



FICHES DE SYNTHÈSE

LABO CAP RELAIS 52 :

ALLER ENSEMBLE VERS UN ACCÈS  
DIGNE À UNE ALIMENTATION DE  
QUALITÉ À SAINT-DIZIER



H Boissonnat Pelsy ; B Monin ; F Ferreira ; V Batista

Juin 2025



## INTRODUCTION

---

### Le labo CAP : une méthode pour favoriser la participation active<sup>1</sup>

Un labo CAP est constitué d'un groupe de personnes vivant ou ayant vécu une situation de précarité alimentaire et un groupe de professionnels et de bénévoles impliqués dans la lutte contre la précarité alimentaire. Le cœur du laboratoire CAP est d'évaluer les situations, de les analyser et de proposer et d'aider à pérenniser des actions engagées et concrètes, en s'appuyant sur des savoirs d'expériences.

Les personnes qui connaissent ou ont connu la grande précarité ou les situations, dont il est fait débat, sont au cœur de la participation mais les bénévoles et les professionnels qui sur le terrain sont aux premières lignes pour mettre en œuvre les actions sont aussi des vis-à-vis précieux pour constater les forces et faiblesses des programmes. La méthode d'animation bicéphale permet un croisement des expériences utilisateurs fécond et permet de cerner plus rapidement les points à travailler ensemble et les projet qui présentent le plus fort indice participatif de part et d'autre. Ce groupe a ensuite l'occasion de rencontrer les responsables politiques et de leur présenter leurs propositions.

Lors d'entretiens de groupes réalisés le 3 juin 2025 à Saint Dizier dans le cadre des 40 ans de Relais 52, des personnes en précarité alimentaire et des professionnels et bénévoles et responsables politiques et institutionnels luttant contre la précarité alimentaire se sont rencontrés. Une réflexion a été engagée l'accès à une alimentation digne et durable et son impact sur la précarité. Ces groupes étaient composés d'environ 45 personnes. La moitié avaient l'expérience de la précarité alimentaire. Des constats ont été émis et analysés et les personnes ont construit des préconisations pour que tous et toutes aient un accès digne en qualité et en quantité à une alimentation choisie et équilibrée.

### Les objectifs fixés pour cette réflexion partagée étaient :

- D'essayer d'aller ensemble vers un accès digne à une alimentation de qualité, d'aller vers une démocratie alimentaire et vers la reconnaissance d'un droit effectif à l'alimentation en France
- De mobiliser le maximum d'acteurs sur ce droit à l'alimentation
- De partager et apprendre à mieux se connaître
- De recueillir des témoignages des personnes bénéficiaires de l'aide alimentaire
- De réfléchir à ce que l'on peut améliorer
- De faire des propositions

---

<sup>1</sup> [https://www.terresdelorraine.org/fr/labo-cap-pour-repondre-a-l-auto-saisie-du-cna-un-acces-digne-a-l-alimentation-pour-tous\\_-n.html](https://www.terresdelorraine.org/fr/labo-cap-pour-repondre-a-l-auto-saisie-du-cna-un-acces-digne-a-l-alimentation-pour-tous_-n.html)

## I. CONSTATS ET ANALYSE

---

### A) CONSTATS ET ANALYSE DES PERSONNES QUI CONNAISSENT OU ONT CONNU LA PRECARITE

---

L'accès à l'alimentation est un sujet qui a intéressé les participants et ils ont eu beaucoup de choses à partager. Trois thèmes sont revenus : le peu de pouvoir d'agir sur son alimentation et les conséquences que cela entraîne, le sentiment de ne plus avoir assez pour faire le choix de manger bien alors qu'il faut privilégier les autres dépenses contraintes, l'assurance que le meilleur des médicaments c'est le « bien manger ».

