne plusieurs dimensions de la vie. En second lieu, elle a tendance à augmenter et cette situation est particulièrement marquée à Bondy Nord.

« C'est aussi une grande précarité, qui augmente ! » (professionnel)

UNE PRÉCARITÉ ALIMENTAIRE ANCRÉE DANS UNE PRÉCARITÉ PLUS GLOBALE ET MULTI-DIMENSIONNELLE

Les conditions de vie des habitants résonnent avec une précarité qui n'est pas qu'alimentaire : il y a le manque d'argent mais aussi les difficultés de mobilité, notamment pour aller chercher des produits plus loin (une seule personne dans le groupe des habitants possède un véhicule personnel). Ces difficultés de mobilité résonnent avec la question financière (ils n'ont pas de voiture) et pour certains, le coût des transports n'est pas neutre. Pour les personnes en grande précarité, sortir de son quartier, d'un « entre-soi » sécurisant, peut être difficile aussi mais cette question n'a pas été évoquée explicitement par les participants.

Le groupe des habitantes a commencé par évoquer les raisons de cette précarité.

« Il n'y a pas de travail ! »

Du côté des habitants, la question de l'accès à l'emploi est centrale pour expliquer leur situation. Elle trouve différentes raisons. Les habitantes ont peu insisté sur des problématiques structurelles, historiques, politiques ou économiques, en lien avec les bassins d'emploi et sa spatialisation, beaucoup plus sur des logiques individualisées.

Les conditions de logement de certains habitants ne permettent pas l'accès au travail (familles qui dorment sous tente, dans une voiture).

La question de la stigmatisation a été évoquée à propos du travail :

« Il faut qu'on arrête de dire qu'on ne veut pas y aller travailler parce que c'est ça qu'on entend si souvent. Oui, c'est parce qu'elles n'ont pas envie. »

Les femmes présentes insistent sur la plus grande difficulté quand elles portent le voile.

A noter aussi un complément évoqué au 3^e labo, les personnes qui ont fait de la prison et ne retrouvent pas de travail :

« Ils se retrouvent avec un dossier juridique pour, quand ils sortent de prison, ils se retrouvent refusés pour le travail, à trouver du travail. si on n'a pas de travail, on n'aura pas de logement. » (habitante)

Les addictions pèsent sur le budget

Elles ont été évoquées dans le 3^e labo par une participante, sans doute concernée par une proche, réduisant le pouvoir d'achat des familles :

« Il y a aussi des familles qui ont les moyens, mais malheureusement, il y a une personne dans la famille qui est dans l'alcool, qui est dans le jeu, et l'argent, ça va là. » (habitante)

Cela renforce l'isolement car la honte pèse également autour des problématiques d'addictions.

« Les familles, dont les maris sont dans le jeu, la boisson, tout ça, ils sont isolés. »

La stagnation des aides sociales

Les acteurs pour leur part ont plus insisté sur les aides sociales qui ont baissé ou stagné selon les cas alors que le coût de la vie augmente notamment sur les produits alimentaires. La précarité monétaire s'accroît suite à la situation globale en France (COVID, Inflation, tension sur les prix de l'énergie et de l'alimentaire). Ils remarquent que l'inflation n'a pas été prise en compte dans les plafonds des aides sociales.

« Ils n'ont pas bougé depuis quelques années, alors que les prix ne font que d'augmenter, et du coup, il y a beaucoup de personnes qui n'ont plus accès ».

Cela a eu pour conséquence de faire plonger des familles dans la pauvreté. Des nouveaux pauvres émergent dans le paysage, ce qu'ont constaté les deux groupes.

« Des classes moyennes, etc., qui n'ont pas accès forcément aux aides sociales, (..) et qui se retrouvent vraiment, je trouve, de plus en plus en difficulté au fur et à mesure des années. »

« Les retraités, c'est... les retraités, exactement. On voit des gens qu'on ne voyait pas... »

Une femme reprend un parcours de précarisation vécu par un membre de sa famille.

« Il a une entreprise de voyage... Il a fait faillite. Sa femme, elle l'a quittée. Elle s'est sauvée, il s'est retrouvé avec deux enfants en charge. C'est lui qui s'est occupé. [...] Elle s'est sauvée. Pourquoi ? Parce que l'homme, il s'est retrouvé en difficulté avec l'entreprise. Il s'est mis à l'alcool. Et elle, elle n'a pas supporté. Elle a abandonné ses enfants, elle a abandonné son foyer. Elle est partie. » (Habitante)

La « boucle de la précarisation »²⁴ telle que définie par Wresinski²⁵ est bien illustrée par cet exemple. Peu à peu, les verrous qui maintiennent une certaine stabilité sautent les uns après les autres. Dans cet exemple, cela commence par le travail, qui provoque le mal-être, la désagrégation du tissu familial protecteur, l'un renforçant l'autre, puis l'isolement ou l'exclusion qui ne fait que renforcer la vulnérabilité globale.

Alimentation et emploi

La question de l'emploi a été abordée indirectement par les professionnels dans un 2e labo, mais participe d'une analyse intéressante, même si elle n'a pas été reprise comme telle. L'idée est que à travers le travail et une cantine offrant des plats équilibrés, il est possible d'accéder à une alimentation de qualité à un prix modique. Or l'importance des personnes qui ne travaillent pas à Bondy Nord et qui n'ont pas accès à ce type de ressources (parfois aussi un chèque restaurant) accentue les inégalités d'accès.

« J'ai jamais aussi bien mangé qu'à partir du moment où j'ai eu le restaurant du travail, où il y avait justement cette offre disponible en fruits et légumes tous les jours. » (professionnel)

DES LOGIQUES SPÉCIFIQUES AU QUARTIER

Il existe des équipements ou des structures sur le territoire qui pourraient être vus comme des atouts, qui n'ont peut-être pas été assez pointés lors du premier labo CAP mais progressivement les constats se sont enrichis lors des sessions suivantes. Il nous a paru donc important de les mentionner en préalable. Si ce sont des « atouts », c'est à double-tranchant car ils attirent des personnes d'autres territoires ce « qui entraîne un flux de précarité ». Ce flux vient en partie du 115 qui redirige, comme par exemple vers La Marmite qui assure la domiciliation des personnes

²⁴ La progression de la précarité en France et ses effets sur la santé, Haut Comité de la santé publique, Ed. ENSP, Coll. Avis et rapports, février 1998

²⁵ Rappel de la définition de la précarité : « La précarité est 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. L'insécurité qui en résulte peut être plus ou moins étendue et avoir des conséquences plus ou moins graves et définitives. Elle conduit à la grande pauvreté quand elle affecte plusieurs domaines de l'existence, qu'elle devient persistante, qu'elle compromet les chances de réassumer des responsabilités et de reconquérir ses droits par soi-même, dans un avenir prévisible ». (Conseil économique et social français les 10 et 11 février 1987)

sans domicile. L'hôpital Jean Verdier est aussi une source d'appel de personnes en situation de précarité :

« L'hôpital, ça amène aussi un flux de personnes en précarité qui sortent de la maternité, qui sortent des urgences, enfin... » (professionnel)

Une fragmentation de l'espace et un quartier délaissé

La présentation de l'offre par les participants indique une perception du quartier, coupé du centre-ville, la frontière est marquée symboliquement par une Nationale.

« C'est la configuration. Une ville un peu coupée », « l'Axe Nationale qui coupe la ville »

Cette situation n'est pas récente et cela évolue peu. « Il y a une offre plus concentrée d'aide alimentaire dans la partie sud de Bondy » rappelle un des professionnels.

Cette division spatiale ne concerne pas seulement l'offre alimentaire, une partie des services ont délaissé Bondy Nord :

« Il y a plusieurs structures à Bondy-Nord qui ont disparu totalement. On voulait même nous supprimer une banque, la banque postale. On voulait la supprimer et je trouve que c'est inadmissible. » (habitante)

« Des commerces qui ont fermé, des boulangeries qui ont fermé, des épiceries qui ont fermé. Comme dans d'autres villes où des petits commerces de proximité ferment. » « Moi, j'ai habité à Bondy, maintenant, je suis partie parce que y avait rien quoi. Les écoles c'était pas... terrible, donc, ça fait longtemps. Ça fait longtemps, je pense. » (professionnel)

Les professionnels proposent une vision plus historique de cette situation :

« Et je pense que quand tu vois là Bondy, c'est typique [...] mais je pense que tu peux prendre d'autres villes. Ils se sont développés en haut, ils se sont développés en bas, pour dormir. Toute la vie, toute l'activité économique, elle était au centre-ville. Et ils ont juste développé les lieux pour habiter sans penser comment on vit. »

Pour compléter ce que dit cette professionnelle, on peut se référer aux statistiques INSEE²⁶, qui confirment que seulement 17,8 % de la population active travaille dans sa commune de résidence.

Aujourd'hui, les urbanistes ou les politiques pensent davantage les villes et les quartiers comme des lieux de vie mais le quartier paye encore aujourd'hui les conséquences de cette vision de l'urbanisme :

²⁶ Sources : Insee, RP2011, RP2016 et RP2022, exploitations principales, géographie au 01/01/2025.

« Et j'ai un peu l'impression que ça change quand je vois le quartier qu'ils ont construit le long du canal, où maintenant, ils ont compris ça. C'est pas qu'un quartier où on dort, c'est aussi un quartier où on vit », « un lieu de vie oui ». « Et j'ai l'impression que dans les nouveaux quartiers, ils construisent des commerces en bas des habitations. »

Un quartier riche de solidarités

Les deux groupes insistent sur la solidarité dans le quartier, et notamment le groupe des habitantes. Cette solidarité est confirmée par la multitude d'initiatives qui émergent, dans le secteur de l'alimentaire ou dans d'autres secteurs, aide aux devoirs, don de vêtements, etc. Le nombre de micro-associations en témoigne ainsi que les dynamiques informelles et peu structurées mais néanmoins actives. Cette dynamique collective peut s'expliquer partiellement (et ne peut être réduite à cela) par l'origine ethnique d'une partie des habitants, de culture maghrébine et musulmane. L'aide aux plus pauvres est inscrite dans les devoirs du musulman, et s'ancre aussi culturellement, comme le déclare une habitante :

« Dans cette culture... Donc, il y avait des gens qui venaient frapper à notre porte. Moi, je parle du Maroc. On ne les envoie pas balader. Quand on les voit, on a le plateau, ce qu'il y a à l'intérieur, on met un peu de ce qu'on mange, nous. On le partage, on le donne à la personne. Quand la personne a fini, on récupère le plateau et ni vu ni connu. Voilà. Moi, c'est comme ça que j'ai commencé cette action. » (habitante)

Cette solidarité ne peut suffire, le rappelle un professionnel et ne doit pas aboutir à ce que les institutions se désengagent. Il paraît utile de le rappeler. Par contre, il est intéressant de conjuguer les deux et que les institutions s'appuient sur ces initiatives de quelques individus qui peuvent être accompagnés et formés, surtout dans un contexte de manques de moyens humains. Cela a été évoqué au 3^e labo mais nous avons jugé utile de l'évoquer à ce stade.

« On n'en entend pas beaucoup parler, y'a une certaine forme de solidarité » « Mais il y a quand même besoin à côté qu'on ait une offre de la part des structures. » (professionnel)

Une tension entre solidarité et individualisme montant

Les professionnels constatent qu'ils rencontrent des difficultés de mobilisation. L'un d'entre eux en donne un exemple :

« Il y a une concertation que le département est en train de faire. Sauf que sur plus de 20 000 habitants, ils n'étaient que deux pèlerins. Mais en même temps, je comprends. On fait ça le mercredi. Mais le mercredi, vous n'allez pas avoir beaucoup de monde. Alors que le week-end, vous avez plus... » (professionnel)

Ce manque de participation est expliqué par les habitantes comme une évolution de la société, plus individualiste. Ainsi, dans les moments festifs comme la *fête des voisins*, un certain nombre ne viennent pas.

« C'est un peu difficile parce que maintenant, les gens sont enfermés chez eux en fin de compte. Moi, je côtoie beaucoup de personnes, on dirait qu'ils sont devenus égoïstes. chacun pour soi, même dehors. Il n'y a plus beaucoup ce... » (habitante)

Ce sont donc deux mouvements concomitants, entre solidarité de quelques-uns et globalement un repli sur la sphère privée.

Le sentiment d'insécurité est un élément important dans le quartier qui décourage les implantations de commerce

Deux lieux d'approvisionnement ont brûlé, le supermarché à la suite d'un feu de voiture, la remise en état et la réouverture a pris du temps, de même pour le marché couvert qui a brûlé et n'a pas ré-ouvert.

« Il y a ce Lidl qui a brûlé et il y a la halle du marché aussi qui a aussi brûlé. Visiblement, ça a eu des conséquences sur le marché. Le Lidl est revenu, sur le marché. ça n'incite pas, du coup, à créer de nouveaux points de commerce ? »

Ces épisodes ont contribué à consolider l'image de violence et d'insécurité rattachée au quartier et ont eu des répercussions importantes pour l'approvisionnement des habitants, qu'ils soient ou non en situation de précarité.

« Et le dernier arrêt, il a failli ne pas rouvrir. C'est ça, c'est ça le plus important. » « Parce que c'est la volonté des employés, hein. » ; « C'est ça, c'est l'enjeu de sécurité des employés ».

« Donc, c'est inquiétant pour les autres enseignes de venir s'installer » ; « C'est vrai ça dissuade quoi ! » (Professionnel)

« Il y en a, ils ont peur, en fait, de venir à Bondy Nord. » (Professionnel)

La loi de l'offre et de la demande

Dans des logiques de marché (commerciales), la précarité des habitants explique en partie la non installation de certains types de commerce, du fait de leur faible pouvoir d'achat constatent certains professionnels. Cela explique que des commerces ont fermé progressivement, « elle n'a pas trouvé son public... »

« Dans l'analyse, je pense que ce qui bloque, c'est les enjeux économiques. Très clairement ».

C'est le cas des produits « bio » le constate un professionnel :

« Ce qui est paradoxal, c'est... Par exemple, je sais pas pourquoi il y a pas de Biocoop ici. Alors qu'on sait qu'à Montreuil, quand il y a un soutien sur... Avec la carte Vitalim, quand il y a un soutien pour aider les familles à accéder à ces trucs-là, ça marche. Elles y vont. Elles ont envie, tu vois. Elles ont aussi envie de manger sainement. » (Professionnel)

Pour autant, l'offre de fast-food montre que ces logiques commerciales sont peut-être plus fortes que la question de l'insécurité :

« En fait, chaque local commercial qui se libère, on y met un fast-food. » (professionnel)

De manière générale, l'offre de fast-food apparaît plus importante dans les quartiers populaires.

« Il y en a 10 fois plus que dans le 16^e arrondissement : Les fast-food sont près de la nationale, sont nombreux et ils restent... » (professionnel)

De même, l'offre de produits qui correspondent à la culture alimentaire des habitants est suffisante comme par exemple, l'offre de viande halal.

« Boucheries, par exemple, c'est communautaire, les boucheries à halal. Donc, il y a ce qu'il faut. »

On voit donc qu'un certain nombre de raisons invoquées ne suffisent pas à expliquer le départ des services.

Enfin, a été évoquée l'hypothèse d'une entente sur les prix par un des professionnels. Le coût d'une place au marché peut également être dissuasif.

« C'est quand même un coût, l'installation... Si on veut favoriser, certains... commerces... »

UNE VOLONTÉ POLITIQUE QUESTIONNABLE

Les professionnels et les bénévoles ont insisté sur la responsabilité de la Ville dans la politique commerciale et l'implantation de nouveaux commerces.

« C'est la ville qui dirige la vente » « Et du coup, je pense qu'elle a quand même son mot à dire, Enfin l'urbanisme... »

Ainsi, là où des commerces ou entreprises ont fermé, ce sont des salles de sport qui ont été ouvertes, plutôt que des commerces alimentaires qui pourtant font défaut.

« Juste, il y avait Animalis avant... qui a été remplacé par une salle de sport ». « J'ai trouvé ça vraiment... » « C'est la troisième sur la nationale, salle de sport. »

Ils ont insisté sur l'importance de la volonté politique pour contrecarrer les logiques économiques et de rentabilité. Ils considèrent que si « la ville n'est pas proactive dans sa politique, les logiques de marché ne vont pas aller vers une amélioration de la situation. »

« c'est pas les magasins dont l'objectif est de faire du business qui vont pas se dire, je vais aller dans le quartier le plus pauvre de la ville en fait. » (professionnel)

« Donc, forcément, si ça passe pas par les pouvoirs publics, c'est pas les grandes enseignes qui font du fric qui y vont... » (professionnel)

DES DIVERGENCES ENTRE GROUPES, AUTOUR DU « BIEN MANGER »

Les habitantes insistent sur les difficultés financières qui expliquent le fait qu'elles estiment manger mal.

« Les problèmes qu'on a pour se nourrir bien. Donc, par exemple, il y a des produits qu'on pas peut acheter... si on est riche, on mange. [...] il y a beaucoup de choses que les riches mangent, ils sont bien. Ils ont des plats, ils ont des... beaucoup de choses, voilà. Après, nous non, on ne peut pas avoir tout. » (habitante)

Les professionnels semblent plus nuancés à ce sujet. Ils considèrent que les familles mangent mal du fait de leurs difficultés financières, mais aussi **n'adoptent pas les bons comportements, fortement déterminés par les logiques de marché et les normes dominantes** (orientées vers la malbouffe, nous y reviendrons) ; également, du fait **d'une offre inexistante** comme c'est le cas de produits bios, comme déjà dit. Ce sont aussi des modes de vie qui ont évolué plus globalement dans la société.

