



## Impacts de la mise à disposition de fruits et de légumes frais auprès de populations ayant recours à l'aide alimentaire



Etude réalisée pour le Haut Commissariat  
aux solidarités actives contre la pauvreté  
dans le cadre de l'appel à projets « *Expérimentations Sociales* »

*EPISTEME* - 10, rue de la Paix - 75002 PARIS  
(Eric BIRLOUEZ - 01 34 14 58 40)

# SOMMAIRE

1. Synthèse de l'étude .....	p 3
2. Les objectifs et le déroulement de l'évaluation .....	p 8
3. Première partie : résultats des enquêtes réalisées au sein d'épiceries sociales ou solidaires .....	p 10
4. Seconde partie : résultats des enquêtes réalisées au sein de structures distribuant des colis alimentaires .....	p 44
5. Troisième partie : des « actions d'accompagnement » pour renforcer l'impact du dispositif de mise à disposition de fruits et de légumes .....	p 69
6. Conclusions .....	p 89

# Synthèse de l'étude

## ***Le dispositif évalué***

En avril 2008, A.N.D.E.S. (Association Nationale de Développement des Epiceries Solidaires) a initié un programme consistant à mettre des fruits et des légumes frais à la disposition de bénéficiaires de l'aide alimentaire résidant à Paris et en Ile de France. Les produits, collectés auprès des grossistes de Rungis, sont acheminés vers les épiceries sociales et les associations distributrices de colis qui se sont portées volontaires pour participer à cette expérimentation. Les fruits et légumes frais sont ensuite distribués gratuitement (colis) ou, dans le cas des épiceries sociales, vendus à un prix modique (quelques dizaines de centimes le kilo) aux usagers de ces structures.

## ***Les objectifs de l'évaluation***

L'étude visait en premier lieu à déterminer dans quelle mesure cette initiative était appréciée par les bénéficiaires et si elle générait des achats significatifs ou, dans le cas d'une distribution gratuite, des intentions de consommation. Au-delà, nous avons cherché à identifier si le dispositif se traduisait par *un accroissement de la consommation* des fruits et des légumes frais, aliments reconnus comme des facteurs clés d'alimentation équilibrée et de santé. Un second objectif consistait à apprécier l'intérêt de mettre en œuvre des *actions d'accompagnement* susceptibles de renforcer l'impact de cette mise à disposition de fruits et de légumes frais (conseils sur l'alimentation équilibrée, échanges de recettes, dégustations de produits, séances d'éveil sensoriel, ateliers culinaires, etc).

## ***La méthodologie***

Après une première phase exploratoire, une enquête quantitative de grande ampleur a été mise en place. 621 questionnaires ont été administrés en face à face par des diététiciennes : 321 au sein d'épiceries sociales et solidaires et 300 dans des associations distributrices de colis. Dans chacune de ces deux situations (épiceries et colis), nous avons procédé à des comparaisons entre un groupe « témoin » (constitué de personnes ne bénéficiant pas de fruits et de légumes frais au sein de leur épicerie sociale ou dans leurs colis) et un groupe « intervention » (personnes se voyant proposer ces produits par la structure d'aide alimentaire qu'elles fréquentent). Ces deux groupes présentaient des caractéristiques socio-démographiques similaires.

S'agissant du second objectif - évaluation de l'intérêt de mettre en place des actions d'accompagnement - la méthodologie a reposé sur la conduite d'entretiens semi-directifs auprès de personnes ayant animé ce type d'actions (diététiciennes, salariés ou bénévoles d'épiceries sociales...) et auprès d'usagers en ayant bénéficié.

*(\*) Etude réalisée par le cabinet EPISTEME, en partenariat avec ANDES, pour le compte du Haut Commissariat aux Solidarités Actives contre la Pauvreté.*

## 1. Les résultats clés des enquêtes quantitatives

### 1.1 au sein des épiceries sociales et solidaires

▪ Comparées aux membres de l'échantillon « témoin », les personnes qui fréquentent une épicerie sociale proposant des fruits sont *deux fois plus nombreuses* à déclarer consommer « au moins deux fruits par jour » (43 % contre seulement 23 % chez les usagers d'une épicerie dépourvue de ces produits). A l'inverse, elles ne sont que 3 % à consommer des fruits « moins d'une fois par semaine » alors que les clientes des structures *sans* fruits et légumes frais sont, elles, plus de 20 % à faire état d'une aussi faible fréquence de consommation.

▪ De même, les sujets interrogés au sein d'une épicerie sociale proposant des légumes frais sont beaucoup plus nombreux (52 % contre 30 %) à déclarer consommer ces produits « chaque jour » (à un seul ou aux deux repas de la journée). On notera également que dans le groupe témoin, 17 % des interviewées mangent des légumes frais « moins d'une fois par semaine ». Cette proportion de sous-consommatrices n'est plus que de 3 % dans la population qui bénéficie de l'accès à une épicerie régulièrement approvisionnée en fruits et en légumes frais.

▪ Les différences indiquées ci-dessus sont, sur le plan statistique, « très significatives ». En revanche, la fréquence de consommation d'autres aliments (viande ou volaille, poisson, produits laitiers) ne diffère pas significativement selon que l'épicerie fréquentée propose ou non des fruits et des légumes frais.

▪ Parmi les personnes inscrites à une épicerie sociale proposant ces aliments, 82 % déclarent acheter des fruits et des légumes frais à *chacun de leurs passages* dans cette structure. Autre signe de leur intérêt pour ces produits frais : le nombre de fruits et de légumes *différents* qui sont achetés. Le jour de l'entretien, 56 % des interviewées avaient acheté au moins 3 fruits différents et 42 % au moins 3 légumes différents. De leur côté, la quasi-totalité (près de 9 sur 10) des usagers d'épiceries ne proposant pas de fruits et de légumes frais affirment que si leur structure commercialisait ces produits, ils en achèteraient à *chacun de leurs passages*.

▪ Le jugement que les enquêtées portent sur leur consommation de fruits et de légumes frais diffère de façon « très significative ». Ainsi, 77 % des clientes des épiceries *sans* fruits et légumes frais souhaiteraient « pouvoir manger davantage de fruits ». Mais elles ne sont plus que 48 % à formuler la même insatisfaction lorsqu'elles bénéficient de ces produits dans leur structure d'aide alimentaire. S'agissant des légumes frais, les proportions sont similaires : 73 % contre 43 %. Le frein cité en premier est toujours le prix de ces produits, y compris dans les structures qui fournissent fruits et légumes frais : en effet, le budget utilisable pour les achats en épicerie sociale et/ou les quantités disponibles ou distribuées (colis) sont limités.

### 1.2 ... au sein des structures distribuant des colis alimentaires

▪ Les résultats de l'enquête réalisée auprès des personnes recevant gratuitement des *colis alimentaires* montrent que celles qui bénéficient de fruits et de légumes frais sont plus nombreuses (55 % contre 45 %) à déclarer consommer chaque jour des légumes frais.

A l'inverse, elles ne sont « que » 22 % à consommer ces légumes frais au maximum « 1 à 2 fois par semaine », alors que cette proportion monte à 39 % dans le groupe témoin. S'agissant des fruits, le groupe « intervention » affiche des fréquences de consommation plus élevées que celles du groupe « témoin », mais les différences sont statistiquement peu significatives.

▪ La présence de fruits et de légumes frais dans les colis est appréciée par la quasi-unanimité des répondantes (97 %). Plus de 9 sur 10 affirment « *manger en totalité les fruits et les légumes qui leur sont remis* » (seule une infime minorité déclare n'en consommer qu'une partie et échanger ou donner le reste). Autre signe de l'intérêt que les interviewées portent à cette distribution : elles sont *capables de citer des idées concrètes de préparations culinaires* pour les 3 ou 4 légumes qui leur ont été donnés. 30 % citent au moins trois idées de recettes et 41 % deux idées. Quant aux personnes qui ne reçoivent pas de fruits et de légumes frais dans leur colis, toutes souhaiteraient en bénéficier (moins de 5 % déclarent qu'elles préféreraient obtenir d'autres produits).

La mise à disposition gratuite ou à faible prix de fruits et de légumes frais se traduit par une hausse de la fréquence de consommation de ces aliments. L'impact du dispositif ne se limite donc pas à la simple substitution d'une source d'approvisionnement (p.ex. le marché) par une autre, moins coûteuse ou gratuite (l'épicerie sociale ou le colis). Ces résultats montrent clairement l'intérêt, pour accroître la consommation de fruits et de légumes frais par les populations démunies, d'étendre le dispositif auprès de tous les bénéficiaires de l'aide alimentaire, sur l'ensemble du territoire national.

## ***2. Pour renforcer l'impact du dispositif : des ateliers culinaires « fruits et légumes frais », facteurs d'alimentation équilibrée et d'insertion sociale***

Si la plus grande accessibilité financière des fruits et légumes frais se traduit par un accroissement de leur fréquence de consommation, celle-ci demeure toutefois bien en-deçà des recommandations formulées par les instances de santé publique : « *au moins cinq fruits et légumes par jour* » (même en y ajoutant les fruits et légumes sous forme de conserves et de surgelés). Cela s'explique en partie par le fait que les quantités de fruits et légumes frais que chaque bénéficiaire reçoit (colis) ou qu'il peut potentiellement acheter (épicerie sociale) sont limitées par différentes contraintes : la fréquence maximale autorisée de passage dans la structure, le volume total de fruits et légumes frais pouvant être acheté par celle-ci (qui limite les quantités disponibles pour chaque usager), le plafond de budget que chaque bénéficiaire peut dépenser au sein de l'épicerie sociale...

Outre ces contraintes économiques et d'accessibilité physique, les entretiens que nous avons menés révèlent l'existence d'autres freins à la consommation des fruits et des légumes frais : déficit de savoir-faire culinaire ; absence d'habitudes de consommation de ces produits ; manque de motivation pour faire les courses, la cuisine ou... se mettre à table ; insuffisance d'espaces de stockage et d'équipements culinaires adaptés ; absence d'attrait sensoriel (préférence pour les produits gras et sucrés) ; faible attention portée aux fruits et aux légumes frais comme facteurs d'équilibre nutritionnel et de santé, etc.

La multiplicité et la diversité de ces freins montre la nécessité de proposer des *actions d'accompagnement* destinées à *créer les conditions et l'envie nécessaires pour préparer, cuisiner et manger ces aliments* bénéfiques à la santé. L'analyse des entretiens qualitatifs que nous avons conduits auprès de bénéficiaires ayant participé à de telles actions ainsi qu'auprès de professionnels ou de bénévoles les ayant animées nous conduit à mettre plus particulièrement en avant une forme particulière d'action : *les ateliers culinaires « fruits et légumes frais »*. A condition de s'inscrire *dans la durée*, ce type d'accompagnement peut présenter de nombreux atouts, qui vont bien au-delà du simple apprentissage de recettes et de techniques culinaires...

- En apprenant aux participants à *cuisiner de façon simple et rapide* les légumes frais, ces ateliers peuvent *en favoriser la consommation*, contribuant ainsi à une alimentation plus équilibrée et à moindre coût (à une large majorité, les bénéficiaires que nous avons interviewés ont indiqué que leur participation aux ateliers culinaires a eu des impacts positifs sur leur consommation de légumes frais et celle de leur famille).

- En donnant l'occasion de manipuler et de goûter des fruits et légumes habituellement non consommés car étrangers aux habitudes ou à la culture alimentaire du pays d'origine, les ateliers rendent familiers et, du même coup, acceptables ces aliments inconnus. De même, ils incitent à découvrir de nouveaux modes de préparation et de cuisson, de nouvelles saveurs... Cette découverte représente un des principaux points positifs *spontanément* mentionnés par les participantes interrogées.

- Le *plaisir* est un puissant levier de la consommation alimentaire (et du bien-être individuel). Mais éprouver du plaisir à *manger* des fruits et des légumes frais peut parfois demander un « *éveil sensoriel* » que les ateliers culinaires peuvent susciter. Ces ateliers peuvent aussi (re)donner *l'envie de cuisiner*, ce désir étant parfois effacé par les difficultés de la vie quotidienne, la solitude ou encore l'absence de pratique. Enfin, le repas pris en commun à l'issue de chaque atelier peut aider à reprendre conscience de l'importance et du plaisir associé à ce temps de partage. Cette attention portée aux saveurs des plats et à leur présentation, de même que le plaisir lié au « faire ensemble » puis au « manger ensemble » ont été largement évoqués par nos interlocutrices.

- La diffusion de messages « d'éducation nutritionnelle » n'a qu'un faible impact sur les comportements de personnes ayant peu fréquenté l'institution scolaire ou ne maîtrisant pas la langue française. C'est avant tout en préparant, en cuisinant, en mangeant et en... appréciant des repas riches en fruits et en légumes frais que ces personnes adopteront peu à peu un style d'alimentation favorable à leur santé. Les participantes des ateliers ont ainsi déclaré apprécier que les animatrices aient su « faire passer en douceur » les principes de l'alimentation équilibrée. Des entretiens qualitatifs que nous avons réalisés *avant puis après* le suivi d'un cycle d'ateliers montrent de réels changements de représentations (moindre valorisation de la viande, prise de conscience de la nécessité de consommer beaucoup de fruits et des légumes).

Au-delà de ces effets positifs sur les représentations et comportements vis-à-vis de l'alimentation et de la santé, les ateliers culinaires peuvent également avoir des impacts sur de nombreux aspects en relation étroite avec les problématiques d'insertion sociale.

▪ Les professionnels de la santé et du secteur social soulignent deux aspects importants à leurs yeux. En favorisant l'établissement de nouveaux liens sociaux, d'échanges interpersonnels, de coopérations... les ateliers peuvent réduire le risque d'isolement et limiter certains troubles psychologiques liés à l'inactivité (ennui, auto-dévalorisation, repli sur soi, dépression) et qui sont susceptibles d'induire des dérèglements du comportement alimentaire : grignotage d'aliments gras et sucrés (recherche de réconfort), épisodes boulimiques, etc. Un second atout réside dans la réappropriation de repères : au travers des ateliers proposés, les participants pourront être sensibilisés à l'importance de structurer leur journée alimentaire (nombre et horaires des repas), d'être conscient des quantités ingérées, de prévoir et d'organiser l'achat puis la préparation des aliments, etc.

▪ Les ateliers favorisent l'acquisition ainsi que la transmission de savoirs et de compétences alimentaires et culinaires. Cet enrichissement mutuel a un impact important en termes de renforcement de l'estime de soi : fierté d'avoir « réussi quelque chose », d'offrir aux autres convives un plat qu'ils apprécient... Il contribue à redonner aux « bénéficiaires » un statut plus valorisant : celui du parent qui prend soin de la santé et du bien-être de ses proches. Les participantes interrogées ont également beaucoup insisté sur la fierté de faire découvrir à leurs « camarades d'atelier » des recettes de leur pays.

▪ L'intégration des enfants aux ateliers culinaires a été très appréciée par les bénéficiaires qui ont expérimenté cette formule. Cette association trouve son prolongement « naturel » dans le cadre domestique. Or, préparer ensemble le repas familial est une activité riche sur plusieurs plans : outre le plaisir de l'échange et le renforcement des liens familiaux, elle favorise la transmission entre les générations des savoirs et savoir-faire alimentaires et culinaires mais aussi de l'histoire familiale et des « racines » culturelles, des valeurs, des règles éducatives...

Idéalement, la proposition d'un programme d'ateliers culinaires (ou d'actions du même type) devrait toujours accompagner la mise à disposition de fruits et de légumes frais par les structures d'aide alimentaire. Mais cela suppose d'apporter des réponses aux contraintes et limites (matérielles, humaines, financières) rencontrées sur le terrain.

Ainsi, les ressources du quartier ou de la commune devront parfois être mobilisées pour pallier l'insuffisance, au sein des associations d'aide alimentaire, de locaux, équipements ou matériels adaptés.

Une autre limite est liée au faible pourcentage d'usagers susceptibles d'accepter spontanément de participer aux actions d'accompagnement. Ce constat renvoie à la nécessité de réfléchir à des « stratégies d'implication » pour motiver (sur la durée) ces publics à s'engager dans les actions proposées.

Enfin, il conviendra de poursuivre les efforts de formation des salariés et bénévoles des associations. Cette formation ne devra pas se limiter aux seuls aspects d'organisation et d'animation des ateliers mais permettre également une meilleure compréhension des spécificités et de l'hétérogénéité (notamment culturelle) du public visé. Elle devra aussi prendre en compte la dimension *éthique* de l'accompagnement des personnes en situation de précarité (en aidant salariés et bénévoles à prendre conscience de leurs propres représentations, motivations personnelles, cadre de références culturelles, etc).

# Les objectifs et la méthodologie de l'évaluation

## Les objectifs

□ Le premier objectif de l'étude consistait à évaluer les impacts quantitatifs d'un dispositif expérimental de mise à disposition (gratuite ou à très faible prix) de fruits et de légumes frais auprès de populations d'Ile de France ayant recours à l'aide alimentaire.

Ce dispositif, qui s'appuie sur la récupération et l'achat de fruits et de légumes frais sur le site de Rungis (région parisienne), a été mis en place par l'ANDES (Association Nationale des Epiceries Solidaires et Sociales) à partir du printemps 2008. Les produits collectés ou acquis auprès des grossistes sont ensuite acheminés vers les différentes structures d'aide alimentaire - épiceries sociales et solidaires, associations de distribution de colis alimentaires - qui se sont portées volontaires pour participer à cette expérimentation. Les fruits et légumes frais sont ensuite distribués gratuitement (colis) ou, dans le cas des épiceries sociales, vendus à un prix modique (quelques dizaines de centimes le kilo) aux usagers de ces structures.

L'étude visait à déterminer dans quelle mesure cette initiative était appréciée par les bénéficiaires et si elle générait des achats significatifs ou, dans le cas d'une distribution gratuite, des intentions de consommation. Au-delà, nous avons cherché à identifier si le dispositif se traduisait par *un accroissement de la consommation* des fruits et des légumes frais, aliments reconnus comme des facteurs clés d'alimentation équilibrée et de santé.