---

#### MANQUE DE TRAVAIL, MANQUE DE DROIT DE FAIRE DES CHOSES, ON DOIT OBEIR ET TENDRE LA MAIN.

---

- On n'a pas le droit de travailler on en devient fou à rester là sans rien faire
- On n'a plus envie après de travailler
- On n'a plus l'habitude
- On voudrait pouvoir produire, manger, ramasser, cueillir etc

#### **Analyse : explication par les participants de ce manque de pouvoir d'agir**

La façon de faire « du coup on fait en sorte que les gens soient fainéants » « non, non pas fainéants mais ils savent plus, les gamins ils peuvent pas apprendre à faire à manger, le jardin, nettoyer les poules les lapins... » « quand on a fait les HLM on s'est moqué de ceux qui élevaient des poules dans la salle de bain mais c'était leur façon de faire pour bien manger ... »

---

#### MANQUE D'ACTIVITE POSSIBLES POUR SE FOURNIR A MANGER PAR SES PROPRES MOYENS

---

- On veut faire des choses et on n'est pas dans les conditions pour
- On n'a plus la santé aussi
- On est dans la dépression
- On est dans la honte

---

#### MANQUE DE GESTION DE L'ARGENT VOULOIR DEPASSER ET VIVRE AVEC PLUS

---

- On n'a pas assez pour le mois alors on sait que dès que les prélèvements sont faits on va pas savoir assez pour manger
- Là il faut être super fort pour gérer le manque, le trop peu
- C'est pas simple de gérer sur le mois

- C'est pas simple avec de l'argent fictif sur les comptes on le voit pas avant on avait des sous on faisait des tas pour la semaine

---

### MANQUE D'ARGENT

---

- On n'a plus assez
- On a l'impression d'avoir moins
- On n'a plus beaucoup sur les alloc pour manger ça c'est sûr

---

### ÇA CONCERNE SURTOUT LES FEMMES SEULES AVEC ENFANTS, PERSONNES ISOLES PERSONNES AGEES

---

- Avec les enfants c'est sûr faut donner à manger
- Avec les enfants quand il faut changer le pull ou les chaussures faut le faire tu peux pas attendre
- Ne pas avoir à manger ça se voit pas ... alors tu dépenses pour ce qui se voit chez le gosse,
- Les personnes âgées elles ont plus envie,
- Être isolé ça veut dire mal manger, la tête dans la télé tu manges pas tu grignote
- T'es seul tu manges pas bien
- T'es seul c'est plus cher la part de nourriture que si tu fais pour 10 un couscous

---

### LA SANTE EST EN CAUSE :

---

- Bien manger c'est l'équilibre,
- Bien manger c'est le meilleur des médicaments

---

### LES PRODUITS QU'ON NE PEUT PLUS MANGER :

---

- Les yaourts,
- Les produits laitiers dans leur ensemble,
- Les légumes,
- Tout, surtout les blettes et haricots encore
- Peut-être en boîte c'est moins cher mais les boîtes pas chères dans les Lidl Leclerc elles ont augmenté

---

### CONSERVER DES ALIMENTS QUAND ON EST PAUVRE EST DIFFICILE :

---

- On arrête les congélateurs,
- L'électricité est trop chère
- On fait pas de conserve dans des cuisines pas adaptées et dans les hôtels il y a pas de quoi faire

**Analyse : le prix de l'énergie pèse de plus en plus, pourtant on sort de l'inflation, on comprend pas bien**

---

### LA MOBILITE C'EST LE PROBLEME

---

- On peut peut-être acheter moins cher mais faut faire le transport et nous c'est avec nos pieds ...
- Les jardins où on peut cultiver sont loin pas de bus
- On sait pas faire du vélo dans nos pays il y en a pas

**Analyse : les bus sont pourtant à 1,1 € c'est pas cher mais ça parait pas simple pour les gens et les jardins ou activités sont hors des centres et des quartiers**

**Même si Saint Dizier n'est pas grand et il y a plein de jardins, il semble que l'adéquation entre les personnes et**

---

### LA MAL NOURRITURE : C'EST UNE SITUATION MENTALE REGRESSIVE

---

C'est la double peine précarité : pas le moral, pas envie, plus cher

- Les magasins tout près où on va sont plus chers
- Les pas chers sont dans les zones
- L'épicerie du coin, normal elles peut pas faire pas cher comme Aldi