« Aujourd'hui, les gens, ils préparent moins chez eux. C'est vraiment plus dans les fast-foods, dans du tout fait. » ; « c'est plus simple, c'est plus rapide. »

« C'est une génération qui a été aussi éduquée dans ça. Je crois que ça dépend comment on fonctionne à la maison. » (professionnel)

Ils insistent également sur le manque d'éducation, « peut-être ils savent pas... »

« Je trouve que c'est vrai que la population n'est pas assez sensibilisée, justement, au mieux manger, mais cuisiner mieux, en fait. » (professionnel)

Les professionnels constatent aussi un attrait des nouvelles générations vers d'autres saveurs et d'autres cuisines.

« On a une cuisine assez communautaire, un peu fermée pour les anciennes générations, mais que la nouvelle génération s'ouvrait de plus en plus pour aux cuisines alternatives, etc. »

MISE EN COMMUN DES CONSTATS ET ANALYSES

UNE OFFRE INSUFFISANTE LOCALEMENT, INSUFFISAMMENT DIVERSIFIÉE ET COÛTEUSE

L'identification des lieux est relativement consensuelle et aboutit au même constat d'une offre insuffisante localement, peu diversifiée ce qui fait que quand LIDL a fermé provisoirement les habitants étaient en grande difficulté. L'offre de produits frais est particulièrement insuffisante et peu accessible aux personnes ayant des difficultés financières. La question de la qualité et de la durabilité est problématique.

Les difficultés d'accès à une offre alimentaire suffisante en quantité et en qualité est liée à une offre insuffisante sur le quartier, mais renforcée par une situation de précarité économique d'une partie des habitants, ayant un faible pouvoir d'achat.

LES PROPOSITIONS ALTERNATIVES SONT INSUFFISAMMENT CONNUES, NON COORDONNÉES

Les circuits de l'aide alimentaire sont limités, répondant mal aux situations d'urgence alimentaire, ni aux besoins d'une partie des habitants. Il existe par ailleurs des petites initiatives, non coordonnées, parfois non structurées, informelles reposant sur des actions de quelques habitant.e.s, au pied d'immeubles ou concernant quelques rues. De plus, cette offre est morcelée et méconnue.

UNE ATTENTION À PORTER SUR L'ALIMENTATION DES JEUNES

Le groupe des habitantes a particulièrement insisté sur l'impact des comportements alimentaires des jeunes sur leur santé. Ce point est à retenir compte-tenu de la répartition sociodémographique de la précarité alimentaire touchant particulièrement les jeunes, comme vu dans l'introduction.

L'ANALYSE : IMAGE ET IDENTITÉ DU QUARTIER, RESPONSABILITÉ POLITIQUE, SOLIDARITÉ SUR FONDS DE PRÉCARITÉ ÉCONOMIQUE ET DE FAIBLE MOBILITÉ

La situation s'explique par de multiples facteurs qui se conjuguent, notamment des logiques de marché qui contribuent à un manque d'attrait du quartier pour des raisons d'insécurité mais aussi de faible pouvoir d'achat des habitants. Il y a effectivement des trafics mais c'est aussi une question d'**image du quartier** plus qu'une réalité forte. Pour autant, il y a pléthore de restaurants type fast-food qui ont trouvé leur public auprès des jeunes. Les **responsabilités politiques** concernant les implantations sur le quartier ont été questionnées.

Les habitants ont insisté néanmoins sur le fait que ce quartier possède une **identité forte**, que la **solidarité inter-individuelle** est présente.

La précarité économique participe d'une faible mobilité des habitants vers le centre-ville où l'offre est plus abondante et diversifiée, mais sans doute aussi une moindre facilité à sortir du quartier, dont la frontière est marquée symboliquement par la Nationale.

Une première question ressort de cette matinée :

Est-ce que sortir du quartier serait suffisant pour régler les difficultés ? est-ce que cela serait satisfaisant ?

Une seconde question parallèlement :

Est-ce qu'avoir plus d'argent résoudrait les difficultés ?

DES PRINCIPES TRANSVERSAUX POUR MENER DES ACTIONS

La première matinée a été marquée aussi par l'insistance des habitants sur l'importance de garder des principes d'action préservant le respect de la dignité des personnes, d'une offre favorisant la santé, et de favoriser la dimension plaisir et partage.

Les professionnels ont insisté sur les besoins d'accompagnement de certaines personnes, évoquant en creux la stigmatisation. L'instauration d'un lien de confiance entre les travailleurs sociaux, les bénévoles et les personnes est essentiel.

« Moi, j'en ai rencontré une, comme ça. Elle avait un papier, elle n'osait pas aller à Action 14. J'ai dû la prendre par la main, j'ai parlé pour elle, j'ai donné le papier. »

« Elles préfèrent venir chez nous et avoir très peu de choses que d'aller... » « Parce que la confiance s'est installée, tout simplement. Elles ont confiance en vous et pas forcément... (..) C'est comme les mamans qui nous demandent, c'est pareil, c'est parce qu'elles ont confiance. Et du coup, elles n'ont pas forcément envie d'aller... répéter. (..) Donc, je peux comprendre. »

Les professionnels ont aussi insisté sur la nécessité de travailler sur plusieurs leviers, et plus particulièrement de travailler les questions de mobilité.

PROPOSITIONS DES PERSONNES EN SITUATION DE PRÉCARITÉ

Le groupe des habitantes lors de ce premier labo CAP a éprouvé des difficultés à élaborer des propositions nouvelles et dans un premier temps a plutôt présenté ses stratégies propres pour faire face à leurs difficultés. Ces éléments ont été remis dans la partie des constats. Ces stratégies, sont pour la plupart informelles et s'appuient sur un réseau de proches.

« Les voisins, entre eux, on parle, on discute, ce que tu as besoin, ce qu'on peut partager, comme ça, les amis. Ça se passe comme ça. Parce que ce qu'on achète, tout le monde a besoin. »

Ils ont eu du mal à dépasser ces logiques inter-individuelles et imaginer des moyens d'inventer un *faire collectivement* et des moyens de se mettre en relation avec des « inconnus ».

AUGMENTER LE POUVOIR D'ACHAT

Les premières propositions de ce groupe allaient vers le traitement des causes fondamentales de leurs difficultés, augmenter le pouvoir d'achat, et notamment par l'accès à l'emploi.

Des propositions pour augmenter les revenus

Avoir plus d'argent, cela passait par des propositions globales et sociétales : plus d'emploi, augmentation du SMIG, des minima sociaux, amélioration des pensions de retraite, etc.

Une proposition ciblée : un chèque alimentaire

Quelques propositions concrètes qui visent à augmenter le pouvoir d'achat ont émergé : un chèque alimentaire qui fonctionnerait comme le chèque énergie pour avoir de l'argent pour acheter à manger :

« Le chèque énergie, en fait, c'est automatique. On connaît déjà les familles qui sont... En difficulté. On leur attribue le chèque énergie. Donc il faudrait que ce soit, par le même système. »

DISPOSER DE PRODUITS MOINS CHERS

Accéder (ou acheter) à des produits de saison (moins coûteux en saison comme les tomates), puis les conserver.

Il y a différentes techniques de conservation, certaines sont peu connues et pourraient être valorisées, comme faire des trous.²⁷

« Monsieur Lucas, il a les pommes et les poires toute l'année. Ça bouge pas. Ils sont en bas. C'est impressionnant. Il faut le voir. C'est impressionnant. »

Organisation de cueillettes

Comme des cueillettes de fruits (arbres fruitiers du quartier)

²⁷ Il s'agit d'une technique de conservation italienne qui consiste à creuser des trous pour entreposer des produits et les conserver plus longtemps.

Augmenter la production des jardins et les faire mieux connaître

« Élargir l'accès aux jardins, augmenter la surface existante » ; « Agrandir les espaces de culture, au pied des immeubles »

Réduire le prix pour les produits essentiels

Comme le lait et les produits laitiers, les œufs.

METTRE EN COMMUN, SE METTRE EN RELATION LES UNS AVEC LES AUTRES

« Récupérer une carte METRO pour acheter à prix de gros »

Les cartes pour acheter en gros peuvent être une piste mais il faut être à plusieurs car il faut acheter en quantité.

Un groupement d'acheteurs

En s'appuyant sur une expérience antérieure, une habitante propose **un collectif d'achat en gros**.

« Par le passé, je parle dans la communauté marocaine, on était plusieurs Marocains. De temps en temps, il y a les maris qui se déplaçaient et achetaient en gros. On divisait, ça nous revenait moins cher. (.) Donc, ils se déplaçaient un peu dans les fermes. [...] Ça nous revenait moins cher. On achetait de la viande, par exemple. On allait pour acheter un mouton. Ça nous revenait moins cher. Parce que ça se découpait, tout ça. Donc, on partageait. » (habitante)

Sur cette base, il est proposé de construire un groupement d'acheteurs. Il s'agirait de négocier directement avec des producteurs, donc d'éviter « les intermédiaires ce qui augmente les coûts. »

Besoins identifiés : véhicule

Cette proposition va s'enrichir progressivement d'un labo CAP à l'autre, concernant les produits visés.

PENSER À DE NOUVELLES STRUCTURES AFIN D'AUGMENTER, DIVERSIFIER L'OFFRE LOCALE

Il était important pour les habitantes de diversifier l'offre de la grande distribution, qui reste une offre pour tous, non stigmatisante. Il faut donc ouvrir une autre grande surface (créer de la concurrence, besoins spécifiques en fruits et légumes frais).

« On aimerait bien qu'il y ait des ouvertures de... des concurrents pour Lidl. On ne va pas attendre... »

Créer une épicerie solidaire a été suggéré rapidement, la proposition n'a pas été développée.

METTRE EN PLACE UN « TRAITEUR ASSOCIATIF » :

Il s'agit de proposer des repas pas chers et générer aussi des revenus pour quelques-uns. Cette proposition a été étoffée au labo Cap suivant autour du « bien manger ».

PROPOSITIONS DES PROFESSIONNELS, BÉNÉVOLES, INSTITUTIONNELS

METTRE EN LUMIÈRE LES PROJETS QUI EXISTENT.

L'invisibilité fait que les personnes n'ont pas accès à ce qui est fait pour eux.

METTRE EN ŒUVRE UNE POLITIQUE D'IMPLANTATION COMMERCIALE

La Mairie est un acteur clé qui doit s'impliquer dans l'offre et dans la politique d'implantation dans le quartier. « La politique commerciale de la ville, c'est une politique publique à développer, en fait ».

Les moyens sont divers, s'appuyant sur une régulation de l'offre et une action sur les prix, pour rendre l'implantation attractive.

Préempter des espaces, refuser une xème salle de sport

« il faut arriver à avoir une vraie décision proactive pour préempter des espaces et dire, bah non, cet espace, il fera pas encore salle de sport. »

Tarification sociale des aliments, fruits et légumes

« Si la mairie proposait des tarifs moins chers pour les postes de fruits et légumes. »

Éventuellement, en proposant une tarification plus intéressante pour les emplacements qui vendront des fruits et légumes

« si on veut plus d'offres alimentaires alléchantes, peut-être faire, pour ceux qui proposent la vente de fruits et de légumes, faire un prix plus attrayant que ceux qui vont vendre des vêtements ou autre quoi. »

CRÉER DES ESPACES DE PARTAGE (SAVOIR-FAIRE, DÉCOUVERTE D'AUTRES PLATS) ET DE CONVIVIALITÉ

Ces espaces ou moments auront une dimension conviviale, mais une vertu éducative également, par exemple en revisitant des plats traditionnels.

Des événements festifs ou de partage permettant la dégustation

Ces événements auraient pour objectif la découverte de saveurs, d'autres cuisines et permettraient d'améliorer les savoir-faire. Cela pourrait se structurer autour d'ateliers de cuisine ou d'événements festifs, éventuellement autour d'un thème, par exemple « Sur les saisons, c'est pas mal ».

« Rien qu'un événement comme ça, ça ferait du bien. [...] Donc, événement, dégustation, cuisine du monde. »

Il s'agirait de sensibiliser à manger équilibré, revisiter les plats traditionnels, éduquer au goût (à la saisonnalité, aux alternatives) ;

*« Franchement, ça, ça serait top. Et moi, c'est ma passion, ça. En plus, j'adore faire ça. »
« C'est de rendre des plats un peu plus digestes. »*

« Un couscous très bien fait, végétal, c'est hyper bon ». « C'est bon, bien sûr, c'est vrai, par exemple, faire un thème, un événement plat traditionnel, mais végétarien, par exemple, et découvrir qu'on peut finalement manger, végétal »

Pour dynamiser ces moments, il serait intéressant de **créer des concours, des festivals** avec des rendez-vous récurrents et saisonniers, concours du couscous, concours de Tiep, de gâteaux, à l'échelle du quartier.

Il est essentiel aussi **d'ouvrir à tous** donc en prêtant attention aux horaires : privilégier le week-end ou en soirée :

« Vous avez des gens qui travaillent, qui sont beaucoup... Enfin, oui, qui travaillent, mais du coup, c'est des mi-temps. (..) Et quand il y a ça, ils sont pas là eux. »

« si c'est un week-end par... un samedi par mois, ou par trimestre, peu importe, mais proposer quelque chose le week-end. »

Aller vers les plus éloignés, cuisiner dans la rue

Dans une même logique de n'oublier personne, et plus particulièrement ceux qui ne poussent pas les portes des associations, il est proposé **des activités de rues** : faire un atelier de cuisine, « mais en pleine rue... ».

« Tu vois, et du coup, là, mine de rien, ceux qui ne franchissent pas la porte de Balavoine, de Rayons de soleil, ou autre...des ateliers cuisine de rue avec des fours solaires »

Cela pourrait fonctionner avec des fours solaires :

« Moi, j'ai fait ça sous un pont, mais c'est juste excellent, à Paris. Franchement, c'est convivial. Tu rencontres des gens que tu t'attends pas, et en même temps, tu peux reproduire les choses chez toi. C'est top. »

Un coin barbecue pour les habitants avec des équipements mutualisés :

« Je le mets avec four solaire parce que du coup, c'est des équipements mutualisés. C'est des équipements de cuisine à l'extérieur. »

FACILITER LES DÉPLACEMENTS VERS LE CENTRE DE BONDY

Le covoiturage

« On peut proposer aussi du co-voiturage pour les courses, en fait. Les grosses du mois, les grosses courses en fait. »

« Parce qu'en général les courses quand on y va, la voiture elle est vide quoi. Et on y va tout seul. »

Moyens : créer une application pour le faciliter, un lieu de rencontre avec un panneau, un macaron pour les voitures et un réseau dédié :

« La personne, si elle est sous le panneau... Enfin, sous le panneau. Au niveau du panneau, bah, tu peux t'arrêter et demander » « C'est une espèce d'arrêt pour aller vers le centre »

Mais il faut que les gens se fassent confiance, semble une limite au dispositif...

Mise à disposition de vélos cargos.

Il s'agit de mettre des vélos à disposition des femmes pour faire leurs courses et les former à conduire un vélo ou un vélo cargo.

« Les vélos cargo, tu sais que tu peux mettre tes courses derrière... Pour ceux qui n'ont pas le permis, etc. (.) »

Cela s'appuierait sur une initiative déjà engagée par une association (Rayons de Soleil) et une autre qui forme les femmes à faire du vélo.

« Nous, notre association, on a commandé des vélos cargos qui vont pas tarder. On a commandé 20, je crois. Et le but, c'est, en fait, de les prêter à des mamans qui en ont besoin. Ou alors, de créer un service ».

Besoins :

- de subvention pour accompagner le projet, création de voies
- de formation

Cela pourrait aussi s'appuyer sur l'Entreprise à But d'Emploi (EBE) qui va être créée dans le cadre de Territoire Zéro Chômeurs de Longue Durée (TZCLD), qui a une prévision d'ouverture printemps 2026.

SOUTENIR LES ACHATS EN LIGNE AVEC LIVRAISON

Faciliter, promouvoir la livraison gratuite à partir de 50 euros dans certaines enseignes de Bondy centre. Cela suppose de connaître les enseignes qui livrent, soit en s'y rendant, soit en achetant en ligne.

« Tu vas sur place. Tu fais tes courses. Tu laisses tes courses. Et après tu te fais livrer. »

Besoins : Pour la commande en ligne, il faudrait accompagner un certain nombre de familles.

Comme il faut un montant minimum, cela vaut la peine de le faire à plusieurs, de mutualiser.

SE REGROUPER POUR ACHETER MIEUX, MOINS CHER ET ACCÉDER À LA VIANDE ET AUX LÉGUMES

Mutualiser les achats

Certaines des propositions sont peu structurées, visent à promouvoir les achats regroupés ce que font en partie déjà les habitants (voir les stratégies), comme faire les maraudes de fin de marché...

Organiser des achats groupés entre habitants : on obtiendrait de la diversité, une meilleure qualité et des prix de gros et on peut diviser les lots. Cela s'appuierait sur une distribution organisée par et pour les habitants

Déléguer et structurer la recherche et l'acquisition de denrées peu chères

Plusieurs acteurs ont proposé d'accompagner dans les démarches.

