



Fiches Synthèse

Labo CAP 29 septembre 2025



LES MOTS DE LA FAIM

Journée Thaon les Vosges

Le 29 septembre 2025

Comment mieux comprendre et agir face à la précarité alimentaire et ses impacts sur la santé !

Texte :
Adrien Gusching
Mise en scène :
Dimitriac Forci / Adrien Gusching

H Boissonnat Pelsy



Fonds européen agricole pour le développement rural :
"L'Europe investit dans les zones rurales"



métropole
GrandNancy

Carasso
Daniel & Nina



Fondation



terres de
Lorraine
LE PAYS COOPÉRATIVE

fondation
BATIGERE



Direction Régionale de l'alimentation,
de l'agriculture et de la forêt

I- Introduction _____ **4**

II-trame d'animation _____ **5**

III- Constats et analyse _____ **6**

a - Groupe de personnes qui ont connu la précarité : _____ **6**

Constats _____ 6

La mauvaise santé liée à l'alimentation constatée par les participants _____ 6

Le plaisir est aussi un moteur pour une meilleure alimentation : _____ 6

On constate que dans le groupe 70% mangent des légumes régulièrement contrairement aux idées reçues mais ils ont du mal à se les procurer, à les choisir, à les conserver _____ 7

Le gaspillage constaté interroge _____ 7

Comment se fournir en bons produits alors qu'on n'a pas de sous _____ 7

On constate que les mauvais produits sont les plus accessibles pour les précaires _____ 7

Analyse _____ 7

La qualité des aliments accessibles est mauvaise pour la santé _____ 7

Il y a un problème de conservation, on mange du tout prêt quand on n'a pas de lieu, de frigo, de cuisine, on ne peut pas conserver » _____ 7

« Les carences s'expliquent par le frigo vide » _____ 7

Les déséquilibres du corps par le frigo du mal rempli _____ 7

Le frigo vide c'est des carences en protéines, en calcium _____ 7

Le frigo mal rempli _____ 8

B - Groupe des personnes qui sont bénévoles et professionnels _____ **8**

Constats _____ 8

L'accès à un repas chaud une fois par jour : une équation économique impossible _____ 8

La sécurité alimentaire coûte mais elle permet de protéger la santé : _____ 8

L'écart culturel _____ 8

Les personnes ne consomment pas pareil _____ 8

Les jeunes étudiants se privent de manger pour ne pas mettre la famille dans les ennuis d'argent, _____ 8

Les gestes à faire pour manger sont bons pour la santé du jardin à l'assiette _____ 8

Les addictions affectent l'alimentation et la santé mentale _____ 8

Les maladies dues à un mauvais accès à l'alimentation sont chroniques _____ 8

Les sucres ajoutés amènent des addictions _____ 9

L'obésité amène le harcèlement scolaire, la discrimination dans la société _____ 9

Le problème de l'alimentation et la santé c'est qu'on n'arrive pas à avoir un médecin, il y en a plus assez _____ 9

Les médecins n'ont plus le temps ils soignent les carences et ne cherchent pas plus loin _____ 9

Des conseils et consultations alimentation dans les maisons médicales existent _____ 9

analyse _____ 9

Proposition _____ **10**

a) Groupe de personnes qui connaissent ou ont connu la précarité alimentaire _____ **10**

Le partage _____ 10

Partage de ce qu'on sait _____ 10

Partage de bons plans _____ 10

Partage des astuces _____ 10




Partage d'actions _____ 10

Partage de son temps _____	10
Partage du café du matin _____	10
des lieux ouverts _____	10
des congélateurs collectifs où on peut conserver les fruits et légumes des jardins _____	10
l'information _____	10
• Sous forme de livret _____	10
• Sous forme de rencontre _____	10
• Sous la forme d'une personne référente _____	10
• Sous la forme d'un guide de la bonne alimentation _____	10
les applications _____	10
• L'application YUKA _____	10
l'argent : _____	11
alléger les normes _____	11
accéder au sport _____	11
créer un jeu de société sur la santé mentale _____	11
b) Groupe des personnes qui sont bénévoles et professionnels _____	11
Action partage _____	11
faire des structures qui alimente _____	11
se soigner par l'alimentation _____	11
Gastronomie du produit _____	12
le partage _____	12
Constats communs _____	12
1 _ Partage, convivialité, dynamique créée entre les personnes _____	12
2- des pathologies chroniques qui se développent _____	12
3- La santé mentale est liée à la précarité alimentaire aussi _____	12
Propositions communes _____	12
1_ Des tiers lieux alimentaires _____	12
2_ Une information qui arrive au bon moment à la bonne personne : valeur ajoutée à tout ce qu'on fait _____	12
3_ ENSEMBLE : avec les pairs aidants engagés en confiance avec les personnes en précarité alimentaire (personnes référentes soutien) _____	12

Dans le cadre d'une démarche de Développement Social Local (DSL), une journée de réflexion v est proposée autour d'un enjeu essentiel :

Comment mieux comprendre et agir face à la précarité alimentaire, et ses impacts sur la santé ?