□ Un second objectif consistait à apprécier l'intérêt de mettre en œuvre des *actions d'accompagnement* susceptibles de renforcer l'impact de cette mise à disposition de fruits et de légumes frais (conseils sur l'alimentation équilibrée, échanges de recettes, dégustations de produits, séances d'éveil sensoriel, ateliers culinaires, etc).

## La méthodologie

Une phase exploratoire initiale (entretiens qualitatifs auprès de responsables de structures d'aide alimentaire et de bénéficiaires) a permis de construire des questionnaires d'enquête adaptés aux publics concernés et aux conditions « pratiques » de passation de ces questionnaires. Seules les femmes (qui constituent la très grande majorité des personnes fréquentant les structures visitées) ont été interrogées.

621 questionnaires ont été administrés en face à face par des diététiciennes : 321 au sein d'épiceries sociales et solidaires et 300 dans des associations distributrices de colis. Dans chacune de ces deux situations (épiceries et colis), nous avons procédé à des comparaisons entre un groupe « témoin » (constitué de personnes ne bénéficiant pas de fruits et de légumes frais au sein de leur épicerie sociale ou dans leurs colis) et un groupe « intervention » (personnes se voyant proposer ces produits par la structure d'aide alimentaire qu'elles fréquentent).

S'agissant du second objectif - évaluation de l'intérêt de mettre en place des actions d'accompagnement - la méthodologie a reposé sur la conduite d'entretiens semi-directifs auprès de personnes ayant animé ce type d'actions (diététiciennes, salariés ou bénévoles d'épiceries sociales...) et auprès d'usagers en ayant bénéficié.

### *Le dispositif ANDES*

## Première partie

# Résultats des enquêtes réalisées au sein d'épiceries solidaires ou sociales

Au total, 321 questionnaires ont été administrés au sein d'épiceries sociales et solidaires (au nombre de 7), avec la répartition suivante :

- 174 auprès d'usagers d'épiceries proposant des fruits et légumes frais dans le cadre du dispositif ANDES / RUNGIS (groupe « intervention »).
- 147 auprès de bénéficiaires fréquentant une épicerie ne proposant pas de fruits et de légumes frais (groupe « témoin »).

### *Rappels méthodologiques*

*Pour limiter le risque d'influencer les réponses des interviewés, l'enquête leur a été présentée comme une étude générale sur l'alimentation et l'aide alimentaire... sans en mentionner l'objectif premier (évaluer l'impact, sur la consommation, d'une mise à disposition de fruits et de légumes frais). Le questionnaire a été construit de façon à ce que ceux-ci n'apparaissent pas comme les seuls aliments auxquels on s'intéresse.*

*La population d'enquête était constituée de femmes âgées de 18 au moins (avec ou sans enfants au foyer), comprenant et parlant suffisamment bien le français pour pouvoir répondre au questionnaire. Une seule personne par foyer était interviewée.*

L'analyse présentée dans les pages suivantes visait notamment à identifier d'éventuelles différences entre :

- les réponses fournies par les membres du groupe « intervention »;
- et celles fournies par les bénéficiaires du groupe « témoin ».

Dans les tableaux ci-après, ces deux groupes sont respectivement désignés par les expressions « AVEC F&L frais » et « SANS F&L frais ».

# I- Caractéristiques socio-démographiques des personnes enquêtées au sein des épiceries sociales et solidaires

## *Deux sous-populations aux caractéristiques de situation similaires*

Les bénéficiaires qui fréquentent une épicerie sociale proposant des fruits et des légumes frais (groupe « intervention ») présentent des caractéristiques de situation similaires aux personnes qui font leurs courses dans une épicerie dépourvue de ces produits frais (groupe « témoin »). Les différences (statistiquement significatives) que nous avons observées au niveau des fréquences de consommation de fruits et de légumes frais (voir plus loin) ne sont donc pas liées à ces facteurs de situation.

On observe ainsi que ces deux groupes d'interviewées (« *AVEC F&L frais* » et « *SANS F&L frais* ») ne se différencient pas sur les critères d'âge, de composition du foyer, de type de logement, d'activité professionnelle et de pays de naissance.

### 1) âge

Epiceries proposant ou non des F&L frais	AVEC F&L frais	SANS F&L frais	<i>Ensemble</i>
<i>Age des interviewées</i>			
moins de 35 ans	22,4	29,3	<i>25,5</i>
entre 35 et 50 ans	46,6	44,9	<i>45,8</i>
plus de 50 ans	31,0	25,9	<i>28,7</i>
TOTAL (en %)	100	100	<i>100</i>
Effectifs	174	147	<i>321</i>

*La différence des répartitions entre les deux catégories AVEC et SANS F&L frais (ou dépendance) n'est pas significative.  $\chi^2 = 2,25$ , ddl = 2, 1-p = 67,59%.*

- Près d'une interviewée sur deux à un âge compris entre 35 et 50 ans.
- L'autre moitié de l'échantillon se répartit équitablement entre bénéficiaires plus jeunes (1 sur 4 a moins de 35 ans) et plus âgées (1 sur 4 a plus de 50 ans).

## 2) Composition du foyer

Composition du foyer	AVEC F&L frais	SANS F&L frais	Ensemble
seule	20,7	22,4	21,5
en couple	4,0	4,1	4,0
avec conjoint et enfants	28,7	26,5	27,7
sans conjoint mais avec enfants	44,8	44,9	44,9
avec d'autres membres de la famille	1,7	2,0	1,9
TOTAL (en %)	100	100	100
Effectifs	174	147	321

La dépendance n'est pas significative.  $\chi^2 = 0,30$ ,  $ddl = 4$ ,  $1-p = 1,01\%$ .

- La grande majorité des personnes enquêtées (72 %) vit avec un ou plusieurs enfants.
- 1 interviewée sur 2 est une mère élevant seule son (ses) enfant(s).
- Les femmes seules représentent 1 répondante sur 5.

## 3) Type de logement

Type de logement	AVEC F&L frais	SANS F&L frais	Ensemble
appartement, maison	91,4	90,5	91,0
hôtel, hôtel social	3,4	4,8	4,0
hébergé chez un proche	4,6	2,0	3,4
autre	0,6	2,7	1,6
TOTAL (en %)	100	100	100
Effectifs	174	147	321

La dépendance n'est pas significative.  $\chi^2 = 4,22$ ,  $ddl = 3$ ,  $1-p = 76,17\%$ .

La quasi-totalité des interviewées vit dans un appartement.

#### 4) Situation professionnelle

Situation professionnelle	AVEC F&L frais	SANS F&L frais	<i>Ensemble</i>
Empiceries proposant ou non des F&L frais			
emploi à plein temps	11,5	12,2	11,8
emploi à temps partiel	12,6	14,3	13,4
chômeur	36,2	32,7	34,6
retraité	8,0	8,2	8,1
femme au foyer	16,7	15,6	16,2
étudiante	0,6	2,7	1,6
autre (invalide, etc)	13,8	14,3	14,0
non réponse	0,6	0,0	0,3
TOTAL (en %)	100	100	100
Effectifs	174	147	321

*La dépendance n'est pas significative.  $\chi^2 = 3,76$ ,  $ddl = 7$ ,  $1-p = 19,27\%$ .*

- Seule 1 enquêtée sur 4 exerce un emploi, celui-ci étant un emploi à temps partiel dans plus de la moitié des cas.
- 1 sur 3 recherche un emploi et se trouve au chômage.

## 5) Origine culturelle et géographique (pays de naissance)

Pays de naissance des interviewées	AVEC F&L frais	SANS F&L frais	<i>Ensemble</i>
France	26,4	36,1	30,8
DOM-TOM	2,9	2,0	2,5
Autre pays de l'Union Européenne	3,4	2,7	3,1
Maghreb	43,1	32,0	38,0
Afrique de l'Ouest	13,2	19,7	16,2
Autre	10,3	7,5	9,0
non réponse	0,6	0,0	0,3
<b>TOTAL (en %)</b>	<b>100</b>	<b>100</b>	<b>100</b>
<b>Effectifs</b>	<b>174</b>	<b>147</b>	<b>321</b>

*La dépendance n'est pas significative.  $\chi^2 = 9,00$ ,  $ddl = 6$ ,  $1-p = 82,62\%$ .*

- L'origine géographique la plus représentée dans l'échantillon est le Maghreb : près de 4 enquêtées sur 10 sont nées dans un pays de cette région du monde.
- Rassemblant 3 bénéficiaires sur 10, la France métropolitaine arrive en seconde position.
- Un peu moins de 2 femmes sur 10 sont nées dans un pays d'Afrique de l'Ouest.

## 6) Equipement culinaire du foyer

% possédant l'équipement considéré	<i>Ensemble</i>
Refrigérateur	97,2
Appareil de cuisson	98,1
Four (classique)	87,1
Four micro-ondes	81,9
Congélateur ou compartiment congélation	83,8
Espace de stockage et rangement suffisant	66,7

*Pas de différences significatives entre le groupe « témoin » et le groupe « intervention »*

La très grande majorité des personnes enquêtées au sein des épiceries sociales et solidaires ne sont pas limitées par des équipements de cuisson et/ou de conservation insuffisants.

On notera malgré tout qu'une enquêtée sur 3 déclare ne pas disposer d'espaces de stockage et de rangement suffisants.

## 7) Autres caractéristiques, du point de vue de l'alimentation, de la population enquêtée au sein des épiceries sociales

□ Près d'une enquêtée sur 5 déclare « ne pas toujours manger à [sa] faim ». Dans leur grande majorité (2 sur 3), les interviewées ne s'estiment pas confrontées à cette situation de manque quantitatif mais reconnaissent néanmoins que les contraintes financières limitent le choix de leurs aliments.

*Quelle phrase correspond le mieux à votre situation actuelle ?*

Je peux manger pratiquement tous les aliments dont j'ai envie	13,7
J'ai assez à manger mais pas toujours les aliments que je souhaiterais	67,6
Il m'arrive de ne pas manger à ma faim	18,7
TOTAL (en % des 321 enquêtées)	100

□ « Faire la cuisine » est une activité que plus de la moitié des femmes rencontrées affirment apprécier « beaucoup ». Seule une minorité d'interviewées (moins d'1 sur 8) déclare ne pas éprouver de réel plaisir à préparer les repas.

*En règle générale, faire la cuisine est pour vous une activité que vous aimez...*

Beaucoup	57,0
Assez	29,6
pas tellement	9,0
pas du tout	3,7
non réponse	0,6
TOTAL (en % des 321 enquêtées)	100

□ 2 interviewées sur 3 déclarent consacrer au moins une demi-heure à préparer le repas principal de la journée (1 sur 4 y consacre plus d'une heure).

*« En moyenne, combien de temps consacrez-vous à la préparation du repas principal de votre journée ? »*

moins de 30 mn	34,0
entre 30 mn et 1 heure	38,3
plus d'1 heure	25,5
non réponse	2,2
TOTAL (en % des 321 enquêtées)	100

## II- La fréquence de consommation de différents aliments

Une des questions-clés de l'enquête consistait à recueillir la fréquence de consommation (déclarée) de différents groupes d'aliments (... et pas seulement celle des fruits et des légumes frais, ceci afin de ne pas attirer l'attention des interviewées sur ces deux familles de produits en particulier).

Un des objectifs était d'identifier si la fréquence de consommation de ces différents aliments - fruits frais, légumes frais, légumes en conserves ou surgelés, poisson, viande ou volaille, produits laitiers... - présentait ou non des différences en fonction de la présence ou de l'absence de fruits et de légumes frais dans les rayons de l'épicerie fréquentée.

Plus précisément, il s'agissait de déterminer si la mise à disposition, à faible prix, de fruits et de légumes frais au sein de l'épicerie sociale ou solidaire se traduisait ou non par une fréquence de consommation accrue de ces deux groupes d'aliments.

## 1. La consommation de fruits frais

### 1.1 Les résultats de l'enquête

Premier résultat important de l'enquête : les femmes qui fréquentent une épicerie sociale ou solidaire (ESS) *proposant des fruits et des légumes frais* sont *deux fois plus nombreuses* à déclarer consommer *plusieurs fruits chaque jour*.

43,1 % d'entre elles affirment en effet manger au moins deux fruits par jour<sup>(\*)</sup> alors que les personnes qui font leurs courses dans une ESS dépourvue de fruits et de légumes frais ne sont que 23,1 % à déclarer cette même fréquence de consommation de fruits.

Par ailleurs, 20,4 % des clientes d'épiceries « sans » fruits ni légumes frais sont fortement sous-consommatrices de fruits : elles en mangent moins d'une fois par semaine, voire plus rarement ou jamais. En revanche, les femmes qui se voient proposer des fruits dans leur ESS ne sont que 2,9 % à en consommer moins d'une fois par semaine.

Ce premier résultat - fruits plus souvent consommés par les clientes des épiceries sociales proposent des fruits et légumes frais - est observé aussi bien dans les enquêtes effectuées en été que dans celles réalisées en hiver.

<i>Type d'épicerie sociale fréquentée</i>	<i>AVEC</i>	<i>SANS</i>
<i>Fréquence de consommation de fruits</i>	<i>F&amp;L. frais</i>	<i>F&amp;L. frais</i>
au moins 3 fruits par jour	17,8	6,8
2 fruits par jour	25,3	16,3
1 fruit par jour	24,1	24,5
1 jour sur 2	16,1	16,3
1 à 2 fois / semaine	12,6	15,0
moins d'1 fois / semaine	0,0	6,8
jamais ou rarement	2,9	13,6
non réponse	1,1	0,7
<i>TOTAL en %</i>	<i>100</i>	<i>100</i>

*La différence des répartitions entre les deux catégories AVEC et SANS F&L frais est très significative :  $\chi^2 = 34,72$ ,  $ddl = 7$ ,  $1-p = >99,99\%$ .*

## 1.2. Comparaison des fréquences de consommation déclarées avec « l'idéal alimentaire » des interviewées

Au travers du questionnaire d'enquête, nous avons cherché à déterminer « l'idéal alimentaire » des interviewées du point de vue de la santé. En les interrogeant sur les fréquences de consommation qu'elles jugeaient souhaitables pour différents groupes d'aliments, nous voulions à la fois identifier les représentations que nos interlocutrices se font d'une alimentation « bonne pour la santé » et, dans le même temps, comparer ces « normes » personnelles aux recommandations diffusées par le PNNS (Plan National Nutrition Santé).

La question posée était la suivante :

*Dans l'idéal, combien de fois, par jour ou par semaine, faudrait-il, selon vous, manger de chacun des aliments suivants pour demeurer en bonne santé ?*

Viande ou volaille	_ fois par ____
Poisson	_ fois par ____
Légumes * (hors p de t)	_ fois par ____
Fruits *	_ fois par ____
Produits laitiers	_ fois par ____

S'agissant de la consommation de fruits, il existe un écart important entre l'idéal énoncé et la pratique déclarée.

7 interviewées sur 10 estiment que la consommation idéale devrait être au minimum de deux fruits par jour.

Mais les femmes qui fréquentent une épicerie sociale proposant des fruits ne sont que 4 sur 10 à déclarer cette fréquence de consommation. Quant à celles qui ne bénéficient pas de fruits dans leur structure d'aide alimentaire, elles ne sont que 2 sur 10 à affirmer en manger au moins deux par jour.

*Consommation de fruits jugée idéale pour la santé (en % des 321 enquêtées)*

3 par jour et plus	30,2
2 par jour	40,5
1 par jour	20,9
3 à 5 par semaine	2,8
1 à 2 par semaine (au maximum)	1,6
Non réponse	4,0

*Les réponses ne font pas apparaître de différences significatives en fonction du type d'épicerie fréquenté (c'est-à-dire proposant ou non des fruits et des légumes frais).*



### 1.3. Comparaison avec les données de consommation de l'étude « ENNS, 2006 » (population générale)

Une enquête récente, l'étude ENNS (Etude Nationale Nutrition Santé 2006) fournit des données sur les consommations alimentaires des adultes (3115 adultes enquêtés, âgés de 18 à 74 ans) et des enfants (1675 enquêtés). Ces données ont été recueillies au moyen de trois « rappels des 24 heures » répartis sur 15 jours et réalisés par téléphone <sup>(1)</sup>.

S'agissant des fruits (et des légumes), l'étude ENNS a enregistré le *nombre de portions* consommées chaque jour (une portion représentant 80 grammes) par les personnes interrogées. Le PNNS recommande en effet de consommer « au moins 5 portions de fruits et de légumes par jour ». Par ailleurs, il définit les « petits consommateurs » (c'est-à-dire les personnes dont la consommation est jugée insuffisante) comme étant les individus qui consomment « moins de 3,5 portions de fruits ou de légumes par jour. »

Poursuivant des objectifs différents, notre approche consistait à demander aux interviewées la fréquence habituelle de consommation de différents groupes d'aliments, en leur proposant 5 modalités de réponse : *chaque jour, un jour sur deux, 1 à 2 fois par semaine, moins d'une fois par semaine, jamais ou très rarement...*

Dans le cas d'une réponse « *chaque jour* », les enquêteurs faisaient préciser :

- pour des aliments tels que les légumes, la viande ou volaille, les desserts du commerce... le nombre de *fois*, c'est-à-dire de repas où ces aliments sont consommés ;
- pour les fruits et les produits laitiers, le nombre de produits consommés en moyenne au cours de la journée.

Les modalités de recueil des données étant différentes, de même que les réponses proposées aux enquêtées, nous ne pouvons comparer strictement les résultats de ces deux enquêtes. Nous pouvons néanmoins dresser quelques constats (voir page suivante)...

(1) Unité de surveillance et d'épidémiologie nutritionnelle (Usen). Étude nationale nutrition santé (ENNS, 2006) - Situation nutritionnelle en France en 2006 selon les indicateurs d'objectif et les repères du Programme national nutrition santé (PNNS). Institut de veille sanitaire, Université de Paris 13, Conservatoire national des arts et métiers, 2007. 74 p.