Créer des paniers, soit à donner soit à tarif symbolique

« D'avoir des petits colis ». « Des petites cagettes » « Fruits et légumes » « pour le public le plus fragilisé »

Utiliser des médiateurs

Préserver la dignité en déléguant pour aller récupérer des denrées de l'aide alimentaire (action 14, Nabyl Solidarité)

UNE CARTE D'ACHAT CIBLÉE SUR L'ALIMENTAIRE

La proposition concerne une carte d'achat permettant des achats alimentaires en s'appuyant sur l'exemple de Madagascar.

« A Madagascar, c'est une carte, une carte d'achat, qui sert pour payer dans les marchés, et je dis, on pourrait trouver, enfin, utiliser ce système en mettant de l'argent sur cette carte par rapport à la région ou département, pour les personnes qui sont en précarité. »

Elle pourrait être ciblée sur les produits frais, végétaux.

« Moi, je pousserai, vraiment, pour les fruits et légumes ».

Une telle carte nécessite des aides financières du département et de la région.

Cela pourrait aussi être tourné vers le bio ce qui permettrait aussi de soutenir la filière.

PROPOSER DES JARDINS À LOUER ET DU TUTORAT POUR LES JARDINIERS

Élargir l'offre de jardins

Pour élargir l'offre, plusieurs modalités peuvent être développées.

« C'est quelque chose qui nous revient souvent. Et nous on est très, jardin partagé, on pense que c'est bien qu'il faut continuer, mais je pense qu'il y a les deux, et que c'est pas l'un contre l'autre »

« Je sais, qu'à Villemomble, à Montreuil, tout ça, il y en a déjà, je sais parce que j'avais déjà cherché. Mais c'est blindé de monde, c'est pris, en général » « à Aubervilliers aussi, il y a déjà des parcelles de jardin aussi. » « Ça ne reste pas, en général. »

Un accompagnement au jardinage

Proposer un accompagnement pour jardiner pour ceux qui le désirent.

PROPOSER DU BÉNÉVOLAT AU PERSONNES EN PRÉCARITÉ EN PARTICIPANT À LA DISTRIBUTION :

Sur la base du volontariat, une proposition qui permet de protéger la dignité des personnes, dans une logique don contre don.

« voilà, tu donnes du temps, de ton temps, et c'est comme si t'avais payé ta marchandise, finalement. Enfin, t'as ton colis, ouais, tu te sens moins redevable, quoi ! »

« Ces femmes-là, donc c'est peut-être qu'on doit le dire, si elles participent à la distribution, en fait ? Enfin, si elles rendent un peu, en tant que bénévole, entre guillemets, si elles participent à la distribution et qu'à la fin du service, elles repartent avec quelque chose, est-ce qu'il y a quelque chose »

A L'ÉCOLE

Plusieurs propositions concernent l'école :

- Réduire le prix de la cantine pour les familles les plus pauvres
- Mettre des casiers à disposition pour les repas des enfants à l'école
- Créer des espaces pour les jeunes à l'école pour pouvoir amener sa gamelle

DIVERSIFIER L'OFFRE SUR LE QUARTIER

Créer un espace cuisine ouvert aux habitants

Déjà évoqué plus haut, il s'agit de créer des espaces extérieurs permettant cuisine de rue, fours solaires, BBQ collectif.

Distributeurs 24h/24 avec partenariat maraîcher ou dépôt-vente

Cela pourrait s'implanter pour créer un maillage sur le territoire, là où il y a le moins de commerces.

« C'est des petites cases individuelles et tu as des trucs, tu te sers. » ; « Et on pourrait mettre dans les endroits qui sont un peu éloignés, justement, des marchés et compagnie, quoi. » ; « C'est accessible aux gens qui ne peuvent pas aller au marché. »

Cela pourrait s'organiser autour d'un partenariat avec des maraîchers locaux.

« Ça peut être intéressant dans le sens où si tu as un partenariat avec un maraîcher. Ça peut être des produits différents, de meilleure qualité, de saison. »

L'entreprise à but d'emploi (EBE) pourrait le développer.

Des casiers avec des clés pour recevoir son colis alimentaire comme Amazon comme ça il n'y aurait pas de honte

Les casiers permettraient de récupérer des colis ou des denrées sans avoir à se rendre dans un espace stigmatisant, de manière anonyme.

« Avec des clés. [...] ils viendraient chercher leurs clés, ils iraient chercher... dans un endroit neutre, et du coup, bah, il n'y a pas de honte, il n'y a pas de... T'es en contact avec personne, et c'est comme si t'allais récupérer un colis, vous savez, dans les points, dans les boîtes aux lettres, voilà. [...] De faire, comme quand on fait la livraison Amazon, avec des casiers pour récupérer les choses. »

SYNTHÈSE EN GROUPE, MISE EN COMMUN

Principes retenus transversalement pour l'ensemble des actions :

- Les notions de partage (et d'intelligence collective) et de solidarité.
- Agir sur plusieurs facteurs à la fois

Ont été développés dans les deux groupes :

- 1) Créer un groupement d'acheteurs
- 2) Un chèque alimentaire sur le modèle du chèque énergie côté habitants versus la carte alimentaire côté professionnels.
- 3) L'idée d'un lieu/espace (Tiers-lieu alimentaire)

Il pourrait être multifonction : aller chercher des produits et les distribuer, mais aussi cuisiner

Le thème s'articulait autour de la question : *comment prendre soin de nous par le biais de l'alimentation ?*

L'idée était d'introduire la question en essayant de définir *ce qu'est une alimentation bonne pour la santé* (et réciproquement mauvaise) et en interrogeant *l'impact de ce qu'on mange sur la santé*, puis d'aller vers les constats et analyses : *quelles sont les difficultés pour accéder à une alimentation bonne pour la santé ?*

Les constats enrichis d'analyses contextualisées se recoupaient largement aussi comme dans le premier labo et nous les avons également regroupées. Nous préciserons les nuances ou légères divergences quand cela sera nécessaire. Notons déjà que le groupe des professionnels et des bénévoles a situé généralement ses constats autour d'un schéma général de familles à Bondy ou Bondy Nord, parfois une vision plus générale sur la société française, oubliant parfois les problématiques spécifiques des familles pauvres ou de classes moyennes basses.

QU'EST-CE QU'UNE ALIMENTATION SAINE ? QUELLES SONT LES DIFFICULTÉS ?

UNE ALIMENTATION SAINE, C'EST NI TROP, NI PAS ASSEZ

Avant de formuler les constats, les deux groupes ont précisé ce qu'ils entendaient par une alimentation bonne pour la santé.

Du côté des professionnels, l'alimentation est présentée comme un déterminant de la santé et donc *manger sainement* doit maintenir la santé et prévenir la survenue des maladies.

« Une alimentation bonne pour la santé, c'est une alimentation qui va éviter l'apparition de maladies sur du long terme. » (professionnel)

Les habitantes de Bondy Nord ont présenté de manière inversée : manger mal déclenche des maladies. Ont été cités plus particulièrement les maladies des yeux, du foie, du colon. Les caries dentaires ont été énoncées, provoquées par le sucre. Les professionnels ont ajouté les maladies cardio-vasculaires, les cancers. Ils ont parlé de la consommation excessive d'alcool alors que les habitantes n'en n'ont pas du tout parlé.

Toutefois, les habitantes ont aussi un peu évoqué la promotion de la santé, en fin de matinée : bien manger entretient une bonne santé au-delà d'éviter les maladies. L'alimentation agit sur le sommeil, elle permet de « bien vieillir ».

« Ça nous permet de bien vieillir aussi, si on fait du sport avec une bonne alimentation, ça nous maintient en bonne santé aussi, sur long terme, quand on vieillit, on n'aura pas d'arthrose, des choses comme ça. » (habitante)

La qualité de l'alimentation est aussi importante pour procurer de l'énergie.

« Tout ce qui est surgelé, conservé, c'est... Ça ne donne pas l'énergie. Dans le corps, ça... On devient fragile, surtout les enfants, ils sont moins actifs. » (habitante)

Si on ne mange pas assez : « on n'a pas d'énergie », « on ne tient pas debout », on est plus fragile. La faim provoque angoisse, inquiétude.

Certains aliments en excès peuvent provoquer des maladies. Les deux groupes en ont évoqué les conséquences comme le surpoids et l'obésité, l'hypertension, le diabète :

« Pour ne pas devenir... diabète ou bien l'hypertension. Surtout les gens qui ont dans leur famille, ils ont déjà des diabétiques. » (habitante)

« On sait que une alimentation ultra-transformée est un facteur de développer un diabète de type 2. » (professionnel)

Il est donc nécessaire de « limiter les aliments gras, sucrés et salés », selon les professionnels.

Des liens sont faits dans les deux groupes autour de « l'hyperactivité »²⁸ des enfants et la consommation de sucre. Certaines maladies spécifiques peuvent se développer du fait d'une surconsommation de soda.

« C'est une maladie qui est silencieuse. On ne s'en rend pas compte. Et on a notre foie qui grossit et qui se développe vers un foie gras. Donc, comme le foie gras qu'on mange à Noël, tout blanc. Et après, ça peut évoluer en cirrhose et cancer du foie. Et on a des cas de jeunes. Oui. Ado, quoi. » (professionnel)

Plus généralement, la santé des enfants serait impactée dès le jeune âge du fait de leur alimentation :

« Moi, j'ai constaté, il y a beaucoup, beaucoup d'enfants, qui sont touchés très jeunes (par la maladie), à cause de tout ce qu'ils mangent, je sais ». (habitante)

« Ça pose des problèmes de concentration et d'apprentissage, pour les enfants, en tout cas » ; « des problèmes hormonaux. » ; « des problèmes osseux, de croissance osseuse. »

L'alimentation doit répondre à des besoins qui varient selon les personnes.

Une alimentation bonne pour la santé répond aux besoins nutritionnels, en micro et macro nutriments, vitamines...rappellent les professionnels, sachant qu'il y a deux diététiciennes dans le groupe. Mais les habitants ont largement évoqué la notion de besoins et la variabilité des besoins selon les catégories de personnes.

Ainsi, ils ont rappelé que les besoins varient en fonction de l'âge, des activités (type d'emploi, activité sportive), de certaines maladies (aliments à éviter ou à consommer) ou en fonction de

²⁸ Troubles d'hyperactivité classé au DMS V (classification des troubles et maladies psychiatriques)

facteurs de risque (cholestérol) qui imposent des restrictions alimentaires en quantité et en type d'aliments (sucres dans le diabète par exemple). Il existe aussi des allergies qui obligent à éviter certains aliments ou produits.

« Il y a beaucoup de choses. Il y a l'âge. Il y a la santé. Il y a... Il y a aussi, c'est les... C'est pas les mêmes attentes de consommation alimentaire... [...] C'est une question de portion. En diversité aussi entre eux et moi. » (grand-mère et ses petits-enfants)

Il est intéressant de noter que les professionnels et bénévoles ont insisté sur les *carences* qui se développent avec une alimentation non équilibrée alors que les habitantes étaient plutôt sur les *excès*, même si elles ont évoqué la notion de besoins, comme nous venons de le mentionner. Par exemple, les habitantes ont insisté sur le surpoids, les professionnels ont rappelé qu'il y avait aussi la question de la dénutrition, notamment en ce qui concerne les personnes âgées. Une participante rappelle que le terme « carence », « c'est vraiment plus un terme du champ médical ».

L'alimentation bonne pour la santé est associée à la notion d'équilibre.

L'équilibre est mentionné dans les deux groupes ; il renvoie à l'idée d'absence d'excès en sucres, sel, gras ; il évoque aussi la variété. Il est intéressant de noter qu'il n'est pas question d'aliments interdits mais bien d'équilibre, dans les deux groupes.

« C'est une alimentation équilibrée déjà. Faire attention au sucre, au sel. Je fais attention aussi aux légumes de saison. J'essaye de varier les fruits et légumes. » (habitante)

Si l'idée est proche, le vocabulaire est plus technique chez les professionnels.

« Et bien, c'est un repas équilibré quoi, au niveau, au niveau de la personne, de son âge, de son état de santé, donc équilibré, protéines, féculents, etc. » (professionnel)

« Parce que l'alimentation équilibrée, c'est de consommer les différents groupes alimentaires. » (professionnel)

L'alimentation ne peut être pensée en termes de santé que rattachée à une activité physique, ce qui est le résultat d'une appropriation par les acteurs des discours de santé publique médiatisés.

Une alimentation bonne pour la santé (mentale) associe plaisir, partage et convivialité

La dimension de sociabilité autour de l'alimentation a été évoquée à plusieurs reprises dans les trois laboratoires et dans ce deuxième labo plus spécifiquement en référence au bien-être et à la santé mentale.

La faim se répercute sur la santé mentale disent les habitantes :

« Mais si on a faim, on est toujours en train de penser qu'est-ce que je dois manger ou est-ce que je vais le trouver sur le... Cet ingrédient... [ça crée] de l'angoisse aussi. »

Le manque peut susciter des réactions, des émotions.

« On peut devenir agressif. Parce que quand la personne n'a pas... »

Pour les professionnels, il y a inversement des formes de satisfaction à nourrir sa famille et donc cela procure une forme de bien-être :

« En temps que maman, par exemple, quand je fais mon plat équilibré et tout, mes enfants, ils sont autour de la table, on a tous mangé et tout. Ça donne une satisfaction. Je deviens heureuse ! »

Cette satisfaction se transforme en souffrance pour les parents qui, pour diverses raisons sur lesquelles ils n'ont pas la maîtrise, ne peuvent nourrir leur famille à sa faim et répondre aux besoins spécifiques, mettant la santé en péril.

UNE ALIMENTATION BONNE POUR LA SANTÉ DOIT RÉPONDRE À DES CRITÈRES DE QUALITÉ TOUT AU LONG DE LA CHAÎNE DE PRODUCTION JUSQUE DANS L'ASSIETTE

Au-delà des aspects nutritionnels (groupe d'aliments, équilibre, quantité), la qualité des produits a été mise en relation avec la santé, et cela, dès le premier labo, spontanément du côté des habitants. Cela signifie qu'ils sont conscients de mal manger.

La qualité de l'alimentation dépend de plusieurs variables dans un circuit qui va de la production à la consommation. Nous allons reprendre les étapes de la chaîne de production jusqu'à l'assiette.

La qualité du produit de base

Les produits chimiques sont identifiés comme délétères mais comme déjà dit, il n'y a pas de magasin bio à Bondy Nord et il est trop cher pour les petites bourses.

« Il y a les pesticides du fruit, plus les produits chimiques qu'ils mettent, pour qu'ils arrivent jusqu'à nous. » (habitante)

« Moi le bio, j'achète pas trop. [...] C'est très cher, et puis des fois est-ce que c'est vraiment bio ou pas ? » (habitante)

Sont valorisés dans la société, selon les professionnels et les bénévoles, « les produits locaux et les circuits courts » : « les produits des agriculteurs, des produits frais, tout ce qui est dans la ferme. » (professionnel) Cependant, ils remarquent justement que si c'est valorisé, pour autant ce n'est pas nécessairement bon pour la santé, parce qu'ils peuvent être chargés de pesticides...

Ce qui vient des jardins paraît aux yeux de la majorité comme nécessairement bon pour la santé, indépendamment des techniques de culture. Ainsi, l'augmentation des espaces jardins est

plébiscitée par les deux groupes. Cependant, ce n'est pas simple rappelle un des acteurs des Jardins car la terre sur Bondy est polluée donc il faut gérer ces difficultés.

« Et ici, les sols, ils sont pollués. Et donc, du coup, nous, par exemple, au jardin, on a été obligés de rehausser, d'importer de la terre. Ou alors, sinon, il faut faire des buttes en plus. Ou il faut faire de la culture en bacs. Il y a des possibilités, mais c'est un peu plus contraint. » (professionnel)

Certaines substances ajoutées après la récolte en vue de la conservation, ou pour améliorer l'apparence ou la consistance sont nuisibles, comme des conservateurs ou des additifs. Sur ce point, ils constatent l'augmentation des allergies qui est rattachée au défaut de qualité des produits (pesticides, par exemple).

« Certains fruits, on ne peut plus les manger, pourquoi ? Ben, on est devenu allergique, on ne sait pas pourquoi. Mais bon. Est-ce que c'est un système immunitaire qu'on a ? Qui a diminué avec l'âge ou avec... Mais pourtant, il y a des petits aussi, hein, qui sont déjà allergiques. Moi, je dis que c'est plus comment l'agriculture, elle est travaillée quoi, les produits qu'ils mettent et tout. » (habitante ?)

Une méfiance partagée concernant le label bio

Le constat des bienfaits du bio est partagé par tous.

« Des études récentes qui montrent que une alimentation très majoritairement bio limite les effets à long terme sur la santé, sur le risque de cancer, etc. » (professionnel)

Une des professionnelles apporte un regard critique :

« Il y a 15 ans, il y avait un énorme cahier des charges, justement, pour le bio. Mais au fur et à mesure, un petit peu de pression, justement, des entreprises et de l'industrie agroalimentaire, le cahier des charges a diminué, diminué, diminué. Et donc, il y a toujours du bio, mais en fait, il faut faire un peu attention parce que certains labels sont un petit peu trompeurs. » (professionnel)

On observe des représentations relativement confuses sur le bio dans les groupes : association au goût et au naturel ce qui n'est pas nécessairement le cas, même dans le groupe des professionnels ou bénévoles dont les savoirs ne sont pas tous équivalents.