**Analyse**

**Il faut comprendre les raisons de cette « Malnutrition »**

**On est en « mental situation régressive », on n'a plus d'activité » « ça isole et ça rend malade »**

---

## B) CONSTATS ET ANALYSE DU GROUPE DES PROFESSIONNELS ET BENEVOLES

---

---

### LE PREMIER CONSTAT CONCERNE LES PRIX

---

Il y a eu depuis le covid un grand changement, les précaires n'arrivent plus à acheter à manger des produits de bonne qualité, ils doivent se contenter des low coast

Qualitatif et quantitatif te des connaissances de ce qui est bon pour soi pour la santé

**Analyse**

Les prix à la production et à l'achat des denrées alimentaires est mouvant , le marché a été complètement bouleversé ces dernières années avec la hausse de l'Energie , la crise covid etc..

- Les revenus des personnes pauvres subissent un tassement, ils ont perdu du pouvoir d'achat même si les revenus stricto sensu ont été revalorisés
- La hausse des prix dans la distribution notamment les produits de marque repère qui étaient réputés pas chers

---

#### LES HABITUS DES POPULATIONS EN PRECARITE ALIMENTAIRES SONT EN CAUSE

---

- La perte d'habitude de cuisiner en lien avec le mental

*Analyse : quand on est pas bien on ne cuisine plus mais aussi quand on ne cuisine plus on perd l'habitude et on ne sait plus cuisiner et on ne l'apprend plus s'où l'importance ce serait de donner la possibilité aux gens de se regrouper pour avoir envie de cuisiner et de réapprendre à cuisiner*

- Le recours aux produits cuisinés fast Food (Uber Drive) mais c'est valable pour tous
- La gestion de son stock alimentaire est difficile
- Absence de traditions familiales, faire à manger pas cher, faire le cuisine

---

#### LA GESTION DES PRIORITES : L'ALIMENTATION N'EST PAS N° 1

---

*On a parlé de la honte de ne plus être capable de se nourrir correctement, elle enferme*

*Les priorités qui se voient et ne se voient pas règlent les choix , tu manges pas ça ne se voit pas mais tu dors à la rue, tu as des haillons sur la peau ça se voit ça fait pauvre*

#### Analyse

**L'alimentation n'est pas prioritaire car si on n'a pas mangé ça ne se voit pas, si l'enfant n'a pas de chaussures c'est vu et on est des mauvais parents**

**Quelqu'un qui ne mange (pas à) sa faim ça ne se voit pas mais quelqu'un qui n'arrive pas à s'habiller ça se voit**

**Parfois l'alimentation passe au second plan derrière le vestimentaire**

---

#### LA SANTE MENTALE :

---

Il y a du laisser-aller, de la malbouffe lorsqu'on est pas bien mais pour tous

L'absence de travail y contribue

---

## LE RELATIONNEL EST SOURCE DE PRECARITE ALIMENTAIRE

---

Tolérance et intolérance sont importants en précarité

On donne la priorité sur l'apparence vestimentaire pour être bien vu avoir des amis ne pas être rejeté, phénomène de bande

Les traditions familiales, il y en a moins on n'apprend moins du coup.

Pas de soutien familial pour trouver des trucs et des astuces

### Analyse

**La main tendue, la famille ne sont pas toujours au rendez-vous. Le jugement plane toujours. La solidarité existe**

**On constate un réel isolement, de la Honte, peu de contacts humains. C'est difficile d'aller à la distribution, Banque alimentaire**

**Il y a comme une Fatalité qui rend la précarité plus difficile**

**La tolérance et l'intolérance se côtoient et rendent difficiles les relations**

---

## L'ABSENCE DE TRAVAIL

---

Quand on ne travaille pas on s'isole de plus en plus et là les constats précédents prennent toute leur force

---

## LE PROBLEME DU NUMERIQUE MANQUE D'INFORMATION, ACCES AUX DROITS,

---

Où se renseigner, comment, à quoi on a droit, comment le demander ?