***Parmi les personnes ne bénéficiant pas de fruits dans leur épicerie sociale, la part de « petites consommatrices » est plus élevée que dans la population générale***

Le PNNS avait initialement défini les « petits consommateurs » de fruits comme étant les personnes consommant *moins de 1,5 portion de fruits par jour* (moins de 120 gr). Dans l'étude ENNS, 33,8 % des femmes (population générale) sont dans ce cas.

Dans notre propre enquête, ce pourcentage est largement supérieur chez les femmes qui fréquentent une épicerie sociale ne proposant *pas* de fruits et de légumes frais : en effet, 52,4 % d'entre elles ne mangent pas de fruits tous les jours. Cette proportion de « petites consommatrices » serait encore plus élevée si on y ajoutait les femmes qui, dans notre étude, consomment des fruits tous les jours mais en quantité inférieure à 1,5 portion.

***En revanche, la mise à disposition de fruits dans l'épicerie sociale permet de réduire ce pourcentage de « petites consommatrices », qui se rapproche alors de celui observé chez les femmes de la population générale***

On notera en revanche que lorsque les bénéficiaires de l'aide alimentaire font leurs courses dans une épicerie sociale leur proposant des fruits, elles ne sont plus « que » 31,6 % à ne pas manger de fruits tous les jours.

Cette proportion de personnes dont la consommation de fruits est considérée comme insuffisante devient alors proche de celle observée dans l'étude ENNS.

## 2. La consommation de légumes frais (hors pommes de terre)

### 2.1 Les résultats de l'enquête

Comme pour les fruits, la fréquence de consommation de légumes frais présente des différences statistiquement significatives selon le type d'épicerie où les interviewées effectuent leurs courses.

Ainsi, dans le groupe « témoin » (femmes fréquentant une épicerie ne proposant ni fruits ni légumes frais), 17,0 % des interviewées mangent des légumes frais moins d'une fois par semaine. Cette proportion de sous-consommatrices n'est plus que de 3,4 % dans la population qui bénéficie de l'accès à une épicerie pourvue en fruits et légumes frais.

De même, les personnes interrogées au sein d'une épicerie dans laquelle sont proposés des légumes frais sont beaucoup plus nombreuses (52,3 % contre 30,0 %) à déclarer en consommer chaque jour (à un seul ou aux deux repas de la journée).

<i>Type d'épicerie sociale fréquentée</i>	<i>AVEC</i>	<i>SANS</i>
Fréquence de conso. de légumes frais	F&L frais	F&L frais
2 fois par jour (repas du midi et du soir)	19,5	8,2
1 fois par jour (à un seul de ces deux repas)	32,8	21,8
1 jour sur 2	27,0	27,9
1 à 2 fois par semaine	16,1	25,2
Moins d'1 fois par semaine	3,4	17,0
non réponse	1,1	0,0
<i>TOTAL en %</i>	<i>100</i>	<i>100</i>

*La différence des répartitions entre les deux catégories AVEC et SANS F&L frais est très significative :  $\chi^2 = 29,07$ ,  $ddl = 5$ ,  $1-p = >99,99\%$ .*

Cette fréquence plus élevée de consommation de légumes frais par les clientes des épiceries sociales proposant ces produits apparaît aussi bien dans les enquêtes effectuées pendant la période estivale que dans celles réalisées en hiver.

## 1.2. Comparaison des fréquences de consommation déclarées avec « l'idéal alimentaire » des interviewées

Comme pour les fruits, la consommation déclarée reste éloignée de l'idéal énoncé. En effet, près de 9 femmes sur 10 estiment qu'il *faudrait* consommer des légumes *tous les jours* (toutes formes confondues : frais, conserves, surgelés). Mais seules 5 sur 10 déclarent, en ce qui les concerne, cette fréquence quotidienne de consommation.

*Consommation de légumes jugée idéale pour la santé (en % des 321 enquêtées)*

2 fois par jour (repas du midi et du soir)	55,1
1 fois par jour (à un seul de ces deux repas)	30,8
3 à 5 fois par semaine	7,2
1 à 2 par semaine (au maximum)	2,8
non réponse	4,0

*Les réponses ne font pas apparaître de différences significatives en fonction du type d'épicerie fréquenté (c'est-à-dire proposant ou non des fruits et des légumes frais).*

## 2.3. Comparaison avec les données de consommation de l'étude « ENNS, 2006 » (population générale)

Comme nous l'avons fait pour les fruits, nous pouvons tenter de comparer les fréquences de consommation de légumes observées dans notre étude avec les résultats de l'enquête ENNS.

Dans l'étude ENNS, 57,1 % des femmes consomment au moins 2 portions de légumes par jour (160 grammes), quelle que soit leur forme (frais, surgelés ou en conserve). Dans notre enquête, nous observons que seules 30,0 % des femmes qui fréquentent une épicerie ne proposant pas de légumes frais consomment *quotidiennement* ce groupe d'aliments. Mais la comparaison est délicate... D'une part, ce pourcentage de 30 % est sous-estimé par rapport aux 57,1 % de l'étude ENNS dans la mesure où il ne prend en compte que la consommation de légumes frais (alors que l'étude ENNS inclut les légumes surgelés ou en conserve). Il est *a contrario* surestimé du fait que ces 30 % correspondent à des personnes qui, certes, déclarent manger des légumes (frais) au moins une fois par jour mais

sans que l'on sache si la quantité consommée atteint ou non les « deux portions » qui représente le seuil que dépassent les 57,1 % de l'étude ENNS.

### 3. La consommation de légumes en conserves ou surgelés

Les femmes qui fréquentent une épicerie sociale proposant des légumes frais sont 23 % à consommer fréquemment - c'est-à-dire au minimum un jour sur deux - des légumes en conserves ou surgelés. Mais celles qui ne bénéficient pas de légumes frais dans leur épicerie sociale sont beaucoup plus nombreuses (40 %) à consommer régulièrement surgelés et conserves de légumes.

Il est très probable - mais sans que nous ayons pu mesurer ce « report » - que la mise à disposition de légumes frais ait conduit une partie des interviewées à utiliser ces aliments en remplacement (au moins partiel) de leurs achats de légumes en conserves ou surgelés.

<i>Type d'épicerie sociale fréquentée</i>		
Fréquence de conso. de légumes en conserves ou surgelés	AVEC F&L frais	SANS F&L frais
2 fois par jour (repas du midi et du soir)	1,1	2,0
1 fois par jour (à un seul de ces deux repas)	5,7	11,6
1 jour sur 2	16,1	26,5
1 à 2 fois par semaine	35,1	31,3
moins d'1 fois par semaine	20,1	9,5
jamais ou rarement	20,7	18,4
non réponse	1,1	0,7
<i>TOTAL</i>	<i>100</i>	<i>100</i>

*La dépendance est significative.  $\chi^2 = 14,36$ ,  $ddl = 5$ ,  $1-p = 98,65\%$ .*

#### 4. La consommation de viande (ou volaille)

##### 4.1 Les résultats de l'enquête

En moyenne, 1 interviewée sur 3 mange de la viande ou de la volaille chaque jour (le plus souvent une seule fois par jour). A l'inverse, une proportion similaire (1 sur 3) en consomme au maximum 1 à 2 fois par semaine.

S'agissant de la fréquence de consommation de viande ou volaille, les différences sont statistiquement peu significatives entre les clientes des épiceries « avec » fruits et légumes frais et les personnes fréquentant une ESS ne proposant pas ces mêmes produits.

<i>Type d'épicerie sociale fréquentée</i> Fréquence de conso. de viande ou volaille	AVEC F&L frais	SANS F&L frais	<i>Ensemble</i>
2 fois par jour (repas du midi et du soir)	5,2	6,8	5,9
1 fois par jour (à un seul de ces 2 repas)	32,2	22,4	27,7
1 jour sur 2	29,9	32,7	31,2
1 à 2 fois par semaine	21,3	28,6	24,6
moins d'1 fois par semaine	4,0	4,1	4,0
jamais ou rarement	2,9	4,8	3,7
non réponse	4,6	0,7	2,8
<i>TOTAL</i>	<i>100</i>	<i>100</i>	<i>100</i>

*La dépendance est peu significative.  $\chi^2 = 10,13$ ,  $ddl = 6$ ,  $1-p = 88,06\%$ .*

#### 4.2. Comparaison des fréquences de consommation déclarées avec « l'idéal alimentaire » des interviewées

1 enquêtée sur 3 (34 %) mentionne comme fréquence « idéale » de consommation de viande une consommation *quotidienne*. On remarquera qu'à la différence des fruits et des légumes frais, ce pourcentage est identique à la proportion d'interviewées déclarant manger de la viande ou de la volaille au moins une fois par jour.

*Consommation de viande ou volaille jugée idéale pour la santé (en % des 321 enquêtées)*

2 fois par jour (repas du midi et du soir)	3,4
1 fois par jour (à un seul de ces deux repas)	31,5
3 à 5 fois par semaine	27,7
1 à 2 par semaine (au maximum)	33,6
non réponse	3,7

#### 4.3. Comparaison avec les données de consommation de l'étude « ENNS, 2006 » (population générale)

Nous ne pouvons établir de comparaison pertinente avec l'étude ENNS. En effet, celle-ci mesure le nombre de portions consommées quotidiennement d'un groupe d'aliments qui, en plus des viandes et des volailles, intègre les produits de la pêche et les oeufs.

Les données recueillies par cette enquête de l'InVs indiquent que 53,6 % des femmes consomment l'équivalent de « 1 à 2 portions par jour » de ces aliments. On notera que pour cette catégorie « Viandes, volailles, produits de la pêche, œufs », l'indicateur retenu pour l'étude ENNS est légèrement différent du « repère de consommation » (recommandation) du PNNS dont la formulation est : « 1 à 2 fois par jour ».

## 5. La consommation de produits laitiers

### 5.1 Les résultats de l'enquête

Considérées dans leur ensemble, plus de 8 interviewées sur 10 déclarent consommer au moins un produit laitier par jour... mais moins d'1 sur 5 en mange au moins trois par jour.

Les différences entre les deux groupes sont « peu significatives »

<i>Type d'épicerie sociale fréquentée</i> Fréquence de conso. de viande ou volaille	AVEC F&L frais	SANS F&L frais	<i>Ensemble</i>
au moins 3 par jour	25,3	10,9	18,7
2 par jour	29,3	34,7	31,8
1 par jour	29,9	34,0	31,8
1 jour sur 2	4,6	6,1	5,3
1 à 2 fois par semaine	6,3	9,5	7,8
moins d'1 fois par semaine	1,7	1,4	1,6
jamais ou rarement	2,3	2,7	2,5
non réponse	0,6	0,7	0,6
<i>TOTAL</i>	<i>100</i>	<i>100</i>	<i>100</i>

*La dépendance est peu significative.  $\chi^2 = 11,54$ ,  $ddl = 7$ ,  $1-p = 88,31\%$ .*

### 5.2. Comparaison des fréquences de consommation déclarées avec « l'idéal alimentaire » des interviewées

62 % des enquêtées estiment que la consommation idéale devrait être de deux, voire trois produits laitiers par jour. 50 % déclarent pratiquer cette fréquence de consommation.

*Consommation de produits laitiers jugée idéale pour la santé (en % des 321 enquêtées)*

3 par jour voire plus	22,7
2 par jour	39,3
1 fois par jour (à un seul de ces deux repas)	29,6
3 à 5 fois par semaine	2,2
1 à 2 par semaine (au maximum)	1,6
non réponse	4,7

### 5.3. Comparaison avec les données de consommation de l'étude « ENNS, 2006 » (population générale)

Dans l'étude ENNS 2006, seulement 27 % des femmes atteignent le « repère de consommation » du PNNS pour les produits laitiers. Ce repère s'établit à « 3 par jour » pour les personnes de 18 à 54 ans et à « 3 à 4 par jour » pour les personnes de 55 ans et plus.

Dans notre enquête, cette proportion est encore plus faible puisqu'elle s'élève à 18,7 % des interviewées.

## 6. La consommation de poisson (frais ou surgelé)

### 6.1 Les résultats de l'enquête

Plus d'1 enquêtée sur 3 déclare consommer du poisson moins d'une fois par semaine (ce qui peut aussi signifier rarement ou jamais).

Les différences entre épiceries (« avec » ou « sans » fruits et légumes frais) ne sont pas statistiquement significatives.

<i>Type d'épicerie sociale fréquentée</i> Fréquence de conso. de viande ou volaille	AVEC F&L frais	SANS F&L frais	<i>Ensemble</i>
1 fois par jour	1,7	0,0	0,9
1 jour sur 2	8,0	9,5	8,7
1 à 2 fois par semaine	53,4	56,5	54,8
moins d'1 fois par semaine	25,9	19,7	23,1
jamais ou rarement	10,3	14,3	12,1
non réponse	0,6	0,0	0,3
<i>TOTAL</i>	<i>100</i>	<i>100</i>	<i>100</i>

*La dépendance n'est pas significative.  $\chi^2 = 6,03$ ,  $ddl = 5$ ,  $1-p = 69,67\%$ .*

## 6.2 Comparaison des fréquences de consommation déclarées avec « l'idéal alimentaire » des interviewées

Près de la moitié des enquêtées affirme qu'il faudrait manger du poisson au minimum un jour sur deux... mais dans les faits moins d'1 sur 10 met en pratique cet idéal alimentaire.

*Consommation de poisson jugée idéale pour la santé (en % des 321 enquêtées)*

2 fois par jour	0,9
1 fois par jour	15,9
3 à 5 fois par semaine	30,8
1 à 2 fois par semaine	47,7
moins d'1 fois par semaine	1,6
non réponse	3,1
TOTAL	100

## 6.3. Comparaison avec les données de consommation de l'étude « ENNS, 2006 » (population générale)

Dans l'étude ENNS 2006, seulement 32,4 % des femmes consomment l'équivalent de deux portions de poisson par semaine (le « repère de consommation » proposé par le PNNS est : « au moins deux fois par semaine »).

Dans notre échantillon, la proportion semble plus importante : en effet 64,4 % des femmes que nous avons interrogées déclarent manger du poisson au minimum « 1 à 2 fois par semaine. » Il s'agit le plus souvent de poisson en conserve (sardines, maquereaux, thon...) ou, parfois, surgelé.

### *En résumé...*

La fréquence de consommation des fruits ainsi que celle des légumes frais sont significativement plus élevées chez les femmes inscrites dans une épicerie sociale qui leur propose ces deux familles d'aliments.

*A contrario*, celle de légumes en conserve ou surgelés est plus faible (les légumes frais se substituant, au moins partiellement, aux légumes transformés).

En revanche, la fréquence de consommation d'autres produits - viande ou volaille, poisson, produits laitiers - ne diffère pas significativement selon que l'épicerie fréquentée propose ou non des fruits et des légumes frais.

### III - Les effets de l'introduction récente de fruits et de légumes frais au sein d'une épicerie solidaire

Parmi les épiceries enquêtées qui proposaient des fruits et des légumes frais, une d'entre elles présentait une caractéristique intéressante : elle ne proposait à ses bénéficiaires *aucun* fruit ou légume frais avant d'adhérer au dispositif mis en place par ANDES (en revanche, les autres épiceries enquêtées en proposaient *déjà* avant d'élargir - et de remplacer en partie - leur offre de fruits et de légumes frais avec les produits fournis par ANDES.

Nous avons tiré parti de cette situation de changement lors de nos enquêtes pour poser différentes questions relatives à la perception et aux effets de ce changement. Dans cette épicerie solidaire, nous avons commencé à administrer les questionnaires (86 au total) plusieurs semaines après l'introduction des fruits et légumes frais... ce qui laissait un temps suffisant aux bénéficiaires pour se familiariser avec cette offre innovante.

#### 1. L'indication « spontanée » d'une hausse de la consommation de fruits et de légumes frais

Lors des entretiens réalisés dans cette épicerie, nous avons posé la question suivante : « *Au cours des dernières semaines ou des derniers mois, avez-vous mangé davantage, ou au contraire moins, de certains aliments ? Si oui, de quels aliments s'agissait-il, et dans quel sens a évolué votre consommation ?* »

Cette question ouverte permettait à l'interviewée de mentionner autant d'aliments qu'elle le voulait. Mais l'objectif - bien entendu non indiqué aux enquêtées - était d'identifier si les fruits et les légumes frais seraient ou non *spontanément* cités parmi les aliments davantage consommés au cours des semaines ou des mois précédant l'enquête.

Une enquêtée sur trois déclare spontanément manger davantage de légumes frais depuis quelques semaines ou quelques mois.

De façon tout aussi spontanée, la même proportion (1 sur 3) fait état d'un accroissement de sa consommation personnelle de fruits.

Il s'agissait ensuite d'identifier si cet accroissement déclaré de consommation avait un rapport avec l'offre récente de fruits et de légumes frais par l'épicerie sociale. Là encore, nous avons privilégié la réponse « spontanée » en demandant à nos interlocutrices : « *Qu'est-ce qui vous a incitée à manger plus de fruits frais / plus de légumes frais ?* »

Trois fois sur quatre, les enquêtées qui affirment manger davantage de fruits et/ou de légumes frais expliquent cette évolution par l'introduction de ces produits dans les rayons de leur épicerie solidaire.