D'autres labels ont été évoqués par le groupe des professionnels : « Bleu, blanc, cœur », « AOP »...

Le mode de préparation des plats ou de conservation

Le mode de cuisson ou de conservation impacte la qualité nutritionnelle des produits ou des plats, ce qui a été développé plutôt par les habitantes. Ainsi, certains modes de préparation et de cuisson permettent de conserver les vitamines, d'autre pas. Plus généralement certains aliments ou produits doivent être introduits à certains moments. Par exemple, quelques

habitantes ont rappelé que l'huile d'olive ne doit pas brûler, que les barbecues seraient cancérigènes. Sur la conservation, les connaissances semblent incertaines chez les habitantes, alors que du côté des professionnels, cela a été peu évoqué.

Les produits ultra-transformés à éviter

Ceux-ci cumulent les désavantages, ce qui a été plus particulièrement expliqué par les professionnels et bénévoles :

« Surtout les produits qu'on appelle hyper transformés. [...] C'est-à-dire, il y a tellement de...d'additifs... [...] On part du blé et au final on en fait... On va le synthétiser en d'autres choses, pour pouvoir justement avoir un produit qui va être un petit peu différent. Et au final, on n'a plus du tout le produit de base. » (Professionnel)

« Plus on ultra transforme, par exemple, moins, par exemple, les vitamines... Certains fruits ou légumes, en fait, ils vont survivre aux différentes cuissons qu'il va y avoir. Donc, ça va être des aliments qui... [...] Ils ont tellement été maltraités, les aliments dedans, que bah... Il n'y a plus vraiment d'intérêt nutritif. » (Professionnel)

L'INSUFFISANCE DE L'OFFRE DE PROXIMITÉ ET SON COÛT NE PERMET PAS D'ACCÉDER À UNE OFFRE BONNE POUR LA SANTÉ

L'offre n'est pas assez diversifiée, elle est chère en ce qui concerne notamment les produits frais était un constat commun du premier labo. Cela est revenu dans les discussions mais nous n'avons pas développé cet aspect déjà largement évoqué.

« C'est cher. [...] C'est pour manger bien, manger bien... comme le poisson. Il y a des maladies. Moi, dans ma famille, on a la viande blanche, et surtout, beaucoup de poissons, et le poisson, c'est pas donné, c'est cher. » (Habitante)

Les choix sont dictés par les prix des produits :

« Ici à Bondy, il y a beaucoup de gens qui sont comme ça, on va où c'est moins cher, on le prend. C'est bon, c'est pas bon, on le prend, parce que c'est moins cher. » (Habitante)

« Parce que même bien manger, c'est un coût financier. Et ça, c'est pas donné à tout le monde de se permettre de mettre autant d'argent dans les courses. » (Professionnel)

Le coût élevé pour accéder à une alimentation saine est d'autant plus pesant que à Bondy Nord, il y a beaucoup de familles nombreuses et l'accès est encore plus difficile.

« Je pense que c'est pour une famille de quatre, de plus de quatre enfants, par exemple, on va aller vers la facilité et faire plus, par exemple, de pâtes, de riz, des trucs, et peut-être moins privilégier des légumes pour les questions de, je veux dire, de coût, et de facilité, enfin, d'aller au, allez, c'est plus simple, quoi. » (professionnel)

Une mauvaise alimentation entraîne des coûts financiers

Dès lors qu'elle provoque des maladies, une mauvaise alimentation entraîne des coûts de soins. Le groupe des professionnels a voulu le rappeler.

UNE ÉVOLUTION DES CONSOMMATIONS ALIMENTAIRES QUI SONT NÉFASTES POUR LA SANTÉ

Les deux groupes constatent une dégradation des consommations alimentaires nuisibles à la santé, qu'ils expliquent principalement par une réduction des repas en famille et préparés à la maison.

« Cuisiner soi-même. Oui. Faire maison. (..) Aujourd'hui, je pense qu'il y a beaucoup qui le ne font plus. » (professionnel)

« Si on prend un tout petit peu de temps, en famille déjà. Manger comme ça, autour de la table aussi, parce qu'on a perdu beaucoup, beaucoup, d'habitude de manger ensemble aussi. (..) Chacun, comme vous dites, prend son assiette, mange dans son coin, et tout, même la quantité qu'on mange, c'est différent. » (habitante)

La question du bien-être que procure le partage autour d'un repas est sous-jacent à cet extrait.

Cependant, il est intéressant de noter que si c'est un constat partagé, ce ne sont pas les pratiques des femmes autour de la table pour ce labo. Toutes privilégient la cuisine faite à la maison. Elles détiennent un savoir-faire qu'elles ont même cherché à perfectionner. Quelques-unes sont même capables d'innovations, en créant des plats qui partent de recettes traditionnelles revisitées afin d'améliorer l'équilibre alimentaire et éviter certains excès en gras ou sucres. Elles ont aussi décrit des astuces qui permettent de cacher des aliments que les enfants n'aiment pas.

Les raisons de ces évolutions sont reprises plus loin.

LES JEUNES NE MANGENT PAS BIEN

Le groupe des habitantes s'inquiète pour la santé des jeunes qui mangent mal, rappelons-le, c'était déjà une préoccupation qui avait émergé spontanément lors du premier labo Cap. Les professionnels et bénévoles l'ont aussi largement abordé mais de manière transversale. Nous avons rassemblé les idées communes des deux groupes.

« Ils mangent mal. Ils mangent beaucoup. »

Le constat est une appétence pour les fast-food, Ils aiment le sucre (notamment abusent des boissons sucrés), le gras (sauces, frites).

La consommation de sucres apparaît comme une préoccupation pour les deux groupes

Les effets néfastes du sucre sur la santé ont déjà été évoqués. L'appétence au sucre s'installe assez tôt dans l'enfance et est renforcée par une accoutumance dont certains parents seraient en partie responsables.

« Enfin, ils vont vers le sucre, c'est que le cerveau, il le réclame. » ; « C'est addictif ouais. »

Le sucre est parfois donné en compensation de tout ce que les parents ne peuvent faire pour leurs enfants, un petit plaisir à portée de bourse :

De dire « moi j'ai pas trop les moyens mais bon je lui ai acheté une sucrerie parce que je ne peux pas lui acheter autre chose ». (professionnel)

« Moi, mon expérience avec mes filles, malheureusement, que le papa, il achète, rentre avec des bonbons, en fait. Du coup, là, elles ont grandi avec tout le temps bonbons, oasis, soda, etc. Les machins comme ça. Moi, je suis contre. » (habitante)

Certains parents mettent parfois du sucre dans le biberon par habitude culturelle²⁹ :

« Ma belle-sœur, par exemple, elle fait beaucoup ça. Quand je l'ai dit, quand je lui parle, je lui dis, d'arrêter de faire ça. Maintenant, elle fait avec les petits enfants. Elle me dit « on a grandi comme ça », ils sont en bonne santé, ils n'ont pas de maladie, ils ont rien. » (habitante)

Le rôle social du fast-food

Le fast-food est valorisé chez les jeunes, parce qu'il a aussi une fonction sociale ; ils s'y retrouvent entre eux « pour passer du temps ensemble » et il n'y a pas d'autres espaces dédiés à la jeunesse à Bondy Nord.

« Ils sont avec les copains, donc, je pense aussi, c'est... C'est une attirance, c'est... Pour rester ensemble, c'est un truc ensemble, parce que chez eux, bon... » (Habitante)

« Moi je fais partie des jeunes de Bondy. On n'a pas le café, par exemple, de lieu pour la jeunesse où on se retrouve. Donc, euh... On va se retrouver dans les fast-foods. Les parents, on leur demande... » (Bénévole)

« Il n'y a pas de lieu où les jeunes peuvent parler. Où les jeunes peuvent connaître leurs droits. Où les jeunes peuvent être insérés. » (Bénévole)

29 Ce qui va favoriser la survenue précoce de caries dentaires chez de très jeunes enfants

ANALYSE : POURQUOI ON NE MANGE PAS SAIN ?

Deux points ont été développés. Les savoirs sur la diététique et la santé ne sont pas tous consolidés ou ne sont pas connus. Par ailleurs, quand on sait ce qui est bon pour la santé, on n'adopte pas pour autant le comportement ad-hoc.

C'EST DIFFICILE DE SAVOIR CE QUI EST MIEUX POUR LA SANTÉ ET COMMENT FAIRE

L'accès à l'information est relativement aisé, grâce à Internet. Cependant, il y a une tension et des injonctions contradictoires entre les discours publicitaires, « des publicités mensongères » dit une femme, et les messages de santé. De plus, les discours des professionnels de la santé ou de l'alimentation sont eux-mêmes parfois contradictoires. Il est alors difficile de savoir ce qui est bien et bon pour la santé, d'autant plus qu'ils ne sont pas experts. On notera toutefois chez les habitantes, un bon niveau de connaissances en diététique, malgré des questions qui restent en suspens et même s'il est un peu variable d'une personne à l'autre.

Plusieurs facteurs entrent en jeu pour qualifier un produit ou un plat comme bon pour la santé. Cette complexité rend les choses difficiles et suscitent des doutes légitimes :

« Les fruits, j'ai toujours eu un doute. Voilà, on a acheté des fruits, tout ce qu'il faut, qu'est-ce qu'ils disent... ? Il faut manger les fruits, tout, mais est-ce que vraiment, les fruits qu'on mange, est-ce qu'ils sont bien, est-ce qu'ils ont des produits chimiques dedans ? »

Les habitantes considèrent que les diététiciens peuvent orienter, donner de bons conseils mais les consultations ne sont généralement pas remboursées (sauf à l'hôpital dans certains services ou par certaines complémentaires santé) :

« Moi, j'ai le problème de côlon. Au début, j'étais perdue. Qu'est-ce que... parce que quand je regarde sur internet... Le médecin aussi qui me suivait aussi... C'est que je regarde, je n'ai le droit à rien du tout. Rien du tout. Et quand j'ai vu la diététicienne, il y a des choses comme la viande, je peux la remplacer avec d'autres légumes, mais il y a une façon aussi de cuire les légumes. » (habitante)

Ces savoirs complexes rendent difficile la compréhension de ce qui serait bon ou pas pour la santé, comme à propos de l'allaitement ou du sucre : il y a les sucres industriels, les sucres des fruits, le miel, les sucres lents présents dans les pâtes par exemple... et certains sont meilleurs que d'autres.

L'allaitement maternel est considéré comme idéal mais son intérêt pourrait être tempéré par ce que mange aussi la maman :

« Le lait des animaux aussi, s'ils ont accès à un pesticide, s'ils ont accès aussi à des produits chimiques, les hormones, maintenant, pour les animaux, ils ne vont pas donner du lait parfait, que le bon lait. Ben, nous, c'est pareil. »

Les discours sur la bonne alimentation

Un point a été abordé par les professionnels mais pas par les habitants, c'est la dimension moralisatrice des messages de santé.

« Moi, je voulais dire aussi, une difficulté qu'il peut y avoir, c'est, en fait, tout ce qu'on dit, ça peut avoir un effet, justement, négatif, parce que ça peut être perçu comme étant moralisateur, comme quoi, justement, on veut humilier les gens dans leurs pratiques ou alors, justement, faire peur. » (professionnel)

Ces discours sont culpabilisants. Ils essaient de faire peur aux gens mais ce n'est pas efficace.

« Après la peur n'évite pas le danger... » (professionnel)

Ces discours ont un poids important aujourd'hui, dans un contexte de moralisation des conduites de santé. Dans le cadre « d'une morale sanitaire » et économique (réduction des coûts de la santé), les individus *déviant*s qui se refusent à adopter de saines habitudes de vie se voient attribuer une image négative. Dans ce cadre, les personnes qui adoptent des habitudes de vie malsaines (sédentarité, consommation d'aliments riches en cholestérol, etc.) sont perçus négativement par les professionnels de santé et le reste de la population.

Ces discours culpabilisants font l'objet aussi de critiques en sciences sociales, dans le cadre de ce qu'on appelle le *victim blaming*³⁰ (blâmer les victimes), dans la mesure où l'on reproche aux personnes leur mauvaise conduite alors qu'ils n'ont pas nécessairement les moyens de faire autrement, par exemple d'accéder à une alimentation riche en fruits et légumes.

ON N'A PAS LES MOYENS FINANCIERS

Comme déjà mentionné dans le premier labo, les produits frais sont chers et le manque de pouvoir d'achat pèse sur les comportements d'achat. Une initiative a été mentionnée l'après-midi, l'expérimentation Vitalim mise en œuvre en Seine St Denis. Il s'agit d'une carte d'achat :

« Sauf que là, c'est spécifiquement pour la nourriture, c'est pour l'alimentation. Avec un bonus, si jamais on achète des fruits et des légumes, et c'est surtout bio, on a un 50% de plus. » (Professionnel)

Une habitante a expérimenté la démarche pour obtenir le chèque alimentaire : « il faut le demander.. » Cela suppose de s'engager dans une démarche laborieuse et c'est un montant unique.

« Crawford R. (1977), You are Dangerous to Your Health: The Ideology and Politics of Victim Blaming, *International Journal of Health Services*, Vol. 7, n°4 : 663-680,

« Moi, je l'ai demandé personnellement, mais, il faut ramener beaucoup de papiers. Après, j'étais tombée malade. Après, j'ai laissé tomber. Il faut ramener un tas de papiers pour prouver que... Voilà on est en galère. » (habitante)

La question financière croise aussi celle de l'accès aux cantines scolaires qui doivent trouver un équilibre entre la qualité et le prix. Un travail est en cours et dans certains établissements scolaires, les parents peuvent participer à la composition des menus. Les tendances évolutives sont les suivantes : plus de bio sera introduit, des plats faits maison, éviter les plats en sauce.

« Par exemple, il n'y ait plus de sauce systématiquement dans les plats. Que ça soit mis à part. Parce que souvent, les enfants... Les enfants, plus c'est simple, mieux c'est. »

ANALYSE : POURQUOI ON N'ADOpte PAS TOUJOURS LES BONS COMPORTEMENTS ALIMENTAIRES ?

Les comportements sont déterminés ou orientés par la société, ses normes, ses valeurs, les représentations sur l'alimentation et les connaissances sur l'impact de l'alimentation sur la santé. Des raisons pratiques viennent également peser sur les conduites, temps, argent....

LES MODÈLES DISPONIBLES RELATIFS AUX COMPORTEMENTS ALIMENTAIRES

Des modèles de consommation industriels

Dans la multiplicité des sources de diffusion d'informations, l'industrie agro-alimentaire occupe une place centrale et oriente largement ces conduites d'achat par les moyens du marketing. Les deux groupes en sont conscients.

« Je dis que la révolution industrielle, c'est elle qui nous a ramené tous ces problèmes. » (Habitante)

« Le marketing. Qui nous pousse à acheter. » ; « Si on multiplie les enseignes, on les pousse à... » (Professionnel)

Ce marketing pèse sur les comportements d'achat notamment dans les grandes surfaces, poussant à acheter de l'ultra-transformé, plutôt que des produits bruts.

« Le lobbying économique de l'agro-alimentaire qui fait qu'on a 80% de produits ultra-transformés dans les supermarchés. » (Professionnel)

L'hypothèse avancée est que les marges sont plus grandes pour l'ultra-transformé.

Les gens sont attirés par des promotions, ce qui est placé « en têtes de gondole » (professionnel), ce qui participe au marketing et vise à orienter les achats.

L'économie de marché pèse particulièrement sur les comportements par un profil d'offre locale concentrée et l'absence de choix alternatif. Comme déjà évoqué par les deux groupes, l'offre locale en fast-food est importante, alors que de nombreux commerces, services et restaurants ont délaissé Bondy Nord, ce qui ne peut être un hasard. Cette offre est par ailleurs très valorisée chez les jeunes et comme évoqué plus haut, d'autant plus qu'elle revêt une dimension sociale.

La qualité varie en fonction de la provenance (produits industriels). Dans le groupe des habitants, les représentations d'un temps ancien où l'on mangeait bien et sainement est très prévalente, « *avant, on était sur du 100 % bio.* » dit une habitante. Le mythe autour du pays d'origine où la nourriture était bonne pour la santé et équilibrée circule, bien que non partagée par toutes. Cette alimentation de l'enfance constitue une norme de référence, un habitus³¹ auquel les habitantes ont tendance à se référer quand elles ne sont pas nées en France. Cependant, rappelons qu'il n'y a pas, selon Bourdieu, de surdétermination de l'habitus, les consommations peuvent évoluer sous l'influence de la société et notamment des discours de santé publique. Mais les normes et valeurs acquises dans l'enfance continuent à peser chez certains, parfois de manière non consciente.

Normes alimentaires d'un groupe et effets de mode

Si pour les personnes ayant un parcours migratoire, les modalités d'alimentation au pays d'origine continuent à prévaloir, pour leurs enfants, nés en France, il y a conflit entre des normes variées, les normes familiales (ancrées culturellement), les modèles sociétaux dominants, les discours de santé publique et de nutrition, les normes spécifiques d'un groupe (comme les jeunes) et les discours de l'industrie agro-alimentaire s'exprimant sous des formes variées, parfois agressives. Bien entendu, la cuisine dite française a intégré progressivement des cuisines d'autres pays au fur et à mesure que la société intégrait des groupes de migrants venant d'ailleurs, au fil des siècles.