Cette journée est organisée avec le soutien d'acteurs locaux et sociaux, et animée par l'association Emplettes & Cagettes, qui a déjà conduit plusieurs LABO CAP dans les Vosges, avec des résultats concrets.

-  locaux Cocagne (Thaon les Vosges)
-  Repas offert – à choisir lors de l'inscription
-  30 places (15 VIP / 15 VIPP) – inscription obligatoire

Une méthode qui remet les vécus au centre

La méthode CAP – Constat, Analyse, Partage, portée par Emplettes & Cagettes, repose sur une conviction simple : Les personnes concernées et les professionnels, bénévoles et institutionnels doivent être les premiers entendus pour que des solutions réalistes et dignes puissent émerger du terrain et des parcours utilisateurs.

Objectifs de la journée

- Faire entendre la voix des personnes concernées par la précarité alimentaire
- Croiser les analyses entre habitants, professionnels, partenaires, institutions
- Nourrir un diagnostic de territoire, à partir des expériences vécues
- Formuler ensemble des propositions pour faire évoluer les pratiques locales

Deux groupes, une même légitimité

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

VIP : personnes vivant ou ayant vécu la précarité alimentaire

VIBP : élu·es, professionnels, partenaires, acteurs associatifs

Chaque groupe travaillera à partir d'outils et d'exemples concrets

Informations pratiques

- Nombre de participant·es
 - 20 personnes dans le groupe VIP
 - 21 personnes dans le groupe VIPP

Organisation

Cette journée est :

- Animée par Emplettes & Cagettes
- Co-construite dans le cadre d'une mission de Développement Social Local, en lien avec les enjeux de pouvoir d'achat, de santé et d'accès à une alimentation digne

Avec la participation de :

- Huguette Boissonnat, présidente
- Jean-Michel Champougny adhérent E&C engagé
- Sylviane Lutz, chargée de projet – animation des collectifs E&C
- Brigitte Monin, administratrice E&C – animation des labos CAP

II-trame d'animation

Labo CAP 29 septembre Vosges : santé précarité alimentation : la triple peine

Accueil

Retour et validation des précédents labo CAP

Des résultats des labos CAP qui ont eu lieu dans les Vosges, mise en perspective de l'action des labos cap, leur utilité, les destinataires



Préalables, autorisation d'enregistrer, groupes, mise en situation

IMAGES / et focus Frigo mal rempli



Constats et analyse en deux groupes

45 mn : Deux groupes / VIP / VIBP

Plénière

30 MN : constats analyse communs

REPAS

Lecture de Jean Michel 15MN



Propositions en deux groupes

- Faire un frigo bien rempli : je propose
- Si le frigo a du mal à se remplir : je propose En plus qu'il soit bien rempli
- Si le frigo est désespérément vide : je propose Et qu'en plus que je ne sois pas malade avec ce qu'on me donne je propose

Plénière avec politiques qui veulent

On retient deux ou trois propositions communes dans les domaines : Produits, Ingénierie sociale, Prévention promotion et protection de la santé

III- Constats et analyse

a - Groupe de personnes qui ont connu la précarité :

CONSTATS

La mauvaise santé liée à l'alimentation constatée par les participants

- Les sous alimentés, ils sont fatigués, ont des carences, sont malades
- La bonne santé c'est : l'équilibre alimentaire, le moral, le bien-être physique, l'énergie
- La mauvaise santé psychique c'est de ne pas avoir envie de manger

.....
« Avant de donner à manger, il faut donner l'envie de manger, » on constate que « si on enlève le souci financier, et si on enlève la solitude, l'isolement, en cuisinant en groupe, d'où l'importance de l'échange » on a fait une grande avancée
.....

Le plaisir est aussi un moteur pour une meilleure alimentation :

- Plaisir de cuisiner
- Plaisir de faire du jardin

On constate que dans le groupe 70% mangent des légumes régulièrement contrairement aux idées reçues mais ils ont du mal à se les procurer, à les choisir, à les conserver

- « Mais avec 200 euros par mois pour la nourriture seule avec 4 enfants j'achète en promotion, les légumes congelés »
- « J'ai pas le choix à Lidl ils nous font des caquettes d'invendus on prend celle du haut, si on veut choisir la caquette on se fait rabrouer »

Le gaspillage constaté interroge

- « Le problème de l'antigaspi, les magasins jettent les invendus ! »

Comment se fournir en bons produits alors qu'on n'a pas de sous

- « Les produits bio sont bons mais trop chers ! »
- « Ils sont moins traités ! »
- « On n'est pas prêt à manger moins pour manger mieux ! »
- « On va sur les fins de marché ! »
- « On essaie d'avoir des vitamines avec les fruits ! »