1) L'évolution récente de la consommation de légumes frais

N'a pas <i>spontanément</i> évoqué de changement au niveau de sa consommation de légumes frais	58,1
A <i>spontanément</i> déclaré manger <b>plus</b> de légumes frais	<b>36,0</b>
A <i>spontanément</i> déclaré manger moins de légumes frais	5,8
TOTAL (en % des 86 interviewées concernées)	100

2) L'évolution récente de la consommation de fruits frais

N'a pas <i>spontanément</i> évoqué de changement au niveau de sa consommation de fruits frais	60,5
A <i>spontanément</i> déclaré manger <b>plus</b> de fruits frais	<b>33,7</b>
A <i>spontanément</i> déclaré manger moins de fruits frais	5,8
TOTAL (en % des 86 interviewées concernées)	100

## 2. L'apparition des fruits et légumes frais dans les rayons : un changement *spontanément* mentionné par près de 2 clientes sur 3

Interrogées sur les changements récents qu'elles auraient éventuellement constaté au sein de leur épicerie solidaire, 62 % des interviewées ont *spontanément* évoqué l'apparition de fruits et de légumes frais dans les rayons...

Evocation <i>spontanée</i> de l'apparition des fruits et légumes frais dans les rayons	61,6
Pas d'évocation spontanée	38,4
Non réponse	0,0
TOTAL (en % des 86 répondantes).	100

## 3. Une enquêtée sur 2 cite *spontanément* les fruits et légumes frais parmi les aspects qu'elle apprécie le plus dans son épicerie solidaire

Interrogées, au moyen d'une question « ouverte », sur les aspects - de toute nature - qu'elles apprécient particulièrement dans leur épicerie sociale, la moitié des interviewées mentionnent spontanément la présence de fruits et de légumes frais...

Evocation <i>spontanée</i> des fruits et des légumes frais parmi les aspects appréciés dans l'épicerie	<b>51,2</b>
Pas d'évocation spontanée de ces aliments	43,0
Non réponse	5,8
TOTAL (en % des 86 interviewées concernées).	100

#### 4. L'épicerie solidaire se substitue au marché pour l'approvisionnement en fruits et légumes frais

Les résultats ci-dessous montrent que lorsque l'épicerie sociale se met à proposer des fruits et des légumes frais, elle se substitue au marché comme source principale d'approvisionnement en ces produits (comparaison avec le groupe « témoin » sur la même période)...

##### 1) Approvisionnement en fruits frais

	<i>Source principale</i>	<i>Source complémentaire</i>
Achat en super et hypermarchés	3,2 (%)	8,9
Achat en hard discount	3,2	13,3
Achat en petits commerces,	0,0	1,9
Achat au marché	Avec F&L : 12,8 Sans F&L : 84,7	Avec F&L : 31,4 Sans F&L : 2,8
Achat en épicerie sociale	Avec F&L : 81,4 Sans F&L : 0,0	Avec F&L : 10,5 Sans F&L : 0,0
Obtention gratuite : récup., don, troc	1,3	0,0

##### 2) Approvisionnement en légumes frais

	<i>Source principale</i>	<i>Source complémentaire</i>
Achat en super et hypermarchés	3,2	7,6
Achat en hard discount	5,1	12,0
Achat dans petits commerces	0,0	1,9
Achat au marché	Avec F&L : 11,6 Sans F&L : 80,6	Avec F&L : 31,4 Sans F&L : 4,2
Achat en épicerie sociale	Avec F&L : 82,6 Sans F&L : 0,0	Avec F&L : 10,5 Sans F&L : 0,0
Obtention gratuite : récup., don, troc	1,2	0,0

## IV - Degré de satisfaction des interviewées vis-à-vis de leur consommation actuelle de fruits et de légumes frais

### Fruits

Plus des trois quarts des clientes des épiceries ne proposant pas de fruits et de légumes frais aimeraient pouvoir consommer davantage de fruits. Elles sont significativement plus nombreuses à exprimer ce souhait que celles qui bénéficient de ces produits dans leur épicerie sociale ou solidaire (76,9 % contre 48,3 %)

<i>Type d'épicerie sociale fréquentée</i>	AVEC F&L frais	SANS F&L frais	<i>Ensemble</i>
Satisfaction vis-à-vis du niveau de leur consommation personnelle de <b>fruits</b>			
Vous estimez en manger suffisamment	46,0	22,4	35,2
Vous aimeriez pouvoir en manger davantage	48,3	76,9	61,4
Non réponse	5,7	0,7	3,4
TOTAL (en %)	100	100	100

*La dépendance est très significative.  $\chi^2 = 29,12$  ddl = 2, 1-p = >99,99%.*

### Légumes frais

A l'image de ce que nous venons de voir à propos des fruits, les personnes qui ne trouvent ni fruits ni légumes frais dans leur structure d'aide alimentaire sont beaucoup plus nombreuses à souhaiter manger davantage de légumes frais (72,8% contre 42,5 % chez celles qui trouvent ces produits dans leur épicerie sociale).

<i>Type d'épicerie sociale fréquentée</i>	AVEC F&L frais	SANS F&L frais	<i>Ensemble</i>
Satisfaction vis-à-vis du niveau de leur consommation personnelle de <b>légumes frais</b>			
Vous estimez en manger suffisamment	51,7	26,5	40,2
Vous aimeriez pouvoir en manger davantage	42,5	72,8	56,4
Non réponse	5,7	0,7	3,4
TOTAL (en %)	100	100	100

*La dépendance est très significative.  $\chi^2 = 31,49$  ddl = 2, 1-p = >99,99%.*

Dans les deux groupes d'enquêtées, les personnes qui ne mangent pas autant de fruits et/ou de légumes frais qu'elles le souhaiteraient expliquent (à 80 % en moyenne) cette situation par le fait que ces aliments sont « trop chers ».

Parmi les personnes qui bénéficient de fruits et de légumes frais dans leur épicerie sociale, 4 à 5 sur 10 expriment malgré tout le regret de ne pouvoir en manger davantage. Cette insatisfaction est pour partie liée au fait que la fréquence autorisée de passage dans l'épicerie est limitée (seulement 1 fois tous les 15 jours dans certaines épiceries), que certains fruits et légumes frais ne sont plus disponibles à la fin de la journée ou demi-journée d'ouverture (les premiers arrivés étant les premiers servis), qu'il existe un plafond au budget que les bénéficiaires sont autorisés à dépenser dans l'épicerie (et qu'avec ce budget, il faut aussi acheter d'autres produits que les fruits et légumes frais)...

### *Résultats clés...*

Comparées aux enquêtées qui bénéficient de ces produits dans leur épicerie sociale, les personnes qui ne trouvent ni fruits ni légumes frais dans leur structure d'aide alimentaire sont beaucoup plus nombreuses à être insatisfaites de leur niveau actuel de consommation de fruits et de légumes frais (elles souhaiteraient pouvoir en manger davantage).

Les clientes qui trouvent ces produits dans leur épicerie sociale demeurent malgré tout nombreuses (près d'1 sur 2) à ne pas se satisfaire de leur consommation actuelle. Les limites imposées à la fréquence et au volume des achats réalisables dans l'épicerie expliquent en partie cette insatisfaction.

## V - Des fruits et des légumes frais appréciés ou... attendus

### 1. *L'offre de fruits et de légumes frais au sein de l'épicerie sociale : un choix jugé pertinent par la quasi-totalité de celles qui en bénéficient*

« Vous diriez que proposer des fruits et des légumes frais dans cette épicerie est...

...une bonne chose	98,9 %
... sans intérêt	0,6 %
non réponse	0,6 %
TOTAL (sur 174 répondantes)	100%

### 2. *Une « proposition » qui suscite un taux de satisfaction élevé*

Si, dans leur grande majorité, les interviewées se déclarent satisfaites de l'offre de fruits et de légumes frais proposés au sein de leur épicerie sociale, 1 sur 5 exprime le souhait d'une plus grande variété de l'offre et 1 sur 10 souhaiterait une amélioration de la qualité globale des fruits et légumes proposés.

« Avez-vous des souhaits ou des remarques concernant les fruits et légumes frais qui vous sont proposés dans cette épicerie ? » (base : 174)

plus de variété	20,1 %
meilleure qualité	10,9 %
plus adaptés à mes goûts	1,7 %
autres	8,6 %

### 3. Un éventail assez large de fruits et des légumes frais achetés à chaque passage à l'épicerie

Signe tangible de leur intérêt : plus de 8 enquêtées sur 10 - parmi celles qui fréquentent une épicerie approvisionnée en fruits et en légumes frais - déclarent acheter ces produits à chacun de leurs passages à l'épicerie sociale.

*« Avez-vous déjà acheté des fruits ou des légumes frais dans cette épicerie ?*

oui, une seule fois	3,4 %
oui, plusieurs fois	11,5 %
oui, à chaque fois	81,6 %
non, jamais	1,7 %
non réponse	1,7 %
TOTAL (sur 174 répondantes)	100%

On notera par ailleurs que le nombre de fruits et de légumes différents achetés est relativement élevé. Le jour de l'interview, plus de la moitié des enquêtées (56 %) a acheté au moins 3 fruits différents et près d'une sur deux (42 %) a mis dans son cabas au moins 3 légumes différents.

*Nombre de fruits différents achetés le jour de l'interview*

Aucun fruit acheté	10,9 %
1 à 2 fruits	27,6 %
3 à 4 fruits	32,8 %
5 fruits ou plus	23,0 %
non réponse	5,7 %
TOTAL (sur 174 répondantes)	100%

*Nombre de légumes frais différents achetés le jour de l'interview*

Aucun légume acheté	16,1 %
---------------------	--------

1 à 2 légumes	35,6 %
3 à 4 légumes	25,9 %
5 légumes ou plus	16,1 %
non réponse	6,3 %
TOTAL (sur 174 répondantes)	100%

#### 4. Les fruits et légumes frais sont « attendus » par les clientes des épiceries qui n'en bénéficient pas pour l'instant

De leur côté, les usagers d'épiceries ne proposant pas de fruits et de légumes frais affirment que si leur structure d'aide alimentaire leur proposait ces produits, ils en achèteraient à chacun de leurs passages...

*Si cette épicerie proposait en permanence des fruits, vous en achèteriez... ..*

A chaque passage à l'épicerie	87,1 %
de temps en temps	6,8 %
pas ou rarement	3,4 %
non réponse	2,7 %
TOTAL (sur 147 enquêtées)	100%

*Si cette épicerie proposait en permanence des légumes frais, vous en achèteriez...*

A chaque passage à l'épicerie	88,4 %
de temps en temps	5,4 %
pas ou rarement	4,8 %
non réponse	1,4 %
TOTAL (sur 147 enquêtées)	100%



## *Quelques propos faisant spontanément référence aux fruits et aux légumes frais*

*(Usagers d'épicerie sociale proposant des fruits et des légumes frais)*

*« Moi ce que j'apprécie ici, c'est qu'il y a énormément de légumes et de fruits frais. Et les prix sont très abordables. »*

*« Je suis très heureuse quand je viens ici. L'accueil, la discrétion aussi... c'est important. Et c'est très propre point de vue hygiène. Niveau produits, les fruits et légumes frais, c'est vraiment très bien. »*

*« Franchement, ici on est gâtés... on a des fruits et des légumes. Avant, il n'y en avait pas. Je voudrais dire au directeur du magasin : merci, c'est magnifique ! Ailleurs, je ne regarde même pas les fruits et les légumes frais, c'est trop cher. Alors qu'aujourd'hui, je peux acheter des petits oignons, des échalotes... Avant, je ne pouvais que les regarder. Aujourd'hui, j'ai acheté des kiwis, des oranges, des bananes, des abricots, de la pastèque et des melons. Et des tomates, des aubergines, des haricots verts... »*

*« Les points positifs, c'est déjà les fruits et légumes. C'est primordial... J'entends dire que les fruits et les légumes c'est bon pour la santé... et comme j'aime ça. Ici, leur prix n'est pas cher. Et on a le choix, il y a de tout comme légumes et comme fruits. »*

*« Moi, ce qui m'a marquée ici, c'est l'arrivée il y a quelques semaines des fruits et des légumes frais. Quand on voit leur prix dans les supermarchés ou même les marchés... Les fruits et légumes à 60 centimes le kilo, c'est ce que je privilégie. Du coup, je mange plus de légumes frais. Je fais plus attention à ma forme et à mon bien-être. »*

*« Ici, il y a une bonne convivialité. On nous aide psychologiquement et financièrement. Et j'aime bien trouver ici des produits frais, notamment les fruits et les légumes. (...) Nous avons un problème de surpoids à la maison. J'ai pris conscience qu'il faut manger plus de fruits et de légumes. »*

*« Je suis les conseils de manger 5 fruits et légumes pour la santé. C'est depuis que j'ai les enfants que j'essaie d'avoir des repas complets. Mais pour acheter les fruits et les légumes frais, il faut avoir les moyens. C'est pour cela que les trouver dans*

*cette épicerie sociale, c'est très bien pour nous. »*

*« Les fruits et les légumes frais, c'est la première chose qui me plaît ici. Dans ma culture, on en mange beaucoup et sans l'épicerie sociale je n'aurais pas pu me les offrir. »*

*« Ici, tout me plaît. Je suis très satisfaite. C'est le bonheur, surtout les légumes. Ils sont toujours bien, très beaux et très frais. Et comme je suis au régime, j'essaye de manger plus de légumes. »*

*« L'accueil est plein d'humanité, les bénévoles sont très gentils, très aimables, très compréhensifs. Et j'apprécie aussi de trouver des fruits et des légumes frais, et aussi des yaourts. »*

*« Les fruits et légumes frais ici, c'est très bien. Ils sont de bonne qualité, on peut les conserver sans qu'ils s'abîment. Moi, je n'achète pas mes fruits et mes légumes ailleurs qu'ici. C'est grâce à cette association que je peux manger des fruits et des légumes. Aujourd'hui, beaucoup de gens ne mangent plus de fruits parce que c'est trop cher. Même Aldi, c'est plus cher qu'ici. »*

*« Depuis qu'il y a les fruits et légumes ici, on les achète presque en totalité parce qu'on les a à faible coût. On va au marché ou chez Lidl juste pour compléter, par exemple si on veut faire un plat particulier et qu'on n'a pas le légume qu'il fait. Mais on n'a pas besoin de grand chose parce qu'ici on trouve presque tout. »*

*« Je mange plus de légumes frais, c'est conseillé. Je veille à l'équilibre alimentaire, surtout pour ma fille. »*

## Résultats des enquêtes réalisées au sein de structures distribuant des colis alimentaires

Au total, 300 personnes ont été enquêtées, au sein de trois structures d'aide alimentaire distribuant des colis. Le questionnaire a été conçu pour pouvoir être administré relativement rapidement (une quinzaine de minutes). En effet, les caractéristiques particulières de la population enquêtée (femmes pressées de rentrer chez elles après un long moment passé dans la file d'attente, personnes peu familiarisées avec les enquêtes, bénéficiaires comprenant et parlant difficilement le français...) ainsi que le contexte et les conditions de passation du questionnaire (administré à la sortie de la salle de distribution des colis) ne permettaient pas d'envisager un questionnement plus long.

Comme pour le volet réalisé au sein des épiceries solidaires et sociales, l'enquête a été présentée aux interviewées comme une étude générale sur l'alimentation et l'aide alimentaire, sans en mentionner la finalité (*i.e.* apprécier l'impact, sur la consommation, d'une distribution gratuite de fruits et de légumes frais). De façon à limiter le risque d'influencer les réponses des interviewés, le questionnaire a, là encore, été construit de façon à ce que ces produits n'apparaissent pas comme les seuls aliments auxquels on s'intéresse.

Les personnes qui ont été enquêtées étaient des femmes âgées de 18 ans et plus, comprenant et parlant suffisamment le français pour pouvoir répondre au questionnaire (une seule personne par foyer était interviewée).

Pour des raisons pratiques liées à la période de l'enquête et, surtout, en raison de la difficulté de trouver des structures « témoin » ne distribuant pas de fruits ni de légumes frais à leurs bénéficiaires, la répartition des interviewées dans les deux groupes est déséquilibrée : sur les 300 personnes interrogées, 233 fréquentaient un centre distribuant les fruits et légumes frais du dispositif ANDES (et n'en ayant jamais distribué auparavant) et 67 bénéficiaient de colis alimentaires ne comportant ni fruits ni légumes frais.

## I - Caractéristiques socio-démographiques des personnes enquêtées au sein des centres de distribution de colis

Les personnes qui fréquentent une structure distribuant des colis alimentaires comportant des fruits et des légumes frais (groupe « intervention ») présentent plusieurs caractéristiques de situation - âge, activité professionnelle, pays de naissance - similaires aux personnes qui reçoivent des colis dépourvus de ces produits frais (groupe « témoin »). Les différences observées au niveau des fréquences de consommation de fruits et de légumes frais (voir plus loin) ne sont donc pas liées à ces facteurs de situation.

En revanche, des différences significatives entre les deux échantillons apparaissent au niveau du type de logement et de la composition du foyer. Mais nous avons vérifié qu'à ces deux caractéristiques n'étaient pas associées des différences significatives au niveau des fréquences de consommation de fruits et de légumes frais.

### 1) Age

Colis alimentaire... Age des interviewées	AVEC F&L frais	SANS F&L frais	<i>Ensemble</i>
moins de 35 ans	43,4	38,8	42,4
entre 35 et 50 ans	39,6	47,8	41,4
plus de 50 ans	16,8	13,4	16,1
TOTAL (en %)	100	100	100
Effectifs	233	67	300

*La différence des répartitions entre les deux catégories AVEC et SANS F&L frais (ou dépendance) n'est pas significative.  $\chi^2 = 1,76$ , ddl = 3, 1-p = 37,60 %.*

L'échantillon est relativement jeune (et davantage que celui des personnes fréquentant une épicerie solidaire ou sociale) : plus de 8 femmes sur 10 ont moins de 50 ans, dont la moitié a moins de 35 ans.

## 2) Composition du foyer

Composition du foyer	Colis alimentaire... AVEC F&L frais	SANS F&L frais	Ensemble
seule	12,0	6,0	10,7
en couple	1,3	3,0	1,7
avec conjoint et enfants	39,5	58,2	43,7
sans conjoint mais avec enfants	41,6	32,8	39,7
avec d'autres membres de la famille	5,2	0,0	4,0
<b>TOTAL (en %)</b>	<b>100</b>	<b>100</b>	<b>100</b>
<b>Effectifs</b>	<b>233</b>	<b>67</b>	<b>300</b>

La dépendance est significative.  $\chi^2 = 11,30$ ,  $ddl = 4$ ,  $1-p = 97,66\%$ .