Ainsi, quand les habitantes évoquent le fait que l'on mange plus de pâtes en France par rapport aux pays d'origine, en fait c'est l'intégration de Migrants italiens, et peut-être aussi une mondialisation de la cuisine italienne qui est à l'origine de cette situation.

Le groupe des professionnels a évoqué la notion de mimétisme.

« Il y a des questions de mimétisme. Moi, je vois, par exemple, à l'aide aux devoirs, quand les enfants arrivent et qu'ils prennent leur goûter, il y en a une partie qui sortent un paquet de chips et un capri-sun. » (Professionnelle)

Le mimétisme est compris comme une tendance à se conformer à ce que font les autres, ce qui est un comportement social classique mais qui amplifie alors les effets du marketing.

31 Pour simplifier, l'habitus est un ensemble de manières d'être, d'agir et de penser propre à un individu, fruit d'un apprentissage particulier lié à son groupe d'appartenance. (Bourdieu, 1960)

« Les camarades de mon fils, bah, ils mangeaient beaucoup de produits, voilà, transformés des Kinder et compagnie. Et je me suis retrouvée, finalement, à acheter des Kinder, et coup, pour faire plaisir à mon fils, en fait, parce qu'ils se sentaient un peu à l'écart. »

La responsabilité des parents pour contrer ses effets, par l'éducation et la transmission, est alors engagée ce qu'ont noté les deux groupes. Nous y reviendrons plus loin. Mais cela reste difficile à faire accepter aux enfants :

« J'ai des ados, quand on fait que des légumes, ils disent, Où sont les frites ? Bah il y a pas de frites aujourd'hui. Il y a des légumes. [...] On peut pas, c'est une habitude qui... Ils ont pris l'habitude de manger des frites, c'est malheureux ! »

« Les normes véhiculées dans les milieux de jeunes et relayés par les médias et la publicité ne correspondent pas à ce qu'on mange à la maison, c'est cher ! »

La responsabilité est d'autant plus engagée que les enfants aujourd'hui sont déconnectés du milieu naturel, notamment les enfants grandissant un milieu urbain. Ainsi, ils semblent avoir un défaut de connaissances sur ce qu'est un légume, même banal comme un poireau et de la saisonnalité :

« On s'est rendu compte qu'il y a certains produits, qui sont des produits frais et qui a priori sont nutritifs et bons pour la santé et que les gens ne les connaissent pas et ne savent pas préparer, et ne savent pas cuisiner. Donc ils ne les achètent pas. Et donc il y a une offre disponible de produits, qui ne sont pas utilisés par méconnaissance de préparation. »

Cette méconnaissance est parfois élargie aux parents.

« Le problème, c'est que dans les magasins et tout, maintenant, en fait, t'as des fruits, des légumes, en fait, il n'y a plus de saison. [...] Donc, en fait, t'achètes des tomates alors que c'est pas la période des tomates, mais vu qu'elle est devant toi, bah, tu vas la prendre. Et enfin, si t'es pas sensibilisé au préalable, au fait de choisir des produits de saison, etc., bah, moi, des fois, voilà, je réfléchis pas, je prends la tomate, quoi. » (professionnel)

Tensions entre alimentation saine et identité familiale et culturelle

Les habitudes culinaires ancrées dans une culture ne sont pas nécessairement adaptées aux normes de santé. Par exemple, une femme constate que les plats maghrébins sont à base de viande et dépasse les normes de deux fois par semaine, ce qui serait la bonne régularité pour une bonne santé.

« Nous, on doit préparer toujours les plats avec les viandes, En fait, on mange régulièrement dans la semaine, on ne fait pas deux fois, comme on entend beaucoup qu'il faut que manger deux fois, on mange plus, en fait. » (Habitante)

Certains produits bons pour la santé sont boudés par manque de connaissance ou d'habitude ; comme certains fruits par exemple.

« Et il y a des côtés d'identité aussi très fortes qui sont liés à l'alimentation. Des habitudes familiales, culturelles. Enfin, plein de... C'est hyper intime, en fait, l'alimentation³². »

« Donc, il a un attrait vers certains aliments plus que d'autres. C'est la culture. »

Il est donc plus difficile de modifier profondément les habitudes alimentaires, ancrées dès la prime enfance ce qui renvoie à la responsabilité des parents pour inculquer très tôt le « bien manger ».

« Mon mari il est malien, mais quand je vois qu'il fait du Tiep, c'est pas possible. » « c'est trop gras ! » (professionnel)

« C'est vrai qu'au niveau culturel, (..) on cuisine bien, y'a pas de souci, mais souvent, c'est gras. (..) Donc, du coup, est-ce que c'est pas là-dessus qu'il faut plus éduquer... » (professionnel)

Une femme relate ses difficultés à perdre du poids et son naturopathe, qui la suit depuis plusieurs années, les a imputées à l'huile d'olive qu'elle consomme au petit déjeuner, une habitude héritée de son enfance marocaine, une routine qu'elle ne veut pas changer :

« Moi, je mange bien le matin. Après, j'ai l'huile d'olive avec mon pain de céréales et mon petit thé. [...] Et il dit que c'est mon huile d'olive. Et moi, je lui ai dit mon huile d'olive, le matin, je ne peux pas le supprimer. Moi, le matin, ce n'est pas possible. »

« Le goût et les couleurs » : une question également individuelle

La question du goût des aliments a été évoquée, même si le goût s'éduque en partie, comme ils l'ont bien dit. Les goûts sont variables individuellement, ce qui peut éloigner de certains produits bons pour la santé. Comme le relate cette femme qui n'aime pas les fruits :

« Alors, je n'aime pas les fruits, mais à un moment donné, il fallait. Enfin, j'ai essayé de me mettre au sport et en tant que sportif, en fait, on a... Comment on appelle ça ? On a une façon de manger, donc j'ai essayé de me conformer à ces habitudes, mais bon, c'est pas évident. Je me force, mais c'est pas facile. Manger des fruits. » (habitante)

Inversement certains aliments attirent, c'est vrai notamment des aliments gras et/ou sucrés.

« Le problème, c'est que c'est bon. » (professionnel)

Parfois c'est la facilité pour les parents de donner ce que l'enfant aime, ce que nous avons déjà évoqué, quand ce n'est pas un mécanisme de compensation pour les familles pauvres, comme dit plus haut :

³² On notera une certaine contradiction entre l'ancrage familial et culturel et l'intimité qui renvoie à des sensations et des émotions ancrés dans une histoire personnelle, singulière, un parcours de vie. Mal exprimé dans ce verbatim, cela dit bien l'articulation entre le social et le psychologique (l'intime).

« Des fois, ils font les difficiles quand il s'agit de leurs parents. Leurs parents, parce qu'ils savent, les parents, ils ne vont pas se casser la tête pour être tranquilles et vont prendre autre chose et vont leur donner à manger. »

La question du goût ouvre aussi à des représentations du « bon pour la santé » non compatibles avec le plaisir, sur lesquelles on pourrait travailler.

« quand on parle d'alimentation bonne pour la santé, healthy, on a tendance à penser qu'on va manger des fruits, légumes à la vapeur. Enfin, sans goût, sans rien. Et que c'est un peu comme une punition. Et du coup, pour moi, c'est important. Même si on se rapproche d'une alimentation saine, que le plaisir soit là, quoi. » (Professionnel)

LE MANQUE DE TEMPS POUR PRÉPARER

Ce point a été relevé par les deux groupes. Les habitantes ont insisté sur les femmes qui travaillent. Le groupe des professionnels a noté que cuisiner prend du temps et que c'est du temps que l'on n'a plus pour d'autres activités. En même temps, ce groupe a rappelé que les familles n'ont pas trop le choix, car manger dehors c'est trop cher pour une famille de plusieurs enfants.

« Même pour les parents aussi, c'est pas évident que les parents qui travaillent aussi, qui rentrent aussi. Je pense, c'est pas évident de préparer aussi des plats vraiment... équilibrés. [...] Recherchés... Ils vont plus à la facilité. »

Les contraintes de temps amènent à aller au plus simple, donner un peu d'argent pour aller au fast-food.

« Quand on n'a pas le temps, quand on est fatigué, on va aller souvent au plus simple. Et le plus simple, c'est avec ce qu'il y a à côté de chez nous. Donc, s'il n'y a que du fast food à côté de chez nous. » (Professionnel)

Notons que le modèle de la famille où les deux parents travaillent ne correspond pas au profil type à Bondy Nord, où fréquemment au moins un des parents est au chômage, ou composé de familles monoparentales. La majorité des femmes présentes ne travaillait pas mais elles subissent d'autres contraintes comme la charge des jeunes enfants, non encore scolarisés, qu'il est difficile d'emmener en courses, surtout s'il faut prendre des transports en commun.

Les comportements d'achat sont eux-mêmes soumis aux contraintes temporelles, ne laissant pas non plus assez de temps pour analyser l'offre alimentaire et son coût.

Quand on n'a pas le temps, on n'a pas le temps de chercher le meilleur... De faire plusieurs magasins, par exemple. Faire plusieurs magasins, enfin magasins, plusieurs endroits où s'approvisionner. Chercher du bio, chercher... voilà.

« Si je dois regarder, par exemple, les paquets de pâtes et euh... que je dois regarder la composition des paquets de pâtes pour vérifier laquelle a le meilleur rapport qualité-prix

sur un rayon qui fait, je sais pas, 5 mètres et 3 mètres de hauteur, ça me demande beaucoup trop de temps et d'énergie pour analyser quel produit serait le meilleur. Je prends celui que j'ai l'habitude de prendre. » (Professionnel)

Et dans la même logique, les familles n'ont pas le temps non plus de vérifier la qualité nutritionnelle de ce qu'elles achètent. Il en résulte que les personnes vont au plus simple, les produits qu'elles connaissent, et donc reproduisent leurs habitudes d'achat. Une professionnelle relate que quand elle est au supermarché, elle est en « pilote automatique ».

L'abondance de l'offre en supermarché rend les choix difficiles disent les professionnels mais les habitantes n'ont pas du tout évoqué cet aspect et dans le premier labo ont constaté les rayons vides. Peut-être ne fréquentent-elles pas les mêmes supermarchés ? (Bondy Nord ou centre-ville) Les professionnels ont pas mal insisté sur leurs propres habitudes d'achat mais deux seulement habitent Bondy Nord.

LA RESPONSABILITÉ DES PARENTS

Les comportements alimentaires se constituent dès le plus jeune âge, ce qui est souligné indirectement quand les mères autour de la table évoquent la responsabilité des parents pour éduquer et transmettre des savoirs. Les parents sont responsables selon les deux groupes de l'éducation des enfants, notamment concernant le goût mais aussi les connaissances sur les produits, les habitudes d'achat et la préparation des plats :

« Je dis aux parents, mais c'est vous qui faites les courses. [...] Et c'est vous qui décidez. » (professionnel)

Les femmes habitantes ont lourdement insisté sur l'éducation du goût et valorisé leurs stratégies éducatives.

« Si on habitue l'enfant dès petit, moi, je trouve que c'est facile. [...] Comme les choux, les choux-fleurs, il y a des enfants, impossible de l'avaler. Mais quand il y a des façons de les cacher dans l'alimentation, de le savoir, de le cuisiner, pour qu'on ne le sente pas que les choux-fleurs tout seuls, et bien, ils le mangent et plein de vitamines aussi. » (Habitante)

Une habitante explique comment elle fait déguster un velouté de champignons à sa petite fille, censée détester les champignons.

J'ai servi, elle a dit, mais « Mima, tu as mis quoi dans ta soupe ? Dis-moi ce que tu as mis dans ta soupe. » Je dis, « écoute, tu manges, à la fin, après, je vais te donner la recette et je vais te dire ce que j'ai mis dedans. » Elle a dit, « mais le truc marron dans la soupe, c'est quoi ? » Je dis, « tu sais, c'est un légume de l'Algérie. C'est un légume de chez moi. » Bah je vous assure elle a mangé son bol. Elle a fini son bol de soupe.

Si l'éducation et la transmission (d'habitus alimentaire) sont essentielles, cette éducation semble genrée :

« C'est plus les filles qui sont à la cuisine avec moi. Qui sont là, à la cuisine avec moi, mais elles n'aiment pas du tout. » (femme ayant des filles et un fils)

Cependant, il est noté par les habitantes que même quand elles ont éduqué leurs enfants à prendre des repas équilibrés, cela ne suffit pas toujours à contre-carrer l'attrance des plus jeunes par d'autres formes de nourriture, « des plats riches en gras, mayonnaise, frites », proposés dans leur environnement.

ANALYSE : LES RESPONSABILITÉS A L'ÉGARD DE LA SANTÉ

Comme nous venons de le préciser les normes déterminent les comportements reliés à l'alimentation. Différents acteurs jouent un rôle dans l'information ou la transmission, et leur responsabilité est différemment engagée selon leur position. Rappelons les différents acteurs concernés.

L'AGRO-ALIMENTAIRE N'EST PAS FIABLE NI TRANSPARENT

Il est difficile de connaître la qualité sanitaire des produits achetés car ils manquent de traçabilité ou parfois l'étiquetage n'est pas clair, ou pas compris.

« Des fois, ils les mettent en tout petit riquiqui. »

Les habitants n'ont pas confiance dans ce qui est écrit.

« Et des fois même pas. Ils vont écrire en gros, là, le produit, il est parfait, par exemple, à 100% bio et tout. Mais après, derrière, ils vont mettre quelque chose qui est caché, qu'on croit que... »

LA RESPONSABILITÉ DES PARENTS

Les parents ont un rôle essentiel dans l'éducation et la transmission de bons gestes, achat, choix, préparation....

C'est essentiel parce que :

- des addictions se développent dans la petite enfance
- les comportements s'inscrivent dans des habitus qui se construisent dans l'enfance et le goût s'éduque

LA RESPONSABILITÉ DES PROFESSIONNELS EST ENGAGÉE

Des besoins de sensibilisation et de formation émergent du côté des professionnels : associations qui travaillent dans l'alimentation, professionnels qui travaillent dans les cantines, etc. Les collectivités, crèches et écoles ont aussi une responsabilité dans l'éducation des enfants et éventuellement peuvent entraîner des mauvaises habitudes.

- Des besoins de formation émergent du côté des professionnels concernant la santé (restauration collective, cantines, par exemple ou associations) :

Exemple du Nutella donné aux enfants dans les crèches, depuis la professionnelle qui mentionne cet exemple a remarqué que son enfant en réclame.

- Certains discours sont moralisateurs (professionnels de santé).

PROPOSITIONS DES HABITANTS DE BONDY

TRAVAILLER L'OFFRE, FACILITER L'ACCÈS AUX PRODUITS (DE BASE)

Organiser des cueillettes auprès des maraîchers :

L'idée est d'accéder aux produits mais d'y allier « le plaisir aussi d'aller les choisir, les cueillir avec les enfants ».

Améliorer l'offre locale sur le plan sanitaire :

Des pistes ont été suggérées sans que toutefois cela débouche sur une proposition concrète.

- Faire pression sur l'industrie agro-alimentaire ? Comment ?

Il a été suggéré de boycotter certains produits.

- Travailler sur l'étiquetage.
- Sensibiliser les associations :

Il a été proposé de les soumettre à une charte de qualité et un contrôle (réponse aux constats de produits de basse qualité et périmés à Action 14, par exemple).

Créer un groupement d'acheteurs en ciblant des produits sains et spécialisés (allergies : sans gluten, sans lactose)

Il s'agit dans cette proposition de travailler sur les prix, en reprenant l'idée du premier labo mais en intégrant des produits sains (bio, par exemple) ou des produits spécifiques et généralement inaccessibles habituellement, comme des produits pour les personnes ayant des allergies (sans gluten, sans lactose inabordables dans la grande distribution).

« Je dirais chercher des familles où on pourrait acheter en gros, mais ça reviendrait peut-être un peu moins cher, pour après, quand on fait la division de la somme, qu'on a acheté en gros, peut-être ça reviendrait moins cher, je ne sais pas. »

Moi, je propose pour les gens allergiques qu'il y aura des associations qui aident à ramener les produits pour ces gens à un petit prix. (habitante)

La préparation de plats-maison

Une autre proposition vise à travailler sur les contraintes de temps et financières, en s'appuyant sur des initiatives individuelles existant déjà et leur donner plus d'ampleur. Il s'agit de mettre en œuvre la confection de plats-maison.

« C'est une sorte de petit restaurant aussi, pour préparer des plats-maison, avec des bons produits. Et faire, après, des barquettes aussi, pour que les gens qui travaillent, s'ils n'arrivent pas à faire à manger, ils viennent, mais c'est avec des bons produits. » (Habitante)

L'ÉDUCATION

Elle serait dirigée vers les enfants et les parents et pourrait prendre différentes modalités :

Par des ateliers (descendants : un expert transmet son savoir) ou plus dans un partage de savoirs ; dans les deux cas, il s'agit d'apprendre en faisant.