Il n'y a pas de contact humain, pas de personnes pour apporter

Le numérique réduit les informations et les relations

---

## LA MOBILITE

---

Pour acheter des aliments il faut se déplacer, pour en avoir des bons, de qualité, locaux etc. ... comme il est recommandé il faut aller les chercher !

---

## LA MALADIE

---

---

PERTE DE LOGEMENT (PRIX), LE LOYER EST PRIORISE PAR RAPPORT A  
L'ALIMENTATION

---

Avoir un toit sur la tête avant de manger

C'est hélas la priorité avant l'alimenta

---

CES POPULATIONS SONT ELOIGNEES DE LA POLITIQUE

---

---

## C) CONSTATS COMMUNS

---

Constats et analyses communes
-------------------------------

Activité / travail / non accessibles
--------------------------------------

Transport mobilité difficiles
-------------------------------

Isolement des précaires
-------------------------

Sous / n'ont pas les revenus pour manger sains
--

Santé / l'alimentation malsaine rend malade
---

## II. PROPOSITIONS

---

### A) PROPOSITIONS DES PERSONNES QUI CONNAISSENT OU ONT CONNU LA PRECARITE

---

QUE LES ALLOCATIONS SOIENT VERSEES PAR QUINZE JOURS POUR QUE CE SOIT PLUS FACILE DE GERER ET QU'IL Y AIT UNE PART POUR L'ALIMENTATION

---

*« Mais ça va être difficile à gérer pour les prélèvements »*

*« Il y a une demande des députés pour que les salaires puissent être versés par quinze jours en ce moment à l'assemblée alors on pourrait demander pareil »*

---

QU'IL Y AIT UNE MAISON D'ACCUEIL SOLIDAIRE A SAINT DIZIER (TIERS LIEUX)

---

- Qui coûterait moins de 10 euros par an
- Ouverte tous les jours

*« Quand tu as faim, ça s'arrête pas le vendredi, et quand tu peux pas te faire à manger c'est tous les jours »*

*« Un repas par jour, ce serait super » « repas pour les isolés aussi »*

- On pourrait y cuisiner, on pourrait y faire la cuisine pour les autres
  - Il y aurait des locaux qui sont aux normes de la sécurité et de la personne
  - On pourrait faire des conserves
  - On pourrait y faire des collectifs, groupes qui peuvent acheter ensemble
  - On pourrait acheter des produits peu chers et de bonne qualité
- 

QU'ON Y METTE AUSSI UNE MAISON DES SERVICES

---

*« une maison où on peut se renseigner sur les droits, les possibilités d'action qu'on a à Saint Dizier pour retrouver de l'action et de la sécurité »*

---

QU'ON DEVELOPPE DES OCCASIONS DE TRAVAILLER, D'AGIR, QU'ON PERMETTE LE TRAVAIL

---

QUE LES BONS ALIMENTAIRES SOIENT REFLECHIS ENSEMBLE

---

*« avec les professionnels et donnés pour qu'on mange de la bonne nourriture »*

---

## QU'IL Y AIT DES VELOS PAS CHERS

---

*« à acheter ou à louer pour faciliter les déplacements ou des trottinettes »*

---

## QU'ON REFLECHISSE A UNE COMPLEMENTAIRE ALIMENTAIRE SOLIDAIRE

---

**« Que les obsèques des pauvres soient couvertes »**

### **A) PROPOSITIONS DU GROUPE DES PROFESSIONNELS ET BENEVOLES**

---

---

#### AMELIORER LA MOBILITE : V LIB GRATUITS ET TRANSPORTS GRATUITS

---

Prix des transports

V LIB gratuit

---

#### SECURITE SOCIALE DE L'ALIMENTATION : EPICERIES SOLIDAIRES

---

Epicerie solidaire

En fonction des revenus on a des couleurs différentes et des prix différents

---

#### UN LOCAL POUR STOCKER SA NOURRITURE

---

---

#### LIENS SOCIAUX

---

UN ANNUAIRE DES PERSONNES ISOLEES : Mise en relation des gens RESEAU (à proposer au PAT) avec le 115 à appeler en cas d'urgence