- Le sous-échantillon qui fréquente une structure d'aide alimentaire distribuant des colis sans fruits ni légumes frais se distingue de l'autre groupe par une proportion plus élevée de femmes vivant avec conjoint et enfants.
- Plus d'1 interviewée sur 2 est une mère élevant seule son (ses) enfant(s).
- Les femmes seules ou dont le foyer ne comporte pas d'enfants ne représentent qu'1 répondante sur 10.

## 3) Type de logement

Type de logement	Colis alimentaire... AVEC F&L frais	SANS F&L frais	Ensemble
appartement, maison	63,6	83,6	68,1
hôtel, hôtel social	20,3	4,5	16,8
hébergé chez un proche	10,8	10,4	10,8
autre	5,2	1,5	4,3
<b>TOTAL (en %)</b>	<b>100</b>	<b>100</b>	<b>100</b>
<b>Effectifs</b>	<b>233</b>	<b>67</b>	<b>300</b>

La dépendance est significative.  $\chi^2 = 12,67$ ,  $ddl = 4$ ,  $1-p = 98,70\%$ .

Les personnes recevant des colis comportant fruits et légumes frais sont plus nombreuses à vivre dans un hôtel et moins nombreuses à habiter un appartement.

#### 4) Equipement culinaire du foyer

% possédant l'équipement considéré	<i>Ensemble</i>
Refrigérateur	93,7
Appareil de cuisson	93,0
Four (classique)	70,7
Four micro-ondes	73,3
Congélateur ou compartiment congélation	81,3
Espace de stockage et rangement suffisant	54,0

*Pas de différences significatives entre le groupe « témoin » et le groupe « intervention »*

La grande majorité des personnes enquêtées au sein des épiceries sociales et solidaires ne sont pas limitées par des équipements de cuisson et/ou de conservation insuffisants.

On notera malgré tout qu'une enquêtée sur 2 (contre 1 sur 3 dans la population enquêtée dans les épiceries sociales) déclare ne pas disposer d'espaces de stockage et de rangement suffisants.

## 5) Situation professionnelle

Colis alimentaire... Situation professionnelle	AVEC F&L frais	SANS F&L frais	<i>Ensemble</i>
emploi à plein temps	0,4	1,5	0,7
emploi à temps partiel	10,3	1,5	8,3
chômeur	34,8	25,4	32,7
retraité	4,7	3,0	4,3
femme au foyer	24,0	35,8	26,7
étudiante	0,9	0,0	0,7
autre (invalidé, etc)	24,5	32,8	26,3
non réponse	0,4	0,0	0,3
<b>TOTAL (en %)</b>	<b>100</b>	<b>100</b>	<b>100</b>
<b>Effectifs</b>	<b>233</b>	<b>67</b>	<b>300</b>

*La dépendance est peu significative.  $\chi^2 = 12,45$ ,  $ddl = 7$ ,  $1-p = 91,34\%$ .*

- Moins d'1 enquêtée sur 10 exerce une activité professionnelle.
- 1 sur 3 recherche un emploi.
- Plus d'1 interviewée sur 4 est dans une situation « autre » : invalidité, congé maladie... mais aussi personnes « sans papiers ».

## 6) Origine culturelle et géographique (pays de naissance)

Colis alimentaire... Pays de naissance des interviewées	AVEC F&L frais	SANS F&L frais	<i>Ensemble</i>
France	11,6	20,9	13,7
DOM-TOM	2,1	0,0	1,7
Autre pays de l'Union Européenne	2,6	0,0	2,0
Maghreb	42,9	34,3	41,0
Afrique de l'Ouest	22,3	26,9	23,3
Autre	17,6	16,4	17,3
non réponse	0,9	1,5	1,0
<b>TOTAL (en %)</b>	<b>100</b>	<b>100</b>	<b>100</b>
<b>Effectifs</b>	<b>233</b>	<b>67</b>	<b>300</b>

*La dépendance n'est pas significative.  $\chi^2 = 8,11$ , ddl = 6, 1-p = 76,99%.*

- L'origine géographique la plus représentée est le Maghreb : 4 enquêtées sur 10 sont nées dans cette région du monde.
- Rassemblant 1 bénéficiaire sur 4, les pays d'Afrique de l'Ouest arrivent en seconde position des pays de naissance.
- La France et les « autres pays » se partagent à peu près équitablement le reste de l'échantillon (1 interviewée sur 3).

## II - La fréquence de consommation de différents aliments

### 1. Les fruits

Le groupe d'interviewées qui dispose de fruits dans son colis alimentaire affiche des fréquences de consommation des fruits plus élevées que celles du groupe « témoin » (les différences sont statistiquement significatives).

On note en particulier que la proportion de « petites consommatrices » de fruits (1 à 2 fois par semaine au maximum) est plus élevée (27 % contre 16 %) chez les femmes qui fréquentent une structure d'aide alimentaire ne distribuant pas de fruits.

<i>Colis alimentaire...</i> Fréquence de consommation de fruits	AVEC F&L. frais	SANS F&L. frais
au moins 2 fruits par jour	26,6	25,3
1 fruit par jour	38,6	34,3
1 jour sur 2	18,0	13,4
1 à 2 fois par semaine	12,9	13,4
moins d'1 fois / semaine	1,3	10,4
jamais ou rarement	2,1	3,0
non réponse	0,4	0,0
TOTAL en %	100	100

*La dépendance est significative.  $\chi^2 = 18,32$ ,  $ddl = 7$ ,  $1-p = 98,94\%$ .*

## 2. Les légumes frais (hors pommes de terre)

▪ Parmi les personnes recevant gratuitement des colis alimentaires, celles qui bénéficient de fruits et de légumes frais sont significativement plus nombreuses (55 % contre 45 %) à déclarer consommer chaque jour des légumes frais. A l'inverse, elles ne sont « que » 22 % à consommer ces légumes frais au maximum « 1 à 2 fois par semaine », alors que cette proportion monte à 39 % dans le groupe témoin.

<i>Colis alimentaire...</i> Fréquence de consommation de légumes	AVEC F&L. frais	SANS F&L. frais
A chacun des deux repas de la journée	20,6	13,4
1 fois par jour	34,8	31,3
1 jour sur 2	22,7	16,4
1 à 2 fois / semaine	18,9	23,9
moins d'1 fois / semaine	3,0	14,9
TOTAL en %	100	100

*La dépendance est très significative.  $\chi^2 = 16,26$ ,  $ddl = 4$ ,  $1-p = 99,73\%$ .*

### 3. Les légumes en conserves ou surgelés

Les personnes ne bénéficiant pas de fruits et de légumes frais dans leurs colis sont un peu plus nombreuses à consommer « régulièrement » - c'est-à-dire au moins un jour sur deux - des légumes en conserves ou surgelés (la différence est toutefois peu significative).

<i>Colis alimentaire...</i> Fréquence de consommation de légumes en conserves ou surgelés	AVEC F&L. frais	SANS F&L. frais	<i>Ensemble</i>
2 fois par jour	3,0	0,0	2,3
1 fois par jour	11,2	11,9	11,3
1 jour sur 2	19,3	29,9	21,7
1 à 2 fois par semaine	30,0	37,3	31,7
moins d'1 fois par semaine	36,1	20,9	32,7
non réponse	0,4	0,0	0,3
<b>TOTAL en %</b>	<b>100</b>	<b>100</b>	<b>100</b>

La dépendance est peu significative.  $\chi^2 = 9,52$ ,  $ddl = 6$ ,  $1-p = 85,38\%$ .

### 4. Le poisson (frais ou surgelé)

La fréquence de consommation de poisson est similaire dans le groupe « témoin » et le groupe « intervention » (*i.e.* avec fruits et légumes frais).

8 interviewées sur 10 déclarent consommer du poisson au moins une fois par semaine. Comme dans les épiceries, le rythme de consommation le plus fréquent est « 1 à 2 fois par semaine » : il est déclaré par près de 2 femmes sur 3

<i>Colis alimentaire...</i> Fréquence de consommation de poisson	AVEC F&L. frais	SANS F&L. frais	<i>Ensemble</i>
chaque jour	5,2	0,0	4,0
1 jour sur 2	12,0	10,4	11,7
1 à 2 fois par semaine	65,7	65,7	65,7
moins d'1 fois par semaine	12,9	20,9	14,7
jamais ou rarement	4,3	3,0	4,0
<b>TOTAL en %</b>	<b>100</b>	<b>100</b>	<b>100</b>

La dépendance n'est pas significative.  $\chi^2 = 6,06$ ,  $ddl = 4$ ,  $1-p = 80,56\%$ .

## 5. La viande (ou la volaille)

Comme pour les légumes en conserves ou surgelés et le poisson, la consommation de viande ou de volaille est à peu près similaire dans les deux groupes « témoin » et « intervention » (différences pas ou peu significatives).

On retiendra que plus d'une personne sur deux (56,4 %) ne mange pas de la viande (ou de la volaille) tous les jours. Et plus d'une sur quatre (27,7 %) en consomme au maximum 1 à 2 fois par semaine.

<i>Colis alimentaire...</i> Fréquence de consommation de viande ou volaille	AVEC F&L. frais	SANS F&L. frais	<i>Ensemble</i>
deux fois par jour	16,3	9,0	14,7
une fois par jour	28,8	26,9	28,3
1 jour sur 2	24,5	43,3	28,7
1 à 2 fois par semaine	24,9	20,9	24,0
moins d'1 fois par semaine	0,9	0,0	0,7
jamais ou rarement	3,9	0,0	3,0
non réponse	0,9	0,0	0,7
<b>TOTAL en %</b>	<b>100</b>	<b>100</b>	<b>100</b>

*La dépendance est peu significative.  $\chi^2 = 13,10$ ,  $ddl = 7$ ,  $1-p = 93,04\%$ .*

## 6. Les produits laitiers

De façon surprenante, les groupes « témoin » et « intervention » affichent des fréquences de consommation de produits laitiers contrastées. Ainsi, les personnes qui ne bénéficient pas de fruits et de légumes frais dans leur colis sont 67 % à consommer au moins deux produits laitiers par jour. *A contrario* les individus dont les colis comportent des fruits et des légumes frais ne sont que 37 % à afficher cette même fréquence de consommation de produits laitiers. La raison pourrait résider dans le fait que les structures « sans » fruits et légumes frais distribuent davantage de produits laitiers.

<i>Colis alimentaire...</i> Fréquence de consommation de produits laitiers	AVEC F&L. frais	SANS F&L. frais
au moins 3 fois par jour	15,0	29,9
deux fois par jour	21,9	37,3
une fois par jour	50,2	22,4
1 jour sur 2	4,7	3,0
1 à 2 fois par semaine	6,0	4,5
moins d'1 fois par semaine	0,4	1,5
jamais ou rarement	1,3	0,0
non réponse	0,4	1,5
<b>TOTAL en %</b>	<b>100</b>	<b>100</b>

*La dépendance est très significative.  $\chi^2 = 23,49$ ,  $ddl = 7$ ,  $1-p = 99,86\%$ .*

### *En résumé...*

La fréquence de consommation des fruits ainsi que celle des légumes frais sont significativement plus élevées chez les femmes qui bénéficient de colis alimentaires contenant ces deux familles de produits.

### III - Degré de satisfaction des interviewées vis-à-vis de leur consommation de fruits et de légumes frais

#### 1) Fruits frais

6 interviewées sur 10 aimeraient pouvoir manger davantage de fruits. La quasi-totalité cite le prix comme frein principal à leur consommation.

*En ce qui concerne votre consommation actuelle de FRUITS frais...*

vous estimez en manger suffisamment	37,0
vous aimeriez pouvoir en manger davantage	61,3
non réponse	1,7
<b>TOTAL</b>	<b>100</b>

*La dépendance n'est pas significative.  $\chi^2 = 1,73$ ,  $ddl = 2$ ,  $1-p = 57,87\%$ .*

#### 2) Légumes frais

*En ce qui concerne votre consommation actuelle de LEGUMES frais...*

vous estimez en manger suffisamment	41,3
vous aimeriez pouvoir en manger davantage	57,3
non réponse	1,3
<b>TOTAL</b>	<b>100</b>

*La dépendance n'est pas significative.  $\chi^2 = 3,11$ ,  $ddl = 2$ ,  $1-p = 78,91\%$ .*

Une proportion similaire (près de 6 femmes sur 10) souhaiterait également pouvoir consommer plus de légumes frais. Là encore, c'est le prix qui constitue le premier facteur limitant.

On remarquera qu'il n'existe pas de différences significatives d'appréciation entre les groupes « témoin » et « intervention ». Si la distribution gratuite de fruits et de légumes frais dans les colis est une initiative appréciée, les quantités distribuées à chaque bénéficiaire ne sont pas suffisantes pour augmenter le pourcentage de personnes satisfaites des quantités qu'elles consomment.



## IV - Point de vue sur le centre de distribution et les colis alimentaires remis

### Aspects appréciés et souhaits d'amélioration...

Les enquêtées qui fréquentent une structure distribuant des fruits et des légumes frais ont été interrogées, au moyen d'une question très ouverte, sur *les aspects qu'elles apprécient* dans leur Centre d'aide alimentaire. Une interviewée sur quatre (24 %) mentionne alors *spontanément* la présence de fruits et de légumes frais dans les colis qu'elle reçoit...

Ce pourcentage peut paraître faible, mais il correspond à une expression « spontanée ». Surtout, il convient de noter que toutes les femmes potentiellement bénéficiaires de fruits et de légumes frais n'en ont pas toujours obtenu (ou alors en quantité très limitée), en particulier lors de la première vague d'enquêtes (été / automne 2008). En effet, dans la deuxième partie de la matinée, les quantités de fruits et de légumes frais à distribuer commençaient à s'épuiser... et les dernières enquêtées ont peu, voire pas du tout, bénéficié de ces produits.

La quasi-totalité des interviewées (97 %) estime que la distribution de fruits et de légumes frais est « *une bonne chose* »... et certaines expriment spontanément le regret de ne pas en bénéficier davantage (quantités et variété trop limitées, heure d'arrivée tardive dans le Centre, rythme de passage autorisé dans le Centre jugé insuffisant...).

Ces regrets apparaissent dans la question ci-dessous, qui visait à recueillir les souhaits des enquêtées relatifs à l'offre de fruits et de légumes frais.

*Avez-vous des souhaits ou remarques concernant cette offre de F & L frais ?*

plus de variété	30,0 %
meilleure qualité	3,0 %
plus de fruits en quantité	19,3 %
plus de légumes frais en quantité	20,6 %
plus adaptés à mes goûts	1,3 %
autres	21,9 %
non réponse	43,8 %

Signes de l'intérêt que les interviewées portent à cette distribution de fruits et de légumes frais...

- toutes affirment qu'elles ont l'intention de consommer entièrement les fruits et légumes frais remis;
- elles sont capables de citer des idées concrètes de préparation culinaire pour les légumes qui leur ont été distribués.

*Les fruits qui vous ont été proposés...*

vous les mangerez en totalité	97,0 %
vous n'en mangerez qu'une partie et chercherez à échanger ou à donner le reste	0,4 %
vous avez refusé les fruits proposés (ou certains)	0,9 %
non réponse	1,7 %

*Les légumes qui vous ont été proposés...*

vous les mangerez en totalité	94,0 %
vous n'en mangerez qu'une partie et chercherez à échanger ou à donner le reste	0,9 %
vous avez refusé les fruits proposés (ou certains)	2,1 %
non réponse	3,0 %

Les interviewées sont *capables de citer des idées concrètes de préparations culinaires* pour les 3 ou 4 légumes qui leur ont été donnés.

30 % citent au moins trois idées de recettes et 41 % deux idées.

*Avez-vous une idée de la façon dont vous allez (auriez) cuisiner les différents légumes frais reçus aujourd'hui ?*

n'a exprimé aucune idée précise de préparation des légumes	4,7 %
a émis une idée de préparation	21,9 %
a émis deux idées	41,2 %
a émis au moins trois idées...	30,0 %
Non réponse	2,1 %

## Les enquêtées dont la structure d'aide alimentaire ne distribue pas de fruits et de légumes frais souhaiteraient en bénéficier...

La quasi-totalité des personnes qui ne reçoivent pas de fruits et de légumes frais dans leur colis souhaiteraient en bénéficier (moins de 5 % déclarent qu'elles préféreraient obtenir d'autres produits).