A l'école

En organisant des ateliers pour reconnaître les produits (légumes, fruits), cuisiner, cueillir au jardin

Cela pourrait s'appuyer sur une collaboration avec le milieu associatif, comme « les Jardins » : l'objectif est de montrer aux enfants comment semer, et tout le processus (apprendre en faisant) en organisant des visites de classes. Leur apprendre aussi à cuisiner les légumes de saison.

Les participants comptent sur un retour des enfants vers les parents.

Pour les plus grands (les parents)

Il y a aussi des parents qui n'ont pas suffisamment de connaissances ce qui est compliqué pour transmettre à leurs enfants. Plusieurs thèmes ont été proposés :

- Apprendre et transmettre les bons gestes, comment se débarrasser des pesticides et produits chimiques ou pour l'hygiène, pour la conservation.
- Atelier avec des herboristes afin de mieux connaître les plantes médicinales
- Partage de recettes : Revisiter les recettes traditionnelles pour qu'elles répondent mieux aux normes de santé :
 - Réduire le sucre, le gras
 - Remplacer un produit par un autre (carotte pour éviter les sucres industriels)

Les moyens proposés :

- des messages sur les réseaux sociaux,
- réaliser des ateliers en s'appuyant sur des espaces collectifs comme les jardins et y faire venir des experts (herboriste, par exemple).

Promouvoir et sensibiliser les parents à leur rôle dans l'éducation à l'alimentation « saine »

Les parents, nous l'avons dit, ont une responsabilité dans l'éducation. Elle doit donc porter sur différents plans. Considérant la place des légumes comme un des piliers de l'alimentation bonne pour la santé, il est apparu important que les futurs adultes connaissent les légumes, sachent les choisir et les préparer :

- Faire participer aussi les enfants au marché, faire le marché avec les enfants, leur apprendre à choisir et participer à la cuisine aussi.

« Ils (enfants d'une mère présente) font le marché avec moi. On fait les courses ensemble. Mais, dès qu'ils ont 11, 12 ans, quand j'ai des choses à faire, je leur donne l'argent, je leur fais la liste. Je leur apprends comment choisir leurs légumes et ils achètent au marché. »

Les moyens proposés pour sensibiliser les parents seraient des réunions ou des ateliers.

ROMPRE L'ISOLEMENT

Le groupe des habitants a repris un certain nombre de moments de partage, des initiatives de ce type existent et des propositions ont été faites aussi lors du premier labo. Il s'agit de rompre l'isolement dans une logique de promotion de la santé mentale, indépendamment des repas partagés et de leur valeur en termes de santé nutritionnelle. Il peut s'agir de repas de saveurs (découverte et partage), concours, repas des voisins (cf propositions du premier labo).

« Le partage des plats aussi. Les recettes aussi. Comme chacun ramène un plat différent aussi. On s'échange après des recettes. C'est trop bien aussi. »

Ces moments festifs ou de partage pourraient insister sur les questions de santé et le partage de recettes astucieuses réduisant le sucre ou le gras.

« Tous les gens qui ont mangé mes pâtisseries, ils ne les ont pas trouvées trop sucrées. Parce que moi, quand je mets le sucre à l'extérieur, je ne mets pas à l'intérieur. Aussi le contraire. Quand je mets à l'intérieur, je ne mets pas à l'extérieur. et comme je vous ai dit aussi, moi, j'ai un sucre modifié avec la betterave, avec la carotte, et on peut mettre le miel aussi. »

PROPOSER LA CRÉATION DE TIERS-LIEU

Il s'agit de réaliser et distribuer des plats tous prêts, pour les familles qui manquent de temps, notamment. Cela pourrait s'appuyer sur des initiatives existant déjà mais non structurées comme « Bondy ma ville », un groupe Facebook communautaire de partage de bons plans et autres, créé par des habitants de Bondy. Il aurait près de 30 000 membres.

« Il y a plein de mamans, à Bondy, qui cuisinent pour les autres. Ils les mettent sur les réseaux. [...] C'est souvent des trucs sur Bondy Ma Ville. » (Habitante)

Il s'agirait donc de mutualiser : chacun donne un peu de son temps (chacun son tour) et ceux qui sont plus disponibles sur le modèle de la crèche parentale.

- à l'échelle d'un micro-quartier, de rues,
- on prépare ensemble et on ramène chez soi avec de bons produits,
- on fournit des plats tout prêts aux parents qui travaillent.

PROPOSER DES GROUPES SUR MODÈLES DE GROUPES DE MALADES

Il s'agit de proposer un accompagnement de personnes souffrant d'une pathologie nécessitant un régime alimentaire particulier, comme des groupes de personnes en situations d'obésité, ou diabète : centré sur écoute et prise en charge.

PROPOSITIONS DES PROFESSIONNELS ET BÉNÉVOLES

AMÉLIORER LA QUALITÉ DANS L'OFFRE EXISTANTE ET AUGMENTER L'OFFRE LOCALE

L'ensemble de ces propositions améliore la santé, via l'accès aux produits frais et la possibilité de diversifier l'alimentation.

Créer des Épiceries locales :

Le but est la vente de produits locaux (venant d'IDF) et frais, guidé par des principes de solidarité ou de participation :

« Du coup, être raisonnable, faire un prix selon la fratrie de la famille. » (professionnel)

- tarif basé sur le quotient familial
- demande une aide financière (aux collectivités ?)

Il serait envisageable de négocier avec les AMAP (Association pour le maintien d'une agriculture paysanne) pour négocier des paniers solidaires.

Cela pourrait épouser une autre forme, celle d'une **épicerie coopérative** (chacun contribue à la gestion, mise en rayon, etc.) : il y en a une à Paris et une autre à Montreuil.

« Il y a un supermarché coopératif comme ça, pas loin de porte de la Chapelle, ça s'appelle la Louvre, qui est à Paris, oui, qui fonctionne sur ce modèle. » (professionnel)

« Soit on paye plus cher les produits et on participe moins à la gestion de la structure, soit on participe plus à la gestion et on paye les produits moins chers... » (professionnel)

Valoriser les espaces inutiles

- **Augmenter les espaces de jardins**

Cette proposition est développée un peu plus loin.

- **Utiliser des parkings désaffectés (sous-sols) pour la production de champignons**

Créer un poulailler :

Cela présente un intérêt parce que les poules mangent de tout (anti-gaspi) et que cela génère la possibilité de vendre les œufs frais. La proposition a été finalement refusée car les œufs non produits professionnellement seraient contaminés par des dioxines en IDF (cf ARS).

AUGMENTER LE POUVOIR D'ACHAT DES FAMILLES

Une carte d'achat ciblée ou non sur l'alimentation

Il a été proposé de mettre à disposition de certaines familles une carte permettant d'acheter ce qu'elles veulent. L'idée est en retrouvant un peu de pouvoir d'achat de se procurer plus de produits frais (donc meilleur pour la santé et l'équilibre alimentaire). Cela a fait débat car, pour certains, des personnes vont avoir envie de faire plaisir à leurs enfants en les emmenant chez MacDo, éventuellement acheter autre chose que de la nourriture.

« J'achète des vêtements pour mes enfants parce que sinon, je ne pourrais pas autrement. Et c'est la façon aussi de faire plaisir. On invite à McDo à mes enfants avec cet argent parce que c'est la possibilité aussi de faire plaisir. » (professionnel)

En s'appuyant sur l'expérimentation Vitalim, il a été proposé de fournir une carte, permettant d'acheter de la nourriture avec une bonification s'il s'agit de produits frais.

Lobbying pour baisse de TVA sur produits bruts et augmentation sur les ultra-transformés

En augmentant la TVA pour les produits ultra-transformés et en baissant celle du bio, les professionnels entendent peser sur les comportements d'achat, via les prix.

« C'est de passer à une TVA à 5% pour les produits de... Voilà, les produits bruts. »

De même l'instauration de taxes a été évoquée, sur le modèle de la taxe sur les sodas qui existent déjà.

ACTIONS DE FORMATION

Des professionnels de restauration collective

Formation du personnel des cantines scolaires ou des cuisines centrales :

- Sur les questions de nutrition et de saisonnalité.
- Suggestion de menus du soir dans les écoles, ajusté à ce que les enfants ont mangé le midi.

Formation ou accompagnement des parents par des ateliers cuisine

Il a été proposé d'améliorer les savoir-faire en organisant des ateliers cuisine. Les thèmes suivants pourraient être particulièrement travaillés : promouvoir les aliments de saison, la découverte de légumes ou fruits (courges, poires, céleris-raves) et leur préparation (invendus à prix accessibles).

*« Je propose d'organiser des ateliers cuisine pour faire découvrir des aliments peu utilisés. [...] Enfin, que beaucoup de personnes ne savent pas cuisiner, pour découvrir des... produits sains, de saison, et des préparations savoureuses avec ces produits. »
(professionnel)*

Une association menait un projet similaire mais elle a cessé son activité :

« Il y avait une association qui s'appelle Altrimenti, qui travaille sur ces questions-là. Et, ils venaient faire des ateliers cuisine chez nous, avec les invendus du marché. Et, euh, ils faisaient découvrir, du coup, aux participantes, euh, des recettes de cuisine anti-gaspi avec des produits frais de saison. »

D'autres thèmes ont été suggérés :

- Apprendre à utiliser les épices : les épices permettent de rehausser le goût et de réduire l'ajout de gras ou de sel.
- Transmettre des connaissances sur la nutrition

Besoins : Trouver des fonds

Organiser des cueillettes

Cette proposition croise l'objectif d'augmenter l'accès aux produits frais et de qualité, tout en augmentant les savoirs. Il s'agit de mettre en place des espaces verts pour faire des cueillettes avec les enfants. Le groupe a constaté qu'il existait un certain nombre de friches qui permettrait donc de créer ces espaces.

« Je trouve ça bien. Et en même temps, à la fois l'enfant, il y a le partage et la transmission. Les parents transmettent à l'enfant pour faire des cueillettes. » (Professionnel)

La dimension pédagogique est prévalente, dans la mesure où ces espaces sont de taille réduite.

« De relier aussi un petit peu, justement, les gens à la terre, pour rappeler un petit peu d'où vient la production. Donc, peut-être faire un petit peu comme les classes vertes ou les classes forestières, où on emmène les enfants à la forêt. Bah, là, on fait pareil, mais à la cueillette. »

Cela serait organisé en partenariat avec les écoles.

Ces sorties pourraient se faire aussi en dehors de Bondy, là où il existe des exploitations plus vastes.

CONTRECARRER LE POIDS DE L'AGRO-ALIMENTAIRE

Faire une contre-campagne sur « le bien manger »

Sur les réseaux sociaux, les chaînes pour enfants, contre la politique de marketing de l'industrie agro-alimentaire, s'opposant à la malbouffe:

« La bouffe qui ne rend pas malade. »

« On pourrait appeler ça la bonne bouffe. »

L'intérêt d'une telle proposition est qu'elle soit faite par les jeunes eux-mêmes

DES LIEUX DE PRODUCTION OU DE DISTRIBUTION DE PLATS

Monter une ou des Brasseries solidaires

- sur un mode coopératif/participatif : chacun paye en fonction de ses moyens ou participe (quelques heures de bénévolat)
- Au sein du PISE (Pôle d'Innovation Sociale et Environnementale) du département de Seine-Saint-Denis ou en lien avec l'EBE (Entreprise à But d'Emploi, association en création à Bondy, projets d'entreprises qui offrent des services de proximité qui peuvent être aussi liés à la restauration)

Traiteur local en alimentation équilibrée avec prix contrôlé

Proposer un repas complet équilibré pour un prix qui serait au maximum, celui d'un fast-food.

« Chaque semaine, il y a des menus à la semaine. Et puis, tu choisis, tu peux te faire livrer pour le même prix qu'un menu fast-food, un repas complet et tout, et ça pourrait aussi être une alternative pour les familles. »

Et du coup, si tu as la flemme de faire à manger et que tu comptais à la base leur payer un menu chacun, c'est le mieux de leur préparer, enfin de leur commander un repas complet, équilibré. (professionnel)

Cela pourrait passer par un espace dédié ou un food-truck.

Le food-truck

Celui-ci est revenu dans plusieurs cadres :

Afin d'élargir l'offre de plats tout prêts : restauration de rues (restaurants ambulants dans des camions) proposant une cuisine de rue, faite sur place, devant le client

- Parfois double objectif (jeunes en réinsertion, dans leur quartier)

Ou dans une formule traiteur comme cité plus haut.

Accompagner les mamans qui font la cuisine en pied d'immeubles

Pour l'instant, c'est une organisation informelle, les mamans vendent au pied des immeubles, mais en même temps, c'est un travail qui mérite d'être valorisé.

« Elles travaillent, ça prend du temps. ça a de la valeur. C'est comme de la nourriture. Et je sais ce qu'elles font. [...] Elles font même des maraudes. Je sais qu'elles font des maraudes avec des enfants du quartier. Et comme elles cuisinent, des fois, il y a de trop. Bah, elles donnent ça aux personnes qui sont SDF. » (professionnel)

Il s'agit alors de structurer et de proposer un accompagnement vers une professionnalisation, une valorisation économique et la mise à disposition d'un lieu et de matériel de cuisine.

« Mettre en place un local dédié pour les mamans et comme ça, valoriser leur travail parce que... »

Besoins :

- Lieu et équipement : « cuisine partagée »
- Accompagnement et formation : on peut s'appuyer sur des structures de formation associatives qui existent déjà. Il existe une association « c'est tout un art » qui forme et propose : cours de cuisine, cours de gestion, formation aux règles d'hygiène alimentaire (HACCP) et Sauveteur Secouriste du Travail (SST), initiation à l'entrepreneuriat et développement personnel.
- D'autres associations existent (GRDR).

SYNTHÈSE ET MISE EN COMMUN

- 1) Le traiteur associatif s'appuyant sur les initiatives déjà existantes des femmes, proposant des plats tous prêts
- 2) Un Groupement d'acheteurs avec une charte qualité des produits et accès à des produits spécifiques pour certains régimes alimentaires
- 3) Une carte alimentaire ou un chèque, ciblés sur produits bons pour la santé

CONSTATS ET ANALYSE

Avant d'identifier des groupes et des profils, il convient de réfléchir sur les moyens de repérer ou d'aller vers les personnes les plus invisibles, ceux qui se cachent ou ceux que l'on ne voit pas.

COMMENT REPÉRER UNE PERSONNE EN SITUATION DE PRÉCARITÉ ALIMENTAIRE

Le groupe des habitants a insisté dans un premier temps sur la maigreur (perte de poids) et le manque d'énergie, qui peut se lire dans les manières d'être, de se déplacer, dans le regard.

« Une personne qui a faim, quand on [il] la voit, elle est affaiblie en elle. Dans ce cas, sa manière de regarder, tu sais que lui, il a [soif de] faim.[...] Parce qu'il va vous montrer dans les gestes et dans le regard visuel de sa personne. » (Habitant)

Elles ont plus tard mentionné le surpoids et l'obésité, non spécifiques mais effectivement marqueur social de la pauvreté. Sont évoqués affaiblissement, amaigrissement et des répercussions sur la santé mentale,

« Plus angoissé. Ou alors, il va se... Se renfermer. Il va se renfermer. Il va plus rien dire, on va voir à son comportement. Une personne en bonne santé, c'est le contraire. Elle va peut-être être toute joyeuse, toute pimpante. On va voir aussi que... A sa tenue vestimentaire. Il y a beaucoup de signes qui interpellent. » (Habitante)

L'enfermement et l'isolement seraient la conséquence d'un manque de confiance en l'autre :

« Parce que le renfermement, c'est parce qu'on ne fait pas confiance à l'autre. Parce qu'on ne sait pas la réaction de l'autre. Parce qu'on ne veut pas que ça se propage. » (Habitante)

La précarité peut être visible, à travers la manière de s'habiller, « le vestimentaire ». Il existe aussi des lieux spécifiques où se loge la grande précarité, dans l'espace public pour ceux qui dorment dehors : sous les ponts, dans les gares ont énuméré les participants. On retrouve les personnes qui font la queue à l'aide alimentaire, dans les associations. Parfois on les retrouve aux urgences. Les personnes peuvent être identifiées par les services sociaux mais on ne touche pas ceux qui ne font pas de demande.

« Les maraudes pour les repérer. Ensuite, il faut gérer la situation d'urgence alimentaire puis les accompagner vers des dispositifs pérennes et leurs droits. » (Professionnel)

Les groupes les plus vulnérables : les plus fragiles

Les personnes considérées les plus oubliées ou les plus invisibles sont similaires pour les deux groupes mais ont émergé à des moments différents. Dans le groupe des professionnels et bénévoles, les *sans-papiers* sont venus immédiatement, car c'est effectivement le groupe qui cumule le plus de vulnérabilités. Dans le groupe des habitants, cela a pris plus de temps pour les évoquer, sans doute parce que ces personnes renvoient à des situations plus éloignées d'eux et d'elles.

Dans les deux groupes, les personnes *sans domicile* sont aussi considérées comme parmi les plus vulnérables, qu'ils aient ou pas des papiers. Pour accéder aux aides, il faut une domiciliation, le rappellent les professionnels.