On constate que les mauvais produits sont les plus accessibles pour les précaires

- « Les produits ultra transformés »
- « Les produits industrialisés »

ANALYSE

La qualité des aliments accessibles est mauvaise pour la santé

- « Les produits de qualité sont plus chers »
- « Les produits transformés sont moins chers et moins »
- « Les gens dans la précarité n'ont plus envie de manger »

Il y a un problème de conservation, on mange du tout prêt quand on n'a pas de lieu, de frigo, de cuisine, on ne peut pas conserver »

- « On n'a pas de congélateur pour garder et acheter en gros, pas de place dans les appartements, même si on nous en donne un. »

« Les carences s'expliquent par le frigo vide »

Les déséquilibres du corps par le frigo du mal rempli

« L'angoisse, la mise à mal de l'estime de soi, la culpabilité, c'est le lot de ceux qui ont du mal à remplir le frigo »

Le frigo vide c'est des carences en protéines, en calcium

« Plus largement le frigo vide donne des carences, du stress, de la fatigue, de l'anémie, de l'ostéoporose »

« Et puis des problèmes de sommeil pour les enfants et des problèmes de croissance »

« Et puis des maladie mentales, dépression, l'estime de soi bafouée, la culpabilité ! »

Le frigo mal rempli

« C'est l'obésité, le diabète, les maladies cardiovasculaires ... »

B - Groupe des personnes qui sont bénévoles et professionnels

CONSTATS

L'accès à un repas chaud une fois par jour : une équation économique impossible

Exemple d'une entreprise où les salariés sont en précarité et ont été privés d'emploi durable auparavant, réalise des repas chaud à porter. Les repas ont été mis à disposition des salariés pour le prix auquel ils sont vendus, 7 à 12 euros. De plus en plus de salariés en demandaient mais le constat c'est qu'ils ne pouvaient pas payer cette somme. L'entreprise a donc voulu faire des repas pour 3 à 5 euros avec des produits locaux, bons. Mais avec les normes sanitaires, le local, l'équation économique est impossible.

La sécurité alimentaire coûte mais elle permet de protéger la santé :

On a moins de chance de mourir tout de suite mais les pesticides nous font mourir lentement...

L'écart culturel

Il est important, avec les mêmes produits certains font mieux que d'autres

Les personnes ne consomment pas pareil

Les jeunes étudiants se privent de manger pour ne pas mettre la famille dans les ennuis d'argent,

Ils se privent pas parce qu'ils manquent mais pour que la famille ne soit pas en déséquilibre à cause de leurs études.

Les gestes à faire pour manger sont bons pour la santé du jardin à l'assiette

On est physiquement actif

On se sent bien dans sa tête

On partage

On échange

A Nancy des étudiants ont planté des légumes dans les espaces verts pour que tous puissent manger

Les addictions affectent l'alimentation et la santé mentale

On n'a pas faim quand on boit ou on fume,

Les maladies dues à un mauvais accès à l'alimentation sont chroniques

Diabète, cholestérol, maladies des bronches, dépression et maladies buccodentaires, mal à la bouche, mal aux dents, édentements multiples

Des enfants sont édentés complètement on les soigne plus on enlève les dents et avant la rentrée scolaires » ... « et les parents disent rien ? », « des dents de lait ? » Non, non des dents adulte aussi »

Les sucres ajoutés amènent des addictions

L'obésité amène le harcèlement scolaire, la discrimination dans la société

Le problème de l'alimentation et la santé c'est qu'on n'arrive pas à avoir un médecin, il y en a plus assez

Les médecins n'ont plus le temps ils soignent les carences et ne cherchent pas plus loin

Des conseils et consultations alimentation dans les maisons médicales existent

« Les maisons médicales peuvent avoir des annexes qui traitent de la santé et l'alimentation, mais la marche est haute pour les personnes en précarité alimentaire et ils n'ont pas les réponses »

ANALYSE

« L'accès au repas chaud de milieu de journée c'est de la boulangerie, la pizza, à long terme c'est mauvais pour la santé on aimerait changer cela mais comment, les solutions ne sont pas simples car la boulang' c'est pas cher »

« Le plaisir de faire à manger est souvent passé sous silence pourtant c'est un puissant levier d'action » « On veut essayer plein de choses ; » « On crée du lien social » « On peut faire ensemble » « On fait tomber le problème financier, moins cher » « Les gestes à faire pour faire à manger permettent la reconstruction »

Des éléments qui expliquent les constats

- Les habitudes culturelles sont importantes aussi il ne faut pas culpabiliser une population :

« On explique que les Vosgiens aiment des produits comme le jambon, les madeleines, les steaks etc. Les légumes ils n'en mangent pas d'ailleurs il faudrait aller voir les cahiers de recettes on verrait que depuis toujours il n'y a pas beaucoup de légumes verts » « Il faut faire attention au prix de l'Energie c'est une variable importante »

- On peut aussi analyser les difficultés rencontrées suite aux horaires de travail en temps décalés, ménage etc. ...