*Si ce Centre de distribution vous proposait des fruits...*

vous les mangeriez en totalité	97,0 %
vous ne savez pas si vous les mangeriez tous	0,0 %
vous préféreriez bénéficier d'autres produits	3,0 %
<b>TOTAL</b>	<b>100 %</b>

*Si ce Centre distribuait des LEGUMES frais, vous diriez...*

vous les mangeriez en totalité	95,5 %
vous ne savez pas si vous les mangeriez tous	0,0 %
vous préféreriez bénéficier d'autres produits	4,5 %
<b>TOTAL</b>	<b>100 %</b>

## *Quelques propos faisant spontanément référence aux fruits et aux légumes frais*

*(Usagers d'associations distribuant des colis contenant fruits et légumes frais)*

*« Ici, j'aime l'accueil et les produits. Les fruits et légumes en particulier. Ensuite, les gâteaux pour mon fils, c'est bien aussi. »*

*« Moi j'apprécie surtout qu'on nous donne des légumes, parce qu'on aime préparer les légumes chez nous. »*

*« J'aime bien quand on a des fruits et des légumes. Mais je suis très contente de tout ce qu'on nous donne comme fruits et légumes, ça compense les choses qu'on ne peut pas acheter. »*

*« Moi, ce que je trouve qui est bien ici, c'est tous les gens qui sont ici, les bénévoles. Ils sont serviables, gentils. C'est convivial... si j'ai des problèmes, ils nous aident à les résoudre. Et aujourd'hui, ce qui est bien aussi, c'est qu'on a des produits frais, des fruits et des légumes frais. »*

*« Ici, les bénévoles prennent leur temps, même s'ils sont énervés... C'est un bon geste. Et ce qui est bien, c'est quand ils nous donnent des fruits et des légumes comme aujourd'hui. J'étais très satisfaite d'avoir ces fruits et ces légumes. C'est vraiment génial, extra. Pour la santé, on en a besoin de ces fruits et légumes. L'organisme a besoin d'avoir des bonnes choses. »*

*« Ici, on n'a pas honte de venir. Ils nous traitent comme des personnes. La participation, elle est de trois euros et le caddie est plein. C'est bien qu'on nous donne à manger. On est des pauvres gens et on n'a pas les moyens d'acheter. Alors, venir ici, ça m'aide beaucoup pour le lait, les fruits et les légumes... maintenant il y en a et c'est très bien. »*

*« J'apprécie la façon dont on est reçu. Malgré nos problèmes, on nous traite avec dignité. Et j'aime lorsqu'il y a des légumes frais. Parmi tous les produits qu'on nous donne, c'est ce que j'apprécie le plus. Parce qu'on les aime et que c'est bon pour notre santé. »*

*« Je préfère les fruits et les légumes frais. Moi, je n'utilise pas les conserves, je n'aime pas. »*

## Troisième partie

### Des « actions d'accompagnement » pour renforcer l'impact du dispositif de mise à disposition de fruits et de légumes frais

1. Points de vue de participantes à des ateliers culinaires
2. Les ateliers culinaires « fruits et légumes frais » :  
facteurs d'alimentation équilibrée et d'insertion sociale

## 1. Points de vue de participantes à des ateliers culinaires

Nous présentons ci-après les principaux résultats d'une série d'entretiens que nous avons réalisés auprès d'usagers d'épicerie sociale ayant participé à des « actions d'accompagnement ». Ces actions leur ont été proposées en complément de la mise à disposition, au sein de leur épicerie, de fruits et de légumes frais à prix très réduit.

Au total, 25 personnes ont été enquêtées, dans le cadre des 4 actions suivantes, menées au sein de 4 épicerie solidaires différentes :

- un atelier « *Eveil sensoriel* ». Parmi les 5 personnes ayant participé à cet atelier, seules 2 ont pu être interrogées.
- une séance de dégustation de plats à base de légumes. 9 personnes ont exprimé des appréciations sur cette « animation ».
- un cycle de 10 ateliers culinaires, proposé à un groupe d'une douzaine de femmes. 9 participantes ont été interviewées.
- une série de 4 ateliers culinaires associant parents et enfants. 5 personnes ont été interrogées.

Les points de vue recueillis auprès des participantes aux deux premières actions (atelier « *éveil sensoriel* » et séance de « *dégustation* » de légumes) révèlent des appréciations largement positives avec, dans le cas de la séance de dégustation, l'envie de refaire à la maison la plupart des recettes proposées. Toutefois, le caractère ponctuel de ces deux actions (une seule séance), ainsi que le faible nombre de participantes et de personnes ayant pu être interrogées ne nous permet pas de généraliser les résultats de ces enquêtes et d'en tirer des enseignements utilisables pour d'autres actions et dans d'autres contextes.

En revanche, l'analyse des deux séries d'ateliers culinaires est beaucoup plus intéressante dans la mesure où ces initiatives s'inscrivaient *dans la durée* (plusieurs séances réparties sur plusieurs semaines) et ont permis, de ce fait, de repérer de réels changements d'attitudes et de comportements auprès des participantes. Les analyses présentées ci-dessous sont issues des interviews qualitatifs conduits en face à face auprès de 14 personnes ayant participé à l'un ou l'autre de ces deux cycles d'ateliers culinaires.

## 1. Les points forts des ateliers culinaires, selon les participantes

□ A la quasi-unanimité (13 sur 14), les interviewées se sont déclarées « très satisfaites » de l'activité « ateliers culinaires » à laquelle elles ont participé au sein de l'épicerie sociale qu'elles fréquentent.

□ En réponse à la question ouverte : « *Qu'avez particulièrement apprécié dans ces ateliers cuisine ?* », nos interlocutrices ont exprimé, de façon spontanée, de nombreux motifs de satisfaction...

▪ « *Moi, ce que j'ai aimé, c'est la découverte de la nouveauté. On est toutes de nationalités différentes et ça nous enrichit.* »

Un des aspects les plus appréciés a résidé dans la découverte et l'apprentissage de nouvelles préparations culinaires à base de légumes et de fruits (« *Ces ateliers m'ont donné des idées nouvelles pour préparer les légumes et les fruits* »).

Pour les participantes, la plupart de ces préparations étaient « nouvelles » car étrangères à leur culture d'origine. Il pouvait s'agir aussi bien d'aliments et de plats du répertoire culinaire français que de mets proposés par d'autres participantes, issues d'autres pays...

*« Moi, ce que j'ai apprécié, c'est que j'ai appris certains mets européens que je ne connaissais pas. Disons que je connaissais les légumes mais pas la façon de les cuire. Par exemple on a fait un jour un gratin de choux-fleurs. Je n'avais jamais cuisiné les choux fleurs comme cela. Ce jour là, j'étais vraiment très contente. Et certains jours, on a découvert la cuisine d'Afrique du Nord. Par exemple, les femmes algériennes ont fait une entrée avec des poivrons. »*

*« On a découvert certains légumes qu'on ne connaissait pas, ou des façons de cuire qu'on ne connaissait pas. Par exemple, une Africaine nous a fait un plat très bon de chez elle. Une Indienne a fait un riz tandoori avec des légumes et des épices hindoues. Une autre fois, on a fait un plat de légumes avec du lait de coco. »*

*« J'ai appris des recettes qui n'étaient pas celles de mes origines : repas égyptien, marocain, algérien... Et moi, j'ai fait des nems. »*

*« L'animatrice nous a montré une recette que je ne connaissais pas : des légumes cuits au lait de coco. Une autre fois, une jeune femme africaine nous a fait une recette de chez elle. Même chose pour des recettes d'Afrique du Nord que nous ont montrées des femmes algériennes. J'ai apprécié de voyager... »*

Cet intérêt marqué pour la découverte de nouveaux modes de préparation et de cuisson des légumes est sans doute lié pour partie au fait que cuisiner est une activité que la plupart des participantes déclarent apprécier beaucoup (c'était déjà le cas avant qu'elles ne s'inscrivent aux ateliers culinaires). A ce propos, certaines

soulignent que faire la cuisine est, dans leur culture d'origine, une tâche socialement valorisée et même « obligatoire » pour une femme...

*« J'aime beaucoup faire la cuisine, avec des produits frais. Je n'aime pas trop les plats industriels, je n'ai pas l'habitude de manger des plats cuisinés. Les trucs en boîte, non. Pour les légumes, je ne mange que des légumes frais, pas en conserves ou congelés. Je viens du Cameroun... Là-bas, dès le plus bas âge, on nous apprend à faire à manger. Chez nous, une femme qui sait bien cuisiner, elle peut garder son homme. Quand un homme vient vous demander si vous voulez vivre avec lui, et bien, si vous ne savez pas poser une marmite au feu, l'homme n'aura pas trop envie. »*

▪ Du fait du caractère *nouveau* des recettes réalisées, la fréquentation des ateliers cuisine a été vécue par les participantes comme une rupture - très appréciée - dans leurs habitudes alimentaires et culinaires...

*« Par exemple, on a fait un gâteau à la carotte. Nous, on n'a pas l'habitude de faire un gâteau avec des légumes. Ça change. »*

*« J'ai appris des choses, des nouveaux plats comme le poulet tandoori qu'on a fait ensemble dans l'atelier et que j'ai refait à la maison déjà trois ou quatre fois. Franchement, dans la famille, on a tous bien aimé... J'ai changé mes spécialités, les plats que j'avais l'habitude de faire à la maison. »*

*« A chaque atelier, on avait la possibilité de découvrir des plats différents de nos habitudes et c'était vraiment bien. »*

▪ Les ateliers cuisine ont permis aux enquêtées de ressentir un profond sentiment de fierté : fierté de faire connaître aux autres des plats de leur propre culture, et de voir ces derniers appréciés !

*« C'était bien parce qu'on a montré les spécialités de nos pays. »*

*« Ici, à Aubervilliers, on a la chance d'être dans la mixité. Il y avait des propositions de recettes faites par [l'animatrice de l'atelier] et d'autres proposées par nous aussi. Dans le groupe, il y avait des personnes d'Afrique Noire, on a fait aussi des plats asiatiques, et moi-même je suis originaire d'Algérie. Chacune est contente de proposer et d'apprendre aux autres une recette qui vient de chez elle. »*

*« J'ai participé à un atelier de cuisine où on m'avait laissée préparer ma recette malgache. On prépare toutes ensemble, et ça nous permet à nous aussi d'apporter aux autres. »*

▪ La grande marge d'initiative accordée aux participantes par l'animatrice d'un des deux ateliers (*i.e.* la possibilité qu'elle leur laissait de proposer elles-mêmes des recettes à réaliser) a constitué un des aspects les plus appréciés...

*« Le vendredi, on se concertait pour savoir ce qu'on allait faire la semaine suivante. C'était soit des recettes que [l'animatrice] nous proposait soit d'autres que nous, le*

*groupe, on lui proposait. Elle ne nous imposait pas des choses, mais quand on proposait des recettes trop riches, elle nous remettait dans le droit chemin. »*

*« J'ai aimé aussi la personne qui animait les ateliers (...). Si quelqu'un avait une idée de recette à proposer, il pouvait la dire et elle, elle était tout le temps d'accord. Moi et ma belle-sœur, on est algériennes, et on a proposé de faire une tajine et des galettes. »*

*« L'animatrice, on était bien avec elle. Ce n'était pas comme une maîtresse d'école qui nous dit : il faut faire ci, il faut faire ça. Elle nous laissait proposer des choses. »*

*A contrario, dans la seconde série d'ateliers évaluée, les recettes avaient été choisies par l'animatrice. Cette situation a généré une certaine frustration chez les participantes, qui auraient souhaité pouvoir choisir elles-mêmes les plats ou préparations à réaliser...*

*« J'aurais aimé qu'il y ait un échange réel au niveau des recettes. Nous aussi, on a des choses à donner. »*

*« Au début, on était frustrées parce que c'était l'animatrice de l'atelier qui proposait les recettes. On aurait voulu proposer nous-mêmes les recettes. »*

- Un autre point fort mentionné par plusieurs enquêtées réside dans la nature même des plats confectionnés lors des ateliers culinaires : les préparations faisaient en effet une large place aux fruits et aux légumes frais... et ont apporté aux participantes des idées nouvelles pour cuisiner ou préparer ces aliments en particulier...

*« Et j'ai apprécié le fait que c'était des plats différents mais toujours très riches en fruits et en légumes ».*

*« Quand on voit comment on peut préparer les légumes ou les fruits, finalement c'est simple. Et le fait que l'animatrice a fait aimer aux enfants les légumes et les fruits qu'on avait préparés montre qu'elle a réussi. »*

- Cette place importante attribuée aux fruits et aux légumes frais est associée, par nos interlocutrices, à la notion de plats et de repas « équilibrés », facteurs de bonne santé. Autre avantage spontanément mentionné : ces plats de légumes et ces desserts à base de fruits n'étaient pas seulement sains mais ils étaient également simples, rapides et peu coûteux préparer...

*« On a appris à faire des choses saines. C'était très sain et aussi très simple. Ça, c'est important pour moi, du fait que je vis seule. On n'a pas toujours envie de faire à manger. »*

*« J'ai été très satisfaite. On a fait beaucoup de repas très variés, des repas de plusieurs origines parce que les participantes étaient d'origines différentes. Mais on a toujours essayé de faire des repas équilibrés. »*

*« C'est bon d'avoir ici, dans l'épicerie, des fruits et des légumes frais et d'apprendre des recettes avec ces produits, parce que c'est bon pour la santé. Et le frais, c'est mieux pour faire découvrir les goûts des fruits et des légumes aux enfants. »*

*« Depuis qu'il y a les fruits et les légumes frais dans l'épicerie, on achète moins de conserves et moins de petits pots pour bébés... On peut les remplacer en écrasant des pommes de terre, des carottes. C'est beaucoup moins cher et le goût est meilleur. J'ai goûté... »*

On notera à ce propos que toutes nos interlocutrices, sans exception, s'accordent pour considérer que les ateliers culinaires leur ont montré (ou confirmé) qu'il est possible de préparer des plats équilibrés et savoureux en peu de temps et avec un petit budget...

*« C'était des plats vite faits, simples, pas chers et bons pour la santé... Que demander de plus ? »*

*« La chose qui était bien, c'est que les recettes qu'on nous montrait étaient très simples et à des prix abordables. »*

▪ Les ateliers cuisine proposés ont également permis d'acquérir des techniques, astuces et tours de main culinaires qui rendent plus aisée et/ou plus rapide la préparation des repas...

*« En plus, on a appris plein de trucs et astuces de cuisine. »*

▪ Un autre aspect très apprécié a résidé dans le fait que l'animatrice-diététicienne ait su enseigner « en douceur » les principes de l'alimentation saine

*« Quand les recettes que nous on proposait étaient trop riches ou étaient sans légumes, elle insistait beaucoup sur la nécessité qu'il y ait des légumes ou des fruits. Elle nous ramenait dans le droit chemin (rire)... et on la suivait toujours ! Elle le faisait avec beaucoup de douceur. »*

*« L'animatrice, elle a été très bien. Elle nous demandait à chaque fois ce qu'on voulait préparer la fois suivante. Elle n'a jamais refusé qu'on fasse un plat qu'on lui proposait, mais tout en veillant à ce que le repas soit équilibré. Des plats ont été proposés, mais ils étaient trop gras et là, elle demandait qu'on les adapte. »*

*« La diététicienne, elle nous a donné des conseils sur l'alimentation : ne pas manger trop gras ou encore, par exemple, manger beaucoup de sel, c'est pas bien pour la santé. »*

*« Elle nous a dit beaucoup de choses... Ne pas manger trop de sel, de sucre et de gras. C'est pas bon pour les maladies, le cholestérol... »*

*« L'animatrice, elle nous a apporté des informations sur la diététique. Et une souplesse dans la façon de dire les choses. »*

▪ Parmi les autres points forts et motifs de satisfaction spontanément mentionnés par les interviewées, certains relèvent de la thématique du plaisir, que l'on peut décliner en différents aspects...

Les ateliers culinaires ont ainsi été vécus comme un temps de (re)découverte du plaisir sensoriel des aliments, mais aussi du plaisir de la communication, des interactions et échanges, de l'ouverture aux autres et du partage autour de l'alimentation.

L'ambiance sympathique et « conviviale » du groupe a toujours été évoquée. Et la contribution de l'animatrice à la création et au maintien de ce climat de bonne entente, de confiance et de respect mutuel a été unanimement reconnue...

*« J'ai été absolument satisfaite de ces ateliers. Déjà parce que l'animatrice savait mettre une très bonne ambiance, et nous aussi. Il y a eu un très bon contact entre nous et avec elle. Et nous nous sommes toutes bien régénées ! »*

*« J'ai aimé l'ambiance très conviviale. C'était familial. On se respectait les unes les autres. Et on rigolait bien. »*

*« Le point fort, c'était l'échange entre nous. Rencontrer d'autres gens, pouvoir discuter de tout... avec des grands éclats de rire ! »*

Le plaisir éprouvé a également été celui du « faire ensemble », suivi du plaisir de partager le repas élaboré collectivement...

*« Ca s'est passé très naturellement. Tout le monde était très motivé, voulait participer. C'était gai, un moment de joie. Et on se mettait à table et on parlait du plat qu'on avait fait, de la façon dont on l'avait fait. »*

*« Tout le monde mettait la main à la pâte. Chacun participait à l'épluchage des légumes, par exemple, même si on ne connaissait pas la recette qui était montrée. Personne ne restait dans son coin à regarder les autres. »*

▪ L'un des deux cycles d'ateliers culinaires évalués présentait l'originalité d'associer parents et enfants. Toutes les participantes interviewées affirment avoir été « très satisfaites » de cette initiative. Pour certaines d'entre elles, ces activités culinaires partagées ont été l'occasion de renforcer ou de renouer les liens avec leurs enfants...

*« Ce qui était bien dans ces ateliers de cuisine, c'est qu'on laissait les enfants participer. (...) C'est important, parce que mon fils de 14 ans et demi, il n'aimait pas faire la cuisine. Depuis qu'il a participé à ces ateliers, il vient à la cuisine. »*

*« Ca m'a donné des idées pour faire participer les enfants. Parce qu'on dit toujours aux enfants : il ne faut pas toucher ci, pas toucher ça. Ca m'a permis de passer plus de temps avec ma fille, ici dans l'épicerie et à la maison. Et je vais continuer à refaire des recettes à la maison avec mes enfants, c'est sûr. »*

▪ L'atelier culinaire a été vécu par certaines participantes comme une parenthèse dans un quotidien souvent difficile, comme un temps privilégié qui leur a permis de rompre un certain isolement social...

*« Quand on a des soucis, on n'a plus envie de faire à manger. Quand on vient ici, les soucis, on les oublie, et en plus on repart avec des idées de repas. »*

*« Franchement, tout était bien. Chaque vendredi, j'étais impatiente d'aller faire cette activité. Ça me changeait d'air. »*

*« On était bien ensemble, on parlait, on rigolait, on prenait le café ensemble, on discutait... Ça change les idées. Moralement, ça fait du bien. Parce que sinon, on reste toute seule à la maison... »*

*« Au départ, on ne se connaissait pas entre nous. Mais le dernier jour, on avait du mal à se quitter. On restait sur le trottoir à s'échanger les numéros de téléphone. Ça nous a fait du bien de se connaître et de partager. »*

On notera à ce propos que cet impact positif des ateliers culinaires sur les relations sociales était une des attentes spontanément citées par certaines participantes lorsque nous les avons interviewées avant le démarrage de cette activité. Ces femmes exprimaient la volonté de « *sortir de chez soi* », de s'ouvrir davantage au monde extérieur, d'élargir leur cercle de relations...