Ces deux groupes, *sans papier* et *sans domicile*, qui se chevauchent cumulent les difficultés. Les difficultés sont renforcées par l'isolement, l'absence de familles. Le primo-arrivant est particulièrement vulnérable :

« Parce qu'il n'y a pas d'ancrage, il n'y a pas de repères, il n'y a pas de connaissances, il y a un isolement... »

« Il y en a qui travaillent, qui sont sans papier, mais ils travaillent, et ils dorment, soit dans les voitures, soit ailleurs, parce qu'ils n'ont pas de papier pour avoir accès, on a un logement ou un statut social. » (Habitante)

L'argent part dans le logement

L'analyse des situations des personnes migrantes et sans papier est très similaire dans les deux groupes, même si nous avons dit que cela avait émergé à des moments différents dans la dynamique collective.

« Je parle toujours des sans-papiers. Ils travaillent pour la plupart, mais ils travaillent de gauche à droite ou pour des missions. Et donc tout l'argent qu'ils récoltent, ils le mettent dans des loyers, dans des arrière-cours, dans des garages, dans des trucs comme ça. et pour ce qui est alimentaire, ils n'ont pas les moyens. Et ça, il y en a beaucoup. » (habitante)

Dans le groupe des professionnels, ils sont plusieurs à pointer les difficultés accrues du fait de loyers exorbitants.

« Le papa, quand il y a un papa, il part travailler. Mais malheureusement, ils ont un loyer qui est quand même très conséquent. Et malheureusement par rapport à l'hébergement, il y a le profit de la faiblesse des familles. Et là, le marchand de sommeil, on dit ça comme ça, profite de la situation de la famille, où ils sont dans l'obligation, d'avoir un toit, et payer un loyer qui est quand même très, très élevé. » (professionnel)

Parce qu'elles ont peur d'être expulsées, les personnes sans papier n'ont pas accès à l'offre locative classique et sont à la merci des marchands de sommeil. Parfois, il s'agit aussi de mères isolées avec enfants, « là, c'est encore pire. »

Ont été également évoqués, des familles ou des mères qui perdent leur statut par non renouvellement des papiers, parfois du fait de longueurs administratives ou de refus de l'administration ; elles finissent par perdre aussi leur emploi ou leurs droits, comme un exemple a été donné de la perte de l'allocation d'adulte handicapé.

« Et donc, ils avaient un statut, ils avaient tout. Et puis, d'un seul coup, crac, le non-renouvellement de papiers, ça a supprimé l'emploi. Donc, il n'y a plus rien. » (Professionnel)

Certaines personnes se retrouvent sans aucune ressource.

Pour les familles hébergées à l'hôtel, il n'y a pas de cuisine et donc elles ne peuvent pas préparer. Au mieux elles disposent d'un micro-ondes pour réchauffer.

« Parce que j'ai 32 mamans sur Bondy qui donnent à manger pour la plupart pour l'hôtel Ibis parce qu'ils n'ont pas accès à la cuisine, ils ne peuvent pas chauffer, ils ne peuvent rien faire. Donc, moi, quand on me dit j'ai un repas pour une ou deux personnes ou pour une famille, je les envoie là-bas et je les mets en contact avec la famille qui sont sur place. » (habitante)

« Parce que moi j'étais en train de penser aux familles qui sont hébergées à l'hôtel. Et ils ont pas de place pour cuisiner. Donc ce serait... Ils ont au moins un micro-ondes dans les hôtels qui sont réquisitionnés. Il y a pas de frigo, mais il y a un micro-ondes. » (professionnel)

Un des constats concernant les plus vulnérables est l'insuffisance de l'offre d'urgence, notamment sur Bondy Nord.

Les invisibles

A l'opposé du spectre, les professionnels ont parlé des familles où les deux parents travaillent, mais qui n'arrivent pas à joindre les deux bouts et qui n'ont droit à aucune aide. Elles sont moins vulnérables (économiquement) mais plus invisibles. Les personnes n'ont pas de visibilité dans l'espace public contrairement aux SDF et parfois se cachent chez elles. Elles n'apparaissent pas dans les circuits de l'aide sociale. Ce sont aussi des personnes moins à même de demander de l'aide.

« Ils ont les papiers, mais ils ont, comme elle disait tout à l'heure, la zéro aide. Donc, du coup, les factures, aujourd'hui, c'est... Ça monte ça monte ça monte. Mais il ne reste pas grand-chose après, finalement. » (Professionnel)

Ils sont invisibles parce qu'ils ne peuvent sortir de chez eux.

« Si ce n'est pas les voisins qui, on va dire, qui viennent, ou alors qui subviennent des fois leurs besoins, qui viennent parler un petit peu, passer un peu de temps avec eux, ben, ils sont oubliés, hein, ces personnes-là. » (habitante)

Les retraités ont aussi été mentionnés : une partie d'entre eux est en difficulté, avec des petites pensions de retraite et parfois ont des problèmes de mobilité, ils sont difficiles à repérer.

« Et des fois c'est à peine s'ils peuvent payer leur loyer ; Une fois qu'ils ont payé leur loyer, il ne reste plus rien. » (Professionnels)

Les étudiants peuvent figurer parmi les invisibles, précarisés, notamment ceux dont la famille vit en province et qui étudient à Paris. Certains vivent des situations extrêmes, squattent ou vivent dans la rue.

Finalement la distinction réalisée n'a peut-être pas tant que cela de pertinence. Cela nous a semblé une bonne remarque :

« On peut dire que les personnes sans papier et les personnes régulières, en ce moment, c'est un peu près pareil. Je vous dis franchement. Parce que les personnes, par exemple, qui ont des papiers, il y en a, par exemple, qui gagnent 600 et quelques euros par mois avec deux enfants, et bien, pour s'en sortir à la fin du mois aussi, c'est difficile. »

DES BESOINS SPÉCIFIQUES NON COUVERTS

Plusieurs besoins émergent pour ces populations, plus ou moins spécifiques. Il s'agit de l'insuffisance de l'offre d'urgence et la question des droits, notamment des personnes qui connaissent mal leurs droits parmi les plus vulnérables ; pour les invisibles, ils n'ont pas de droits, parce qu'ils sont au-dessus des seuils, ou parce qu'ils préfèrent éviter les lieux de stigmatisation.

L'offre d'urgence.

La Marmite semble la seule structure qui répond à la demande d'urgence mais ne suffit pas à couvrir les besoins. Ainsi, une bénévole relayait une remarque d'une actrice du territoire lors d'une réunion de coordination alimentaire à la ferme Caillard (projet lancé par le LAB3S en partenariat avec la mairie de Bondy) :

« Elle pouvait pas répondre à une certaine offre de demande de famille, Qui avait faim, là, tout de suite. Et qui avait pas assez euh... D'offres, au fait. Comme la marmite. »

Le non accès aux droits et des aides

Les aides sont souvent soumises à des calculs de ressources et pour un ou deux euros au-dessus du seuil des personnes n'ont aucun droit.

« Je dis que ça devrait être un peu plus souple. le service social, ils devraient regarder autrement les personnes et leur revenu. » (Habitante)

Les blocages administratifs, la complexité

La complexité administrative est un des facteurs important de non accès aux droits. Les personnes ne s'y retrouvent pas face aux dispositifs multiples qui sont des patchworks, morcelés, cloisonnés³³.

« Pour moi, ce qui bloque aussi l'accès, c'est les cases que nous, institutions, on met. » (professionnel)

Les vies complexes et perturbées ne rentrent pas toujours dans des cases préformatées.

« C'est les critères qu'en fait, vu qu'on a des critères, c'est ultra complexe. Même entre nous, on ne sait même pas, on a du mal à connaître le critère des uns et des autres et de savoir à qui envoyer. Alors qu'on est professionnels et que c'est notre travail. Donc quand on est dans cette situation embuée, c'est encore plus compliqué. » (Professionnel)

La méconnaissance des droits

Il y a aussi une méconnaissance des droits et des aides par une partie des plus vulnérables, pour diverses raisons.

« Il y a des personnes aussi qui ne connaissent pas leurs droits, qui ne savent pas lire et écrire. [...] Ils ne connaissent pas leurs droits. Et pour les démarches, ils ne connaissent pas, c'est quoi comme démarche à faire aussi. » (Habitante)

Cela concerne les personnes migrantes, récemment arrivées et qui ne parlent pas la langue mais aussi ceux qui sont arrivés il y a plus longtemps, mais n'ont pas été à l'école :

« Ces personnes sont arrivées déjà adultes, ou bien ce n'est pas dans la culture, on va dire. Bon, je ne sais pas, parce que j'ai des voisins que j'aide qui sont arrivées ici déjà adultes et qui n'ont pas fait l'école, on va dire française. » (Habitante)

Parfois, même en étant du quartier, on ne connaît pas tous les dispositifs, les associations, etc.

Voilà, donc, moi, j'étais vraiment pas au courant des associations, dans le quartier. Il y a la méconnaissance aussi de toutes ces associations. (habitante depuis 12 ans dans le quartier)

33 On notera la maison *France services* qui a été mentionnée et se trouve sur le territoire de Bondy Nord ; il s'agit d'un dispositif national qui vise à proposer un lieu unique pour les différentes démarches administratives.

Néanmoins, des personnes même nouvelles arrivantes s'informent des ressources du quartier, notamment par les réseaux sociaux. Il y a donc une variabilité des capacités à aller chercher les informations mais aussi la volonté de se saisir des opportunités. Tout le monde n'est pas armé de la même manière pour faire face aux difficultés.

« C'est des gens qui s'expriment. Ils vont vers les autres pour demander, contrairement à ceux qui regardent, qui se contentent de regarder. » (habitante)

Les personnes qui ne demandent rien

Le fait de ne pas requérir une aide, aux proches ou aux dispositifs d'aide alimentaires peut constituer une forme de vulnérabilité supplémentaire. Un certain nombre de personnes sont dans cette configuration pour des raisons diverses :

- les personnes âgées, les personnes à mobilité réduite parce qu'elles ont des difficultés à se déplacer vers les dispositifs sociaux ou d'aide alimentaire,
- les personnes souffrant de dépression, (on suppose que ces personnes ont du mal à trouver l'énergie pour trouver des solutions à leur situation),
- ceux qui ont trop honte pour demander.

La honte est une raison importante pour ne rien demander, parfois cacher sa situation, même à ses proches.

Les situations peuvent être diverses. La honte émerge particulièrement pour des personnes qui ont changé de statut, associée au fait de demander de l'aide. Cela renvoie à une situation que certains jugent humiliante car elle leur renvoie l'image qu'ils ne peuvent plus subvenir aux besoins de leur famille, comme cela a été décrit chez les chômeurs³⁴. Le caractère de situation inédite renforce les risques de ressentir de la honte, notamment face à un déclassement. Cela concerne des sans-papiers qui avaient un bon statut social dans leur pays, ou des résidents ou citoyens français.

« Et il y a des personnes qui ont une bonne situation, aussi, avant, dans leur pays. Venir faire... C'est comme s'ils font la manche. La manche, aussi. » (habitante)

« Il y en a beaucoup qui ont un bon statut au début, qui ont du travail, qui ont les moyens. Et quand ça leur tombe, de ne pas travailler, de tomber après, ils tombent dans les dépressions, il y a la fierté humaine aussi. Ils ont peur du jugement... » (habitante)

Pour d'autres, la peur de demander est liée à la peur de la stigmatisation et du regard des autres :

34 Schnapper Dominique, 1984, L'épreuve du chômage, Revue française de sociologie, 25-3. pp. 494-497

« Ils ont honte, pour simple et bonne raison, c'est qu'ils ont peur d'être pointés du doigt. Oui, cette personne travaille, c'est une famille, les deux parents travaillent. » (Professionnel.le)

De manière générale, point particulièrement évoqué dans le premier labo, les dispositifs d'aide alimentaire sont stigmatisants³⁵.

La peur préside également aux explications, pour les sans-papiers qui ont peur de dénonciations ou de sortir dans l'espace public et subir un contrôle qui peut mener à une expulsion du territoire.

« Les personnes qui n'ont pas la situation... Voilà, qui n'ont pas les papiers, vraiment. Il y a la peur, il y a la honte, aussi, et la fierté humaine, aussi. Mais plus, il y a beaucoup de peur, aussi.[...] De se faire dénoncer déjà. » (habitante)

Cela amène certains à refuser de fréquenter certaines structures :

« Il y a des gens qui ne veulent pas aller à la Marmite. Ils ne veulent pas que ça se sache. C'est que c'est... On a beau essayer de les prendre par la main... Et des fois, c'est un travail de 10 ans, de 5 ans, de... C'est compliqué, non ? » (Professionnel)

Le manque de moyens et de coordination

Les professionnels constatent les difficultés à orienter les plus vulnérables, ce qui avait déjà été dit au premier labo.

« Tu vas donner juste le jour même à manger. Mais après, demain. Le mieux, c'est de guider la personne dans les démarches. » (habitante)

Faute de solutions, parfois ils improvisent :

« Il y avait des gens que j'ai envoyé à l'hôpital Jean-Verdier, par exemple, qui, dans la maternité, il y a des toilettes, il y a des lavabos pour se laver, tout ça. Et moi, je leur conseillais de rester à côté de la maternité parce qu'il n'y a personne qui va vers eux pour demander qu'est-ce que vous faites là, parce qu'ils croient qu'on attend quelqu'un qui est en train d'accoucher. Seulement, un jour les vigiles se sont rendus compte donc ils ont commencé à les chasser. » (habitante)

Ces éléments relatifs aux aides et décrits ci-dessus témoignent indirectement de besoins d'accompagnement des personnes, notamment vers les droits. Cependant, le groupe des

35 parce que en soi s'y rendre rend compte de la situation de déclassement, renvoie à des logiques identitaires de perte de statut social mais aussi parce que des personnes ont vécu des expériences de maltraitance institutionnelle ou parce que quand ils sont situés près de chez soi, cela met en visibilité sa situation que l'on préfère dissimuler.

professionnels a insisté sur les difficultés qu'ils rencontrent actuellement par manque de moyens techniques et humains dans les institutions sociales. Le téléphone ne répond pas et certaines personnes se découragent. Les raisons en sont le manque d'attraction du métier :

« Le manque de vocation [...] ...il y a de moins en moins de travailleurs sociaux, et il y a des appels d'offres, et... [...] Il y a du travail, il y a des embauches, mais personne ne vient. [...] Personne ne postule. Il y a plus d'assistant.e social.e. » (professionnel)

« Et puis aux yeux de la société, aujourd'hui, c'est des métiers qui sont beaucoup moins valorisés. Comme les métiers de professeurs des écoles. Enfin, voilà. Ou avant, c'était des métiers nobles. D'une certaine manière. Et aujourd'hui, beaucoup moins. » (professionnelle)

L'aspect positif, c'est que ceux qui sont là sont engagés.

Les associations sont également débordées, ce qui a pour conséquence que les acteurs associatifs bénévoles « vont au-delà de leur mission ».

PROPOSITIONS DES HABITANTS DE BONDY

Une attention aux autres

De manière générale, le repérage des personnes en situation de précarité alimentaire est l'affaire de tous ; cela suppose de renforcer le lien social, afin de rester vigilant, « regarder autour de soi ce qui se passe ». Cela peut se faire en tant que voisins, parents d'élèves, etc. et cela peut aller jusqu'à apporter un repas ou faire des courses :

« En tant que bénévole, intervenir et soit cuisiner à la maison, soit venir passer un petit moment chez eux et leur cuisiner en même temps. Ça leur fera une compagnie. » (Habitante)

Il existe déjà des propositions, comme la livraison de repas par le CCAS de la mairie de Bondy (Maison Marianne) aux personnes en perte d'autonomie une à deux fois par jour.

Le groupe n'a pas formulé de solutions concrètes afin de repérer les personnes isolées ou ayant des difficultés de mobilité. Cela reste difficile de dépasser le niveau de responsabilité individuelle à l'égard de son entourage, de solidarité inter-individuelle et penser le collectif.

« Une salle accueillante et une cuisine dans les normes »

La question de l'aide alimentaire d'urgence a été soulevée et pourrait s'intégrer dans le cadre d'un Tiers-lieu où sont préparés les repas (également des produits y seraient stockés) mais où il serait possible aussi de consommer sur place, sur le modèle des petites cantines de Bagnolet

que quelques-unes ont visité entre les deux dernières sessions des labos CAP. En complément de ce qui a déjà été proposé, il faudrait donc ajouter un espace où offrir des repas.

Cet espace serait collaboratif et participatif : on offre ses compétences, on paye en fonction de ce qu'on peut. Cet espace doit offrir un certain attrait pour que les gens viennent :

- un lieu pour tous
- Proposer des plats savoureux :
- Des journées portes ouvertes pour faire connaître.
- Un accompagnement, notamment pour orienter vers les droits

L'éducation pour faire évoluer les conduites

L'éducation ressort à nouveau comme un pilier de transformation pour les nouvelles générations, en passant par des médiateurs et des pairs.

Travailler la dimension financière

Une habitante rappelle l'importance de proposer des solutions, certes qui répondent aux urgences quand cela s'avère nécessaire, mais aussi de rendre les personnes autonomes, pour qu'elles puissent se ré-insérer dans les circuits normaux. La question financière reste centrale même si elle n'est pas suffisante.