On a du mal à trouver des lieux pour prendre son repas quand on fait des ménages

La santé mentale est fortement liée à l'alimentation

En ce qui concerne les actions de diététique dans les maisons médicales, de là à ce que les personnes comprennent, y croient et y voient l'intérêt et pour les faire bouger il y a une marche

Les jeunes sont en précarité alimentaire parce que les parents le sont déjà ou tout juste ils ne veulent pas dépendre des parents et les déstabiliser

Proposition

a) Groupe de personnes qui connaissent ou ont connu la précarité alimentaire

LE PARTAGE

Partage de ce qu'on sait dans les ateliers cuisine, jardins partagés,

Partage de bons plans, partage des offres internet,

Partage des astuces : atelier lessive, pastilles lave-vaisselle qu'on fait avec l'association ACSCH

Partage d'actions

- Faire les jardins chez les personnes âgées
- Aide à la gestion du budget (une personne relais et une chaîne ensuite ça fait boule de neige)
- Échange de compétence
- Faire des associations de production

Partage de son temps

- Le bénévolat permet de sortir de sa solitude, retrouver sa dignité sortir de ses addictions

Partage du café du matin

DES LIEUX OUVERTS

- Lieux de vie
- Lieux de rencontre
- Lieux d'échange

DES CONGELATEURS COLLECTIFS OU ON PEUT CONSERVER LES FRUITS ET LEGUMES DES JARDINS

L'INFORMATION

- **Sous forme de livret** pour accéder à l'information
- **Sous forme de rencontre** : forum bons plans
- **Sous la forme d'une personne référente** pour aller vers les invisibles
- **Sous la forme d'un guide de la bonne alimentation** avec les produits nocifs et ceux qui sont bons, les ingrédients, les calories

LES APPLICATIONS

- **L'application YUKA**

- **L'application to good to go**
- **Les achats pas cher sur les applis**
- **Facebook les bons plans**

L'ARGENT :

Des bons d'alimentation qui permettent d'acheter aux producteurs et à Emplettes&Cagettes

ALLEGER LES NORMES

Alléger les normes pour permettre l'accès aux associations des produits locaux Egalim c'est trop compliqué

ACCEDER AU SPORT

- Se soutenir en groupe
- Aller marcher, piscine, gym volontaire, méditation,

CREER UN JEU DE SOCIETE SUR LA SANTE MENTALE

b) Groupe des personnes qui sont bénévoles et professionnels

ACTION PARTAGE

- Acheter des produits à des prix réduits avec des acteurs sociaux,
- Avoir un endroit partagé, un lieu
- Cuisiner ensemble avec les participants et faire des plats pour la semaine

FAIRE DES STRUCTURES QUI ALIMENTE

- Restaurants pour les enfants à l'école « pour tous » pas seulement les parents qui travaillent
- Restauration collective pour tous pas seulement ceux qui travaillent qui ont des restaurants d'entreprise
- Restauration collective ouverte à tous à prix modérés

SE SOIGNER PAR L'ALIMENTATION

- Connaitre les nutriscore
- Le produit alimentaire qui soigne
- Ordonnance d'alimentation en lien avec les pathologies (ordonnance verte, ordonnance pour les 1000 premiers jours
- Potager et jardiner c'est un médicament de la santé mentale
- Avoir l'occasion d'aller manger à un restaurant un plat chaud en famille, ou en couple, ça aide à se parler autrement, à mieux se considérer

- Diner en extérieur c'est bon pour le mental, la santé mentale

GASTRONOMIE DU PRODUIT

- Travail à faire sur la façon de traiter le produits
- Travailler différemment les produits pour les faire aimer

LE PARTAGE

- Le collectif dans les jardins permet de partager les tâches même si on ne peut pas se pencher, si on ne peut pas beaucoup bouger
- Les échanges
- Les bourses de plans de jardin

Constats communs

1 Partage, convivialité, dynamique créée entre les personnes

2- des pathologies chroniques qui se développent

- Diabète, obésité, cholestérol, maladies respiratoires, maladies buccodentaires, maladies cardiaques, maladies de croissance, ostéoporose

3- La santé mentale est liée à la précarité alimentaire aussi

Propositions communes

1 Des tiers lieux alimentaires

2 Une information qui arrive au bon moment à la bonne personne : valeur ajoutée à tout ce qu'on fait

3 ENSEMBLE : avec les pairs aidants engagés en confiance avec les personnes en précarité alimentaire (personnes référentes soutien)