*« Ce qui m'intéressait dans cette activité, déjà, c'est le fait de rencontrer d'autres femmes. »*

*« Je me suis inscrite pour la cuisine... Et aussi pour rencontrer d'autres femmes, ne pas rester à la maison. »*

*« C'était pour me changer les idées. Pour ne pas être tout le temps bloquée à la maison. »*

▪ Ces nombreux points positifs mentionnés par nos interlocutrices permettent de comprendre pourquoi toutes ont, de façon spontanée, exprimé le souhait que cette activité puisse être poursuivie au sein de leur épicerie solidaire...

*« En résumé, ces ateliers c'était très bien. J'avais même hâte d'être le vendredi pour y retourner. J'étais même impatiente. J'aimerais, et je ne suis pas la seule, que cette expérience se renouvelle. »*

*« On ne voulait pas que ce soit fini. On aurait voulu que ces ateliers continuent encore. Et on aurait beaucoup aimé que ça reprenne après les vacances. »*

## 2. Une expérience qui a été suivie d'effets

▪ Signe de l'intérêt suscité par les ateliers « cuisine » : à une seule exception près, toutes les interviewées (13 sur 14) ont refait, à la maison, plusieurs des recettes apprises dans le cadre des séances auxquelles elles ont participé...

*« J'ai refait la tarte au citron... Je savais en faire mais là, elle était tellement bonne ! Et j'ai fait aussi des pâtisseries orientales que je connaissais mais que je n'avais jamais faites. Je pars en vacances la semaine prochaine... Alors, j'ai déjà mis de côté, pour les refaire en vacances, les recettes qu'on nous a données pendant les ateliers. Quand on refait les choses qu'on a déjà faites une fois, c'est toujours beaucoup plus simple que quand on prend une recette dans un livre de cuisine... on est parfois un peu perdu. »*

*« J'ai refait plusieurs recettes. Par exemple, une recette que l'animatrice nous a montrée, un gâteau à la carotte. J'ai gardé toutes les recettes qu'on a apprises... Demain, je vais refaire la tarte au citron. »*

*« J'ai refait le poulet tandoori, les nems... Nous, on Algérie, on sait préparer les bricks mais là, les nems, on ne connaissait pas. Dès que je suis rentrée à la maison, je suis allée chez Carrefour acheter les ingrédients pour en refaire. »*

▪ Le sentiment de valorisation personnelle ressenti lors des ateliers (cf plus haut) a pu être à nouveau éprouvé dans le cadre domestique...

*« C'est un plaisir de faire la cuisine quand on a des enfants, on a plaisir à leur faire des bons repas... parce qu'on n'a pas les moyens d'aller manger au restaurant. Chacun son rôle, une maman, c'est son rôle d'avoir une maison nickel, de s'occuper de ses enfants et de faire des bons repas. Cette activité, ça nous permet de changer les repas et de faire des choses nouvelles, bonnes pour la santé et qu'on mange en famille. »*

▪ D'autres changements ont pu être observés au niveau des représentations que se font les interviewées de l'alimentation saine. Ainsi, lorsque la question : « Selon vous, qu'est-ce que c'est une bonne alimentation ? » leur avait été posée avant le démarrage de la série d'ateliers culinaires, seules trois femmes avaient explicitement mentionné l'importance de consommer beaucoup de fruits et de légumes. Mais lorsque cette même question leur est à nouveau posée à l'issue de la série d'ateliers, toutes, sans exception, citent spontanément la consommation d'une quantité importante de fruits et de légumes parmi les critères principaux d'une alimentation équilibrée...

*« Une bonne alimentation, c'est une alimentation équilibrée, c'est-à-dire manger beaucoup de fruits et de légumes... et aussi des féculents, en quantité raisonnable. Et éviter de manger trop de gras. »*

*« Manger sainement, c'est beaucoup de fruits et de légumes. »*

*« L'animatrice parlait tout le temps de manger des légumes, des fruits... Elle répétait cela. »*

*« La bonne alimentation, pour moi, c'est avant tout beaucoup de légumes - courgettes, carottes, choux, poivrons, navets... »*

Par ailleurs, plusieurs enquêtées ont souligné qu'une bonne alimentation ne passait pas forcément par la consommation quotidienne d'une quantité importante de viande... contrairement à ce qu'elles pensaient avant de bénéficier des apports de l'animatrice / diététicienne...

*« C'est manger équilibré, ça veut dire ne pas trop manger, manger pas trop gras, et pas beaucoup de viande. La viande, ce n'est pas nécessaire d'en manger tout le temps. »*

*« Une bonne alimentation, la diététicienne nous l'a expliqué, c'est savoir cuisiner sans trop de graisses, c'est aussi varier les façons de manger, c'est-à-dire pas forcément de la viande à chaque repas. Mais par contre beaucoup de légumes. On a fait des repas sans viande, mais elle nous a montré qu'ils étaient équilibrés parce qu'on apportait les vitamines et tout dont notre corps a besoin. »*

Dans leur vision de l'alimentation « bonne pour la santé », on retrouve aussi des aspects déjà exprimés lors des interviews réalisés avant le lancement de l'activité : « manger de tout, en petites quantités », consommer des repas structurés (entrée + plat + dessert ; 3 repas par jour), limiter les matières grasses, le sucre et le sel...

*« Une bonne alimentation, c'est manger équilibré... ça veut dire une entrée, un plat, un dessert. Et ne pas trop sauter de repas : prendre un petit déjeuner, un déjeuner et un dîner. »*

*« Il faut manger léger. En Afrique, on a tendance à manger beaucoup de viande et de matières grasses comme les arachides pour la sauce. On ne mange pas trop de légumes et c'est un tort. »*

▪ A une large majorité, les interviewées indiquent que leur participation aux ateliers culinaires a eu des impacts sur leur propre alimentation et/ou celle des autres membres de la cellule familiale. Des changements ont été opérés (ou confirmés) au niveau des attitudes et des pratiques alimentaires ou culinaires : augmentation ou diminution de la consommation de certains aliments, utilisation de nouveaux modes de préparation ou de cuisson, attention plus grande au respect des principes d'une alimentation équilibrée...

*« Pour ce qui est des fruits, j'étais surtout habituée aux bananes, de temps en temps j'achetais des poires ou des pommes. Mais maintenant, je consomme plus de fruits, et pas seulement des bananes. Je consomme aussi plus de légumes, comme le chou fleur, les betteraves... Avant, c'était pas mon truc, ce n'était pas dans mes habitudes. »*

*« Depuis ces ateliers de cuisine, j'essaye de diminuer le sel, le sucre et l'huile. Et de cuire plus à la vapeur. »*

*« J'étais déjà dans cette dynamique personnelle de manger beaucoup de fruits et de légumes. Je sais qu'il en faut... et ces activités du vendredi ça m'a confirmé. »*

*« Aujourd'hui, je mange plus de légumes car j'ai appris à la cuisiner de différentes façons. Et mes enfants qui n'aiment pas les légumes, quand on les cuisine différemment, ils les aiment davantage. »*

*« Oui, ça a changé notre façon de manger, surtout pour mes enfants. Je ne savais pas comment utiliser les légumes qu'on trouve ici, les transformer en soupes... »*

▪ A la question *« Avez-vous envie, après cette série d'ateliers de cuisiner plus souvent des légumes frais à la maison »*, la quasi-totalité, de nos interlocutrices répond par l'affirmative.

En revanche, elles sont moins nombreuses, mais néanmoins encore majoritaires à affirmer que les ateliers leur ont donné envie de manger davantage de fruits... Mais deux interviewées expliquent leur réponse négative par le fait qu'elles consommaient déjà beaucoup ces aliments avant de s'engager dans l'activité « ateliers culinaires ».

## 2. Les ateliers culinaires « fruits et légumes frais » : facteurs d'alimentation équilibrée et d'insertion sociale

Comme le montrent les résultats de l'enquête quantitative (première partie), augmenter l'accessibilité financière des fruits et des légumes frais se traduit par un accroissement significatif de leur fréquence de consommation par les populations défavorisées. Toutefois, même en y ajoutant les fruits et légumes transformés (conserves et surgelés), cette fréquence demeure encore très en-deçà des recommandations formulées par les instances de santé publique (« *au moins cinq fruits et légumes par jour* »). Cela s'explique en partie par le fait que les quantités de fruits et de légumes frais que chaque bénéficiaire reçoit (colis) ou qu'il peut potentiellement acheter (épicerie sociale) sont limitées par différentes contraintes : la fréquence maximale autorisée de passage dans la structure d'aide alimentaire, le volume total de fruits et de légumes frais acheté (ou récupéré) par celle-ci (qui limite les quantités disponibles pour chaque usager), le plafond de budget que chaque bénéficiaire peut dépenser au sein de l'épicerie sociale...

Outre ces contraintes économiques et d'accessibilité physique, les entretiens que nous avons menés ont révélé l'existence d'autres obstacles à la consommation des fruits et des légumes frais...

### *1. Les autres freins à la consommation de fruits et de légumes frais*

L'insuffisance de savoirs et de savoir-faire culinaires est un des facteurs limitants de la consommation de fruits et, surtout, de légumes frais, produits qui exigent un minimum de préparation et donc de connaissances et de techniques. Certaines personnes en sont presque totalement dépourvues, tandis que d'autres disposent d'un réel savoir-faire, mais qui apparaît inadapté ou limité dans l'environnement dans lequel elles vivent aujourd'hui. C'est le cas, notamment, de femmes d'origine étrangère : elles savent parfaitement préparer les légumes et les plats traditionnels faisant partie du répertoire alimentaire propre à leur culture. En revanche, elles ne savent pas toujours cuisiner, et donc ne consomment pas, d'autres légumes pourtant financièrement accessibles mais étrangers à leurs habitudes de consommation (betteraves rouges, endives, radis noirs, fenouil, etc). Les interviews qualitatifs que nous avons menés ont ainsi montré que certaines des femmes qui s'étaient inscrites aux ateliers culinaires l'avaient décidé avant tout « *pour apprendre la cuisine française.* »

Dans certains cas, l'absence ou l'insuffisance d'espaces de stockage, d'équipements et d'ustensiles de cuisine adaptés constitue un autre facteur susceptible de faire obstacle à une consommation élevée de fruits et de légumes

frais.

Parallèlement aux éventuelles lacunes en termes de compétences et/ou d'équipement culinaires, le manque de motivation pour préparer et cuisiner les fruits et légumes frais est, avec le manque de temps, une autre raison parfois invoquée par nos interlocutrices. Certaines d'entre elles reconnaissent que les difficultés de la vie quotidienne auxquelles elles sont confrontées génèrent une fatigue physique et psychologique (voire un état dépressif) qui peut leur ôter tout « courage » ou « envie » de s'approvisionner régulièrement en produits frais et de les cuisiner.

La perte de repères (par exemple celle du nombre et des horaires des repas) ainsi que les difficultés d'organisation personnelle constituent, dans certains foyers, des freins supplémentaires à la consommation de fruits et de légumes frais, produits qui exigent de prévoir les menus, les courses à faire, les temps de préparation et de cuisson.

Sur un autre plan, un frein parfois exprimé réside dans le faible attrait éprouvé vis-à-vis des fruits et/ou des légumes frais. Les caractéristiques sensorielles (saveurs, textures, odeurs...) de ces produits peuvent être perçues comme moins attirantes que celles des produits gras et sucrés, lesquels présentent en outre un pouvoir rassasiant et « réconfortant » bien supérieur. Pour des personnes en grande difficulté financière, sociale et psychologique, les produits gras et sucrés présentent ainsi des attraits que n'offrent pas les fruits et légumes frais (la surconsommation de ces produits à haute densité énergétique expliquant d'ailleurs, pour partie, la prévalence élevée du surpoids et de l'obésité observée dans les populations en situation de précarité).

Le manque de goût pour les fruits et, plus encore, pour les légumes est particulièrement marqué chez les enfants. Dans leur très grande majorité (et quelle que soit leur classe sociale d'appartenance), ceux-ci manifestent vis-à-vis des légumes une « néophobie ». Ce rejet est renforcé lorsque les parents n'incitent pas leurs enfants à consommer ces aliments et, plus encore, quand eux-mêmes les consomment peu ou pas. Souvent, des mères de famille nous ont déclaré : *« Mes enfants et mon mari n'aiment pas les légumes, et c'est pour ça que je n'en fais pas autant que je voudrais. »*

Fruits et légumes frais souffrent également d'autres représentations négatives. Certains interviewés - et, plus souvent encore, leurs enfants - perçoivent ces produits traditionnels comme « non modernes » et, pour cette raison, les jugent moins attractifs et moins valorisants que les produits industriels vantés par la publicité (plats prêts à manger, barres chocolatées, chips, sodas...). *A contrario*, d'autres aliments sont privilégiés par rapport aux fruits et aux légumes frais. Ainsi, la priorité accordée à la sensation de « ventre plein » participe à valoriser les féculents au détriment des fruits et légumes, moins rassasiants. Et certains aliments jouissent d'une supériorité symbolique. C'est notamment le cas de

la viande qui, pour de nombreux interviewés, reste associée aux notions d'énergie, de force physique, de virilité... et dont la consommation quotidienne est encore jugée absolument nécessaire.

Plus largement, les difficultés, urgences et priorités de la vie quotidienne, renforcées par le faible niveau d'éducation des bénéficiaires de l'aide alimentaire, s'expriment souvent par une moindre attention portée au corps, à la santé, à la notion de « prévention »... et aux fruits et légumes en tant que facteurs de bon équilibre nutritionnel et de santé.

## *2. Des actions d'accompagnement pour créer les conditions et l'envie de cuisiner et de consommer fruits et légumes frais*

La multiplicité et la diversité des freins de nature non financière montre la nécessité, pour renforcer l'impact de la mise à disposition de fruits et de légumes frais, de mettre en place des *actions d'accompagnement* destinées à créer les conditions et l'envie nécessaires pour préparer, cuisiner et consommer ces aliments bénéfiques à la santé.

Cette conviction s'appuie sur l'analyse des entretiens que nous avons réalisés auprès de bénéficiaires de l'aide alimentaire ayant participé à de telles actions, ainsi que sur les témoignages et retours d'expériences recueillis auprès de salariés et bénévoles de structures d'aide alimentaire, de travailleurs sociaux, de professionnels de santé...

Pour inciter à la consommation de fruits et de légumes frais (et, plus largement, pour faire évoluer les comportements vers une alimentation plus équilibrée), de nombreux types d'actions d'accompagnement peuvent être mis en place : séances d'information, groupes de paroles et d'échanges, ateliers d'éveil sensoriel, séances de dégustation, ateliers culinaires... octroyant une place importante aux fruits et aux légumes frais. Sans exclure bien entendu les autres initiatives possibles, nous nous focaliserons, dans les pages qui suivent, sur une forme d'action qui nous semble être particulièrement intéressante à développer : les ateliers culinaires « fruits et légumes frais ».

En effet, la « formule » ateliers culinaires présente selon nous l'avantage d'intégrer, et de façon synergique, les apports des autres actions. A la faveur de ces ateliers, il est tout à la fois possible de sensibiliser à l'importance pour la santé d'une consommation élevée de fruits et de légumes, d'apporter des informations sur les principes de l'alimentation équilibrée, de favoriser les échanges entre participants et de créer du lien social (travail en commun et repas partagé), de faire découvrir de nouvelles sensations et de nouveaux aliments, de réintroduire le plaisir dans l'acte alimentaire et sa préparation...

Promouvoir le développement d'ateliers culinaires « fruits et légumes frais » ne signifie pas, bien entendu, qu'aucun autre aliment ne devrait rentrer dans la composition des plats qui seront élaborés lors de ces ateliers. Mais les recettes préparées devraient *systématiquement* intégrer fruits et légumes frais en quantité importante... pour les raisons mentionnées précédemment : alors que ces deux groupes de produits présentent des bénéfices santé incontestables, de nombreux freins en limitent la consommation même lorsque ces aliments sont donnés ou vendus à un prix accessible par les populations démunies.

### *3. Les ateliers culinaires « fruits et légumes frais » : facteurs d'alimentation équilibrée et d'insertion sociale*

A condition qu'elle ne constitue pas une action ponctuelle et isolée mais qu'elle s'inscrive, au contraire, dans une démarche globale et dans la *durée*, l'organisation d'ateliers cuisine peut présenter de nombreux atouts. Leurs apports potentiels, pour les personnes qui y participeront, vont bien au-delà du simple apprentissage de recettes et de techniques culinaires.

Ces ateliers culinaires peuvent en effet contribuer à faire (re)découvrir l'acte alimentaire dans sa globalité, c'est-à-dire pas seulement comme un acte physiologique nécessaire mais aussi, et d'abord, comme un acte social, comme un temps de plaisir, de partage et de convivialité, comme un vecteur de transmission d'une culture, de savoirs et de savoir-faire...

Cette sensibilisation aux dimensions hédoniques et sociales de l'acte de manger nous semble d'autant plus importante que les populations démunies sont souvent confrontées à un quotidien dans lequel le plaisir et les satisfactions personnelles, les raisons d'être fier de soi, les échanges avec les autres sont très peu présents. Les personnes en situation de pauvreté et de précarité sont au contraire confrontées à de multiples difficultés, aussi bien matérielles que psychologiques et sociales : manque de ressources financières, logement exigü, mauvais état de santé, problèmes avec les institutions (administrations, Education nationale, justice...), absence d'activités professionnelles et sociales, ruptures et conflits familiaux... Ces difficultés sont sources de démotivation, de repli sur soi et d'isolement, de perte d'estime de soi, de dévalorisation personnelle. Elles peuvent induire une disparition des repères, générer angoisses, dépression, comportements à risques...