« Il faut que ces personnes, à un moment donné, soient autonomes, et pour être autonomes, je pense que, si elles ont, ne serait-ce que cette carte alimentaire, ou ce chèque alimentaire, je pense qu'elles pourront se débrouiller, seules, il y a quand même 7 jours dans la semaine, donc, voilà, elles pourront, de temps en temps, aller faire leurs courses, elles-mêmes. » (Habitante)

PROPOSITIONS DES PROFESSIONNELS ET BÉNÉVOLES

ÉLARGIR LES TIERS-LIEUX POUR RÉPONDRE À LA DEMANDE D'URGENCE

Des lieux où cuisiner

Plusieurs lieux ont été cités, plus ou moins disponibles qui pourraient être utilisés et valorisés sur certains créneaux.

- Des locaux à Action 14 qui sont des locaux-poubelle mais équipés pour cuisiner
- Une grande cuisine peu utilisée à la maison de quartier Daniel Balavoine
- La maison des associations (centre-ville)

Besoins ou principes à instaurer :

- Régularité avec un calendrier, 3 jours avec un samedi ou dimanche

Une proposition de Tiers-lieu alimentaire à construire

Comme proposé par les habitants, l'offre de tiers-lieu pourrait répondre à ces besoins de structure proposant des repas dans le cadre de l'urgence alimentaire.

« Ce Tiers-lieu là, pourrait servir à ça. En gros, bah, préparer à manger, etc. Et du coup, les gens viendront manger. Et autant, autant qu'ils viendront manger, autant qu'on peut faire de la distribution aussi, aux gens on dit, invisibles, mais qu'on aurait repéré au fait. »

Les plats préparés pourraient bénéficier aux familles hébergées à l'hôtel, une offre à consommer sur place ou à emporter.

Les éléments essentiels concernant le Tiers-lieu ont été répétés à cette occasion :

- Ce serait aussi un lieu où cuisiner, « une cuisine partagée ».
- Un lieu de convivialité et de partage, de « sociabilité »
« Un lieu de socialisation, quoi. Enfin, finalement, c'est pas juste un lieu technique où je viens chercher quelque chose, c'est aussi un lieu où je peux me poser, où je peux prendre mon café, mon repas, cuisiner, rencontrer du monde. »
- Une fonction de ré-insertion professionnelle : l'idée est de s'appuyer sur le bénévolat à l'origine de la proposition mais aussi une proposition d'insertion
- Une fonction éducative/pédagogique : seraient proposés des Ateliers cuisine et cela pourrait aller vers une démarche de professionnalisation

LES GROUPEMENTS D'ACHETEURS

Il s'agit d'étendre l'offre AMAP à d'autres agriculteurs, construire des partenariats avec les agriculteurs. Cette offre actuelle, reste encore chère pour les familles en situation de précarité.

Un groupement d'acheteurs solidaire

Une mixité économique des acheteurs :

« il faudrait mélanger les personnes, les personnes qui peuvent payer plein pot, ce qui permet d'avoir un tarif extra léger pour les gens qui ne peuvent pas payer, voire l'euro symbolique. Enfin, il faut mélanger les familles, en fait. » (professionnel)

Ont été rappelés les produits qui seraient concernés. En priorité les produits frais, fruits et légumes, viande et laitage ensuite, et des produits chers sur le marché comme les « sans gluten ».

Le problème de stockage des produits frais a été soulevé.

DES AMBASSADEURS DU SOCIAL PARMIS LES HABITANTS

L'idée proposée est de s'appuyer sur les habitants, dans un contexte où les institutions et associations sont débordées. Il faudrait alors les former et il serait un intermédiaire entre personnes en difficultés et les structures, « des ambassadeurs du social ».

« On crée aussi des relais auprès des habitants et qu'on forme et qu'on crée des ambassadeurs dans les territoires où, par exemple, les habitants, on les forme au droit, à l'ouverture des droits, au moins qu'ils soient, eux, informés pour faire le relais auprès de leurs voisins. » (Professionnel)

Cependant, il convient de rester vigilant relativement aux bonnes volontés et la question des normes dans l'alimentation qui pèsent fortement sur les comportements alimentaires. De même que le travail social, qui est un métier.

« C'est-à-dire sur une éthique, une déontologie... En fait, c'est un métier qui a quand même une déontologie et une éthique. C'est pas juste... J'ai envie d'aider. C'est pas... C'est pas la charité. » (professionnel)

Une éducation ou sensibilisation au goût

Reprise de ce qui a déjà été dit au labo précédent. Elle serait à destination des parents, en passant par les écoles.

Expérimentation en 2025, intergénérationnelle : « Maternelle et senior. Avec une diététicienne nutritionniste. »

« La formation au goût, la préparations des plats, ils ont goûté . Moi, j'y suis allée voir une fois, c'était atelier fruits. Il y avait avant un atelier légumes. Donc, ils avaient préparé le plat. Ils avaient de quoi cuisiner, de quoi faire cuire. Et après, ils ont mangé ensemble. Et c'est très bien. »

LA CARTE D'ACHAT

Là encore, il s'agit de reprendre une proposition déjà formulée aux précédents labos et un point également avancé par les habitants, même si ils ont peu développés la proposition.

« il pourrait se faire sous forme d'application. Avec laquelle on paye. Enfin, c'est une sorte de crédit par mois de 50 ou 60 euros. Mais que pour les fruits et légumes ou des produits bruts. C'est-à-dire que je vais avec ma carte, mon application, dans un supermarché, par exemple, et c'est un paquet de chips, eh bien, ça ne peut pas le prendre en compte. Il faut qu'il y ait des conventions, des accords. »

SYNTHÈSE EN GROUPE, MISE EN COMMUN

1) Créer un lieu multifonction :

- où l'on pourrait offrir des repas et répondre à une demande d'urgence, : comportant une cuisine dans les normes
- un lieu pour tous, un lieu de convivialité et d'échange : comprenant une salle accueillante,
- un fonctionnement qui serait collaboratif et participatif : on offre ses compétences, on paye en fonction de ce qu'on peut. Cet espace doit offrir un certain attrait pour que les gens viennent :
- Des journées portes ouvertes pour faire connaître.
- Un accompagnement, notamment pour orienter vers les droits

2) Mettre en œuvre des actions d'éducation pour faire évoluer les conduites

3) Le chèque alimentaire a été à nouveau proposé

SYNTHÈSE ET DISCUSSION GLOBALE

Le rapport restitue les travaux de **trois laboratoires participatifs (labos CAP)** réunissant des habitants en situation de précarité alimentaire, des professionnels, des bénévoles et des acteurs institutionnels de Bondy Nord. L'objectif était d'analyser collectivement **l'accès à l'alimentation**, les **enjeux de santé**, les populations les plus vulnérables ou invisibles et d'identifier des **leviers d'action concrets** pour améliorer la situation sur le territoire.

La démarche repose sur une logique de **construction collective**, privilégiant l'expression des vécus, des pratiques et des analyses des participants plutôt qu'une expertise descendante.

A la richesse des analyses communes et croisées des groupes, nous avons ajouté quelques éléments d'analyse externe, - ce qui est visible en creux, mais non exprimé par les participants, ou simplement implicite -. nous avons essayé d'ajouter ces éléments mais en respectant ce qui relève de l'analyse des groupes et de leur co-construction.

L'analyse produite est profondément dépendante des acteurs impliqués et de leurs expériences propres, de la dynamique de groupe et n'a donc aucune dimension exhaustive. Des pans ont pu ne pas être abordés par manque de temps ou parce que dans la dynamique de groupe, ils n'ont pas surgi. Par ailleurs, l'analyse est dépendante du contexte précis, et notamment de la composition du groupe des habitants qui reflète en partie l'histoire récente de la ville et le parcours migratoire de nombreux habitants. Ainsi, en est-il, par exemple, de l'ouverture vers des cuisines variées, « des cuisines de Monde », liée à l'histoire de Bondy et du quartier. De part, les parcours migratoires de nombreux habitants, les savoirs culinaires sont orientés vers la cuisine orientale, maghrébine ou d'Afrique sub-saharienne.

La participation à l'ensemble des travaux s'est avérée satisfaisante, consolidée d'une séance à l'autre, d'autant qu'il a été pointé les difficultés à faire participer des habitants face à l'individualisme grandissant. Cependant, le profil des participantes habitant le quartier était exclusivement féminin, sauf un homme qui a participé au 3^e Labo CAP. Cela oriente les constats et les analyses dans la mesure où les femmes présentes savaient visiblement cuisiner, et il s'agissait essentiellement de femmes qui ne travaillaient pas. Ce profil est habituel dans les propositions participatives se déroulant en semaine. En choisissant une fin de semaine, le risque est alors de ne pas avoir suffisamment de professionnels.

Une offre alimentaire locale insuffisante et fragile

Le constat central, partagé par l'ensemble des groupes, est celui d'une **offre alimentaire de proximité insuffisante** à Bondy Nord, tant en quantité qu'en qualité et en diversité

- **Un seul supermarché (LIDL)** dessert le quartier. Sa fermeture temporaire a révélé la grande vulnérabilité de l'approvisionnement local pour toute la population
- Les **produits frais sont jugés chers et de qualité médiocre**, avec une durée de conservation réduite, des rayons parfois vides et des problèmes d'hygiène évoqués par les habitants.
- Un **marché local** existe mais reste extrêmement limité, peu diversifié et cher.
- Les alternatives (épiceries solidaires, AMAP, paniers bio, ferme pédagogique) existent mais sont **peu connues, peu coordonnées et souvent trop coûteuses** pour les ménages précaires.

Cette situation contraint de nombreux habitants à **sortir du quartier** pour s'approvisionner, ce qui pose de forts problèmes de mobilité, notamment pour les nombreuses familles sans véhicule.

Précarité alimentaire et précarité sociale : une réalité multidimensionnelle

Le rapport montre que la précarité alimentaire est **indissociable d'une précarité plus large** : emploi précaire ou absent, statuts administratifs fragiles, isolement social.

Certaines catégories apparaissent comme particulièrement vulnérables :

- les **personnes sans papier ou les personnes sans domicile fixe**
- les **familles nombreuses**,
- les **mères isolées**,
- les **travailleurs pauvres**, souvent « invisibles » car non éligibles aux aides

La **stigmatisation** associée à l'aide alimentaire constitue un frein majeur : beaucoup préfèrent renoncer à des aides ou à solliciter des associations plutôt que d'affronter le regard social ; d'autres ont besoin d'accompagnement face à la complexité administrative.

Alimentation et santé : entre normes, contraintes et contradictions

Les participants partagent une définition exigeante de l'**alimentation saine** : produits frais, de saison, peu transformés, respectueux d'un équilibre et de l'environnement. Pourtant, plusieurs obstacles empêchent sa mise en pratique :

- Le **coût élevé des produits frais pousse les familles vers des aliments bon marché, souvent plus caloriques (gras, sucrés) et ultra-transformés.**
- Le **marketing de l'industrie agro-alimentaire** influence fortement les comportements, notamment via les promotions et l'omniprésence des produits ultra-transformés dans les grandes surfaces.
- Les **jeunes** sont particulièrement exposés à la restauration rapide, qui joue aussi un rôle social important.

Les discours de santé publique sont parfois perçus comme **culpabilisants ou moralisateurs**, ce qui peut renforcer le découragement plutôt que favoriser le changement de pratiques.

Les tensions et contradictions entre les différentes sources d'information rendent les choix éclairés d'autant plus complexes.

Le rôle ambivalent de la cantine scolaire

La cantine apparaît comme un **levier essentiel** :

- elle garantit au moins un repas équilibré par jour,
- elle joue un rôle éducatif en ouvrant les enfants à d'autres pratiques alimentaires.

Cependant, les enfants rejettent parfois les repas proposés, jugés peu adaptés à leurs habitudes culturelles ou à leurs goûts, ce qui peut conduire à un **repas partiellement consommé**. Une tension existe donc entre des objectifs nutritionnels et éducatifs et leur acceptabilité culturelle.

PROPOSITIONS ET LEVIERS D’ACTION IDENTIFIÉS

Les propositions convergent autour de plusieurs axes forts :

Agir sur l’offre alimentaire

- Améliorer la qualité et la diversité de l’offre locale,
- Soutenir l’implantation de commerces alimentaires répondant aux besoins de la population,
- Développer des partenariats avec des producteurs locaux.

Former et accompagner

- Développer des actions d’éducation alimentaire non culpabilisantes,
- Valoriser les savoir-faire culinaires existants.

Renforcer le pouvoir d’achat

- Mettre en place de chèques ou cartes alimentaires sur des produits ciblés,
- Mutualiser des achats pour payer moins cher.

Créer du lien et lutter contre l’isolement

- Valoriser des dynamiques inclusives et chaleureuses,
- Promouvoir le partage de savoir entre habitant.e.s.

Plusieurs de ces orientations pourraient se concrétiser autour des propositions suivantes.

LA CRÉATION D’UN TIERS-LIEU ALIMENTAIRE MULTI-USAGES

- développer un **tiers-lieu** multifonctionnel (distribution de produits, stockage, cuisine, convivialité, offre de repas sur place ou à emporter), qui pourrait être en lien avec les autres activités du LAB3S sur le PISE du département 93,
- ce serait aussi le lieu pour développer des actions éducatives qui soutiendrait la dynamique de ce lieu.

« C'est une sorte de petit restaurant aussi, pour préparer des plats-maison, avec des bons produits. Et faire, après, des barquettes aussi, pour que les gens qui travaillent, s'ils n'arrivent pas à faire à manger, ils viennent, mais c'est avec des bons produits. »
(Habitante)

S’appuyer sur les initiatives et les bonnes volontés : impliquer des habitants comme « ambassadeurs »

LE DÉVELOPPEMENT DE DISPOSITIFS DE MUTUALISATION DES ACHATS

Bien que les modalités restent à définir, les objectifs généraux visent à réduire les coûts en achetant en gros, privilégier des circuits courts pour réduire le nombre d'intermédiaires, et favoriser des produits bruts ou spécifiques pour les gens ayant des allergies.

« Par le passé, je parle dans la communauté marocaine, on était plusieurs Marocains. De temps en temps, il y a les maris qui se déplaçaient et achetaient en gros. On divisait, ça nous revenait moins cher. Donc, ils se déplaçaient un peu dans les fermes. [...] On achetait de la viande, par exemple. » (Habitante)

LA MISE-EN-PLACE D'UNE CARTE, OU CHÈQUE, ALIMENTAIRE

Une autre proposition consiste à améliorer le pouvoir d'achat à l'aide d'une carte ou d'un chèque destiné aux foyers les plus vulnérables, avec une procédure d'obtention simple et accessible. La question du ciblage ou de la bonification sur les produits frais et/ou de qualité (exemple : bio) a été évoquée sans qu'une conclusion ne soit tirée sur la question.

« Sauf que là, c'est spécifiquement pour la nourriture, c'est pour l'alimentation. Avec un bonus, si jamais on achète des fruits et des légumes, et c'est surtout bio, on a un 50% de plus. » (Professionnel)

LA CRÉATION DE PROGRAMMES D'ÉDUCATION

L'éducation à l'alimentation concernerait des questions d'équilibre nutritionnel et de réduction des produits néfastes pour la santé (gras, sucre, produits ultra-transformés). Des formats variés ont été proposés (ateliers cuisine, intervention en école, sensibilisation parents-enfants, ateliers pratiques en supermarché, campagnes de communication dans l'espace public et sur les réseaux sociaux, etc.), pouvant être à la fois descendants (avec des experts) ou basé sur le partage entre pairs.

« Je propose d'organiser des ateliers cuisine pour faire découvrir des aliments peu utilisés. [...] Enfin, que beaucoup de personnes ne savent pas cuisiner, pour découvrir des... produits sains, de saison, et des préparations savoureuses avec ces produits. » (Professionnel)

On remarquera pour finir que les propositions des professionnels de travailler la mobilité n'ont pas trouvé d'écho auprès des habitants, même si quelques-unes se déplacent déjà hors de Bondy pour accéder à une offre plus intéressante, ou de meilleur marché. Il semble important pour eux de travailler la proximité.

CONCLUSION ET PERSPECTIVES

Les trois sessions de labos CAP ont permis de mettre en lumière de nombreux Constats, Analyses et Propositions sur l'alimentation sur le Quartier prioritaire de la Politique de la Ville (QPV) de Bondy Nord. Lors de ces ateliers, les participant.e.s ont témoigné, entre autres, de l'insuffisance et de la fragilité de l'offre alimentaire du quartier de Bondy Nord, du rôle ambivalent de la cantine scolaire, des challenges liés aux liens entre alimentation et santé, et des multiples dimensions des précarités alimentaire et sociale. Des axes transversaux d'action ont été identifiés : agir sur l'offre alimentaire, former et accompagner, renforcer le pouvoir d'achat, et créer du lien et lutter contre l'isolement. Ces axes se sont ensuite déclinés en propositions concrètes : créer un tiers-lieu alimentaire multi-usages, mettre en place des dispositifs de mutualisation des achats, mettre en place une carte alimentaire et créer des programmes d'éducation et sensibilisation au bien manger. Celles-ci feront l'œuvre de groupes de travail, afin de définir plus précisément les modalités de leur mise-en-place, à partir de mars 2026. A l'issue de ces groupes de travail, une à plusieurs des propositions des labos CAP seront mise(s) en place par le LAB3S. L'ensemble des enseignements de ces trois sessions ainsi que la méthode seront partagées auprès de partenaires sur le territoire et au-delà afin de créer une dynamique collective pour répondre aux problématiques soulevées.