PLUS DE PORTES OUVERTES ENTRE LES ASSOCIATIONS

LUTTER CONTRE L'ISOLEMENT : Portes à portes à faire dans les quartiers ; Faire des Brocantes

---

#### COORDONNER NOS PROPOS AVEC LE PROJET ALIMENTAIRE TERRITORIAL

---

Trouver des financements

---

## SE RAPPROCHER DES ELUS

---

Orientation vers les financements

### C - PROPOSITIONS COMMUNES

---

#### Propositions des deux groupes

Versement des allocations par quinzaine	
Tiers lieux solidaire ouvert 7/7 avec une maison des services	Un local pour stocker la nourriture
Développer le pouvoir d'agir, d'action, de travail	
Bons alimentaires revisités ensemble	
Mobilité douce individuelle soutenue (vélos, trottinettes)	V lib gratuits Baisser le prix des transports gratuité
Complémentaire alimentaire solidaire	Sécurité sociale alimentaire, épiceries sociales
	Lutter contre l'isolement
	Inscrire dans le PAT
	Se rapprocher des élus



## Fête ses 40 ans!

Relais 52 vous invite une réflexion sur l'accès digne à une alimentation de qualité pour tous!

Le mardi 3 juin 2025 à la Salle Le Palace  
1 rue des bragards 52100 SAINT DIZIER

### Les objectifs de la journée

- ➔ D'essayer d'aller ensemble vers un accès digne à une alimentation de qualité, d'aller vers une démocratie alimentaire et vers la reconnaissance d'un droit effectif à l'alimentation en France
- ➔ De mobiliser le maximum d'acteurs sur ce droit à l'alimentation
- ➔ De partager et apprendre à mieux se connaître
- ➔ Recueillir des témoignages des personnes bénéficiaires de l'aide alimentaire
- ➔ Réfléchir à ce que l'on peut améliorer
- ➔ Faire des propositions

Vers un accès digne à une alimentation de qualité !

Vers une démocratie alimentaire !

Vers la reconnaissance d'un droit effectif à l'alimentation !

Inscription par téléphone au 03 25 05 33 95 ou en ligne sur demande du lien

## Le programme

10h00 - Accueil

Réservé aux bénéficiaires et accompagnateurs des associations des associations bénéficiant de l'aide alimentaire

Introduction aux thématiques de la journée.

Ateliers méthode labo CAP

12h00 - Buffet froid partagé (sur inscription)

14h00 - Conférence

Ouvert à toutes et tous

Thème : "Les enjeux de l'aide alimentaire"

Intervenant : M. Alain JEZEQUEL (Président de "Revivre dans le monde")

Un éclairage sur les mécanismes complexes à l'échelle européenne et nationale, de la production à la distribution, du producteur au consommateur....

15h00 - Échanges avec la salle (Questions/Réponses)

15h20 - Pause

15h45 - 17h15 - Ateliers participatifs

Atelier 1 : Que produire ? Pour un accès digne pour tous ? Que produire sur quel territoire et pour qui ?

Atelier 2 : Quel système de distribution l'on souhaite ? Accès à l'alimentation digne ?

Atelier 3 : Quelle demande ? quels besoins ? quels désirs ? Quelles attentes des bénéficiaires ?

Atelier 4 : C'est quoi le droit à l'alimentation ? quels prix ? quel coût pour se nourrir ? Éthique et alimentation ? Se faire plaisir en mangeant ?

18h00 - Pièce de théâtre "Jasmin le Jardinier"

Entrée libre - Ouvert à toutes et tous !

Un moment convivial et poétique pour clôturer la journée. Jasmin est un jardinier, amateur de la première heure. Il vient là où on fait appel à ses services, pour soigner les plantes, diagnostiquer quelque épidémie végétale... La situation y est parfois alarmante : bronchite de courge, pleurésie de tomates, arbustes en manque évident d'amour ...