Dans ce contexte de fragilité financière, sociale et psychologique, les ateliers culinaires centrés sur les fruits et légumes frais nous apparaissent comme des initiatives à développer. Nous en développons ci-après les nombreux atouts...

□ *En apprenant aux participants à cuisiner les légumes frais, les ateliers peuvent en favoriser la consommation, contribuant ainsi à une alimentation plus équilibrée et à moindre coût*

Le premier intérêt de tels ateliers est de lever un des principaux freins à la consommation des légumes frais : l'insuffisance ou l'inadéquation du savoir-faire culinaire, liées aux ruptures familiales, aux ruptures d'apprentissage ou aux migrations auxquelles les personnes démunies ont pu être confrontées au cours de leur histoire personnelle. Les « ateliers cuisine » constituent un outil à privilégier pour répondre à ce besoin d'apprentissage (ou de redécouverte) des gestes, techniques et astuces culinaires de base.

En proposant la réalisation de recettes *simples* et *rapides*, ces ateliers peuvent également faire prendre conscience que la consommation des légumes frais n'est pas synonyme de « corvée », de contraintes de temps, de difficultés techniques ou encore de besoin d'équipements et d'ustensiles coûteux. Ils favorisent en outre une cuisine « maison », souvent moins coûteuse que l'achat d'aliments « prêts à manger ». La plupart des bénéficiaires que nous avons interviewés ont signalé ces aspects et nous ont affirmé que leur participation aux ateliers culinaires, en leur donnant de nouvelles idées de plats, avait accru leur consommation de légumes frais.

Outre la rapidité et la simplicité de réalisation, le choix des préparations à base de légumes frais ou de fruits qui seront élaborés lors des ateliers devra non seulement tenir compte de la qualité nutritionnelle et du coût de revient des plats, mais aussi de la disponibilité des ingrédients au sein de l'épicerie sociale fréquentée, des goûts et habitudes alimentaires des participants, de leurs contraintes et limites (p.ex. un équipement culinaire peu fourni)...

□ *Les ateliers culinaires incitent à découvrir de nouveaux fruits et légumes, ainsi que de nouveaux modes de préparation et de cuisson, de nouvelles saveurs...*

Certains fruits ou légumes frais sont refusés par les bénéficiaires alors même qu'ils leur sont financièrement accessibles et qu'ils permettraient de diversifier leur alimentation. Une des raisons (déjà évoquée plus haut) tient au fait que ces produits sont étrangers aux habitudes et à la culture alimentaires des personnes à qui ils sont proposés : elles ne les ont jamais consommés et n'ont aucune idée de la manière de les cuisiner. En donnant l'occasion de manipuler et de goûter ces aliments inconnus, les ateliers cuisine rendent ces derniers familiers : le mangeur est alors rassuré et n'hésite plus à les consommer. Rappelons que cette « découverte » de nouveaux légumes et de nouveaux plats est un des principaux points positifs que les participantes interrogées à l'issue des ateliers culinaires ont

spontanément mentionnés.

Parfois, le légume est familier mais pas la forme sous laquelle il est présenté. A titre d'exemple, une responsable d'épicerie solidaire nous indiquait que les carottes nouvelles, présentées avec leurs fanes et encore revêtues de fragments de terre, étaient délaissées par les usagers de sa structure qui, en revanche, se ruiaient sur les carottes « calibrées », sous sachet plastique. De la même façon, un arrivage de tomates « bio » de variétés anciennes, aux formes et aux couleurs hétérogènes n'avait pas trouvé preneur alors qu'elles étaient vendues au même prix (modique) que les tomates « industrielles » issues des serres belges ou néerlandaises.

#### □ *Les ateliers cuisine peuvent réhabiliter le plaisir alimentaire... dans toutes ses dimensions*

Le plaisir est un des leviers du changement des comportements alimentaires. L'accroissement de la consommation des fruits et des légumes frais ne pourra se réaliser si cette dimension hédonique est absente. Mais éprouver un réel plaisir à *manger* des fruits et des légumes frais peut demander un apprentissage, un « *éveil sensoriel* » qui pourra être réalisé dans le cadre des ateliers culinaires. Les temps de dégustation pourront être mis à profit pour aider les participants à ressentir des satisfactions pluri-sensorielles (la très grande diversité des couleurs, formes, textures, saveurs et arômes des fruits et des légumes frais constitue une source inépuisable de sensations et plaisirs gustatifs, tactiles, olfactifs et visuels).

Ces ateliers peuvent également contribuer à (re)donner l'envie de *cuisiner*, ce désir étant parfois effacé par les difficultés de la vie quotidienne, la solitude, le manque de dynamisme ou, tout simplement, l'absence de pratique.

Dans certaines familles, chacun mange pour lui-même et de façon solitaire. Dans d'autres cas, parents et enfants se retrouvent réunis autour de la table, mais aucune parole n'est échangée, les convives « engloutissant » machinalement et rapidement le contenu de leur assiette tout en ayant les yeux rivés sur l'écran de télévision. L'attention minimale qu'il conviendrait d'accorder à l'acte de manger (ne serait-ce que pour l'apprécier) fait souvent défaut ainsi que, du même coup, le plaisir qui pourrait y être attaché... C'est pourquoi, clôturant l'atelier *stricto sensu*, le partage du repas préparé en commun représente un moment-clé qu'il est capital de ne pas « escamoter ». Le plaisir attaché à ce temps de convivialité, ainsi que son importance dans la vie familiale et sociale, est d'ailleurs souvent cité spontanément par les participants des ateliers cuisine.

Les personnes vivant à l'hôtel ou ne disposant pas dans leur logement de coin cuisine ou d'équipement culinaire n'ont pas la possibilité matérielle (et, dans le cas d'un hébergement à l'hôtel, l'autorisation) de préparer de « vrais » repas et de les offrir à leur famille et à leurs amis. C'est pourquoi, la participation à un atelier cuisine pourrait être prolongée par un repas auquel seraient conviés les proches des personnes ayant préparé ce repas. La possibilité ainsi offerte de pouvoir accueillir autour d'une table contribuerait à valoriser des bénéficiaires parfois

enfermés dans leur statut de personnes « assistées ».

❑ *Les ateliers culinaires « fruits et légumes frais » : un support privilégié pour s'approprier les principes de l'alimentation saine*

La diffusion de messages « d'éducation nutritionnelle » n'a qu'un faible impact sur les comportements de personnes ayant peu fréquenté l'institution scolaire ou ne maîtrisant pas la langue française. C'est avant tout en préparant, en cuisinant, en mangeant et en... appréciant des repas riches en fruits et en légumes frais que ces personnes adopteront peu à peu un style d'alimentation favorable à leur santé. Les participantes des ateliers évalués ont ainsi déclaré apprécier que les animatrices aient su « faire passer en douceur » les principes de l'alimentation équilibrée. Des entretiens qualitatifs que nous avons réalisés *avant puis après* le suivi d'un cycle d'ateliers montrent de réels changements de représentations (moins de valorisation de la viande, prise de conscience de la nécessité de consommer beaucoup de fruits et des légumes).

Favorisée par la participation aux ateliers culinaires, la reprise en mains, par la personne en situation d'exclusion, de son alimentation, de son corps et de sa santé est une étape importante du processus de réinsertion.

Au-delà de ces effets positifs sur les représentations, attitudes et comportements vis-à-vis de l'alimentation et de la santé, les ateliers culinaires peuvent également avoir des impacts sur de nombreux autres aspects en relation étroite avec les problématiques d'insertion sociale.

❑ *Les ateliers cuisine incitent à sortir « de chez soi » et à sortir « de soi »*

En permettant l'établissement de nouveaux liens sociaux et l'intégration au sein d'un groupe, ces ateliers peuvent contribuer à lutter contre l'isolement et constituer un premier pas dans le lent processus de réinsertion sociale des individus.

Comme tout autre type d'activité pratiquée régulièrement, ils peuvent limiter certains troubles psychologiques liés à l'inactivité - auto-dévalorisation, repli sur soi, dépression... - sources de comportements alimentaires néfastes à la santé (recherche de réconfort *via* le grignotage d'aliments gras et sucrés, épisodes boulimiques, etc).

❑ *Ils favorisent la réappropriation de repères*

Dans les populations les plus fragilisées, il n'est pas rare d'observer la perte de repères comme, par exemple, ceux liés au nombre, aux horaires et aux lieux des

repas quotidiens, la conscience des quantités réellement ingérées, la nécessité d'un minimum d'organisation et de prévision pour l'achat des aliments, leur stockage et leur préparation.

En elle-même, l'inscription à un cycle d'ateliers culinaires contraint (en théorie) les bénéficiaires à respecter les dates et horaires convenus. Par ailleurs, le travail réalisé au sein de l'atelier peut aider les participants à se réapproprier les repères indispensables à la préparation des approvisionnements puis des repas.

□ *En valorisant les personnes qui y participent, les ateliers contribuent à restaurer estime de soi et confiance dans ses propres capacités*

Les ateliers cuisine favorisent à la fois *l'acquisition* et la *transmission* (aux autres participants) *de savoirs et de compétences* pratiques : connaissance des légumes et des fruits, aptitude à les choisir puis à les cuisiner, capacité à composer des repas équilibrés, à faire preuve de créativité et de sens esthétique, etc. Cet enrichissement mutuel des compétences a un impact important en termes de renforcement de l'estime de soi : fierté d'avoir réussi quelque chose, d'offrir aux autres convives ou aux membres de sa famille un plat qu'ils apprécient... Aux bénéficiaires de l'aide alimentaire qui souffrent de leur image « d'assistés », ces ateliers peuvent redonner une identité et un statut valorisant : celui du parent qui prend soin activement de la santé et du bien-être de ses proches.

L'élaboration collective d'un carnet de recettes qui sera ensuite diffusé largement (*a minima* auprès de l'ensemble des bénéficiaires de la structure d'aide alimentaire) est une initiative intéressante qui peut contribuer à renforcer cette valorisation personnelle et ce sentiment de fierté.

La fierté retrouvée est aussi celle de la région, du pays ou de la culture d'origine, celle des « racines » que les participants expriment à travers les recettes qu'ils proposent aux autres personnes inscrites aux ateliers culinaires. Ce point est d'autant plus essentiel que les mères de famille sont parfois confrontées au refus de leurs enfants de manger les plats et les aliments traditionnels, synonymes pour eux d'arriération voire même, parfois, de honte (ils leur préfèrent de beaucoup les produits industriels « modernes » qui s'étalent sur les écrans et les publicités). Certaines femmes sont alors tentées de renoncer totalement à cette cuisine de leurs origines, se privant de ce vecteur d'identité et de valorisation personnelle.

□ *Ils favorisent les échanges interpersonnels et la coopération*

Les dialogues qui s'établissent lors des ateliers portent bien entendu sur les recettes réalisées et sur les savoir-faire mis en œuvre. Mais ce sont aussi des échanges de sensations personnelles (p.ex. la préférence pour tel légume ou tel

plat) ou de propositions (recettes à réaliser lors des futurs ateliers). Par ailleurs, l'évocation des traditions alimentaires et culinaires est souvent l'occasion d'évoquer d'autres traits de la culture de son pays ou région d'origine. L'atelier culinaire fournit ainsi l'occasion de prendre la parole devant les autres, chaque participants se trouvant « naturellement » incité à oser exprimer un point de vue personnel. Au-delà des seuls échanges verbaux, l'élaboration collective d'un plat rend également nécessaire le partage des tâches et la collaboration.

□ *Associer les enfants aux ateliers culinaires pour susciter l'envie de cuisiner en famille*

L'intégration des enfants aux ateliers culinaires est une initiative que les participantes qui l'ont expérimentée apprécient fortement. Elle trouve son prolongement « naturel » dans le cadre domestique. Or, préparer ensemble le repas familial est une activité riche sur plusieurs plans : outre le plaisir de l'échange et le renforcement des liens familiaux, elle favorise la transmission entre les générations des savoirs et savoir-faire alimentaires et culinaires mais aussi de l'histoire familiale et des « racines » culturelles, des valeurs, des règles de vie de société.

Un autre avantage, très important, de cette association des enfants aux ateliers cuisine réside dans le fait que l'apprentissage alimentaire et culinaire est d'autant plus efficace qu'il est proposé dès le plus jeune âge. On sait en effet que les enfants manifestent, particulièrement à l'encontre des légumes, une *néophobie*. Or, des expériences ont montré que l'on pouvait surmonter ce refus de l'aliment nouveau en faisant participer l'enfant à la préparation du repas : le légume dédaigné revêt alors un caractère familier et, ce faisant, acceptable.

## Conclusions et recommandations

Développer la mise à disposition de fruits et de légumes frais auprès des structures d'aide alimentaire...

en la renforçant par des actions d'accompagnement,

notamment des ateliers culinaires « fruits et légumes frais »

Dans les populations touchées par la pauvreté et la précarité, la santé constitue l'un des défis les plus importants. On sait que la prévalence de l'obésité et des autres pathologies liées à l'alimentation (maladies cardio-vasculaires, diabète, cancers...) est d'autant plus élevée que le statut socio-économique est modeste. De même, les personnes en situation de fragilité financière et psycho-sociale ont un risque plus grand d'avoir des apports en micro-nutriments insuffisants. Or, la consommation quotidienne et en grande quantité de fruits et de légumes, aliments reconnus comme des facteurs essentiels de bonne santé, pourrait permettre d'améliorer cette situation nutritionnelle et sanitaire préoccupante.

Les résultats de l'enquête quantitative montrent clairement l'intérêt d'élargir et d'intensifier la mise à disposition, gratuite ou à faible prix, de fruits et de légumes frais auprès des bénéficiaires de l'aide alimentaire. En effet, la plus grande accessibilité physique et, surtout, financière de ces deux familles d'aliments se traduit par un accroissement significatif de leur fréquence de consommation par les populations concernées.

Toutefois, même en y ajoutant les fruits et légumes transformés (conserves et surgelés), cette fréquence de consommation demeure encore très en-deçà des recommandations formulées par les instances de santé publique (« *au moins cinq fruits et légumes par jour* »). Cela s'explique en partie par le fait que les quantités de fruits et de légumes frais que chaque bénéficiaire reçoit (colis) ou qu'il peut potentiellement acheter (épicerie sociale) sont limitées par différentes contraintes : la fréquence maximale autorisée de passage dans la structure d'aide alimentaire, le volume total de fruits et de légumes frais acheté (ou récupéré) par celle-ci (qui limite les quantités disponibles pour chaque usager), le plafond de budget que chaque bénéficiaire peut dépenser au sein de l'épicerie sociale...

Outre ces contraintes économiques et d'accessibilité physique, les entretiens que nous avons menés révèlent l'existence d'autres obstacles à la consommation des fruits et des légumes frais.

La multiplicité et la diversité des freins de nature non financière montre la nécessité, pour renforcer l'impact de la mise à disposition de fruits et de légumes frais, de mettre en place des *actions d'accompagnement* destinées à créer les conditions et l'envie nécessaires pour préparer, cuisiner et consommer ces aliments bénéfiques à la santé.

Cette conviction s'appuie sur l'analyse qualitative des entretiens que nous avons réalisés auprès de bénéficiaires de l'aide alimentaire ayant participé à de telles actions, ainsi que sur les témoignages et retours d'expériences recueillis auprès de salariés et bénévoles de structures d'aide alimentaire, de travailleurs sociaux, de professionnels de santé... .

Pour inciter à la consommation de fruits et de légumes frais (et, plus largement, pour faire évoluer les comportements vers une alimentation plus équilibrée), de nombreux types d'actions d'accompagnement peuvent être mis en place : séances d'information, groupes de paroles et d'échanges, ateliers d'éveil sensoriel, séances de dégustation, ateliers culinaires... octroyant une place importante aux fruits et aux légumes frais. Sans exclure bien entendu les autres initiatives possibles, nous nous focaliserons, dans les pages qui suivent, sur une forme d'action qui nous semble être particulièrement intéressante à développer : les ateliers culinaires « fruits et légumes frais ».

En effet, la « formule » ateliers culinaires présente selon nous l'avantage d'intégrer, et de façon synergique, les apports des autres actions. A la faveur de ces ateliers, il est tout à la fois possible de sensibiliser à l'importance pour la santé d'une consommation élevée de fruits et de légumes, d'apporter des informations sur les principes de l'alimentation équilibrée, de favoriser les échanges entre participants et de créer du lien social (travail en commun et repas partagé), de faire découvrir de nouvelles sensations et de nouveaux aliments, de réintroduire le plaisir dans l'acte alimentaire et sa préparation...

Idéalement, la mise en œuvre d'un programme d'ateliers culinaires (ou d'actions visant les mêmes objectifs) devrait accompagner *systématiquement* la mise à disposition de fruits et de légumes frais par les structures d'aide alimentaire. Cela suppose bien entendu d'apporter des réponses aux contraintes et aux limites rencontrées sur le terrain. Ainsi, les ressources de chaque quartier ou commune devront être mobilisées pour pallier l'insuffisance, au sein des associations d'aide alimentaire, de locaux, équipements ou matériels adaptés.

Une autre limite est liée au faible pourcentage d'usagers susceptibles d'accepter spontanément de participer aux actions d'accompagnement. Ce constat renvoie à la nécessité de réfléchir à des « stratégies d'implication » pour motiver (sur la durée) ces publics à s'engager dans les actions proposées.

Enfin, il conviendra de poursuivre les efforts de formation des salariés et bénévoles des associations. Cette formation ne devra pas se limiter aux seuls aspects d'organisation et d'animation des ateliers mais permettre également une meilleure compréhension des spécificités et de l'hétérogénéité (notamment culturelle) du public visé. Elle devra aussi prendre en compte la dimension *éthique* de l'accompagnement des personnes en situation de précarité (en aidant salariés et bénévoles à prendre conscience de leurs propres représentations, motivations personnelles, cadre de références culturelles, etc).