

# Se nourrir sainement quand on est pauvre

L'importance de consommer des produits de qualité entre peu à peu dans les consciences, et dans tous les milieux. Mais l'alimentation reste un marqueur d'inégalités sociales

---

Le Monde · 18 Nov 2017 · Lyon - envoyée spéciale cécile bouanchaud

---

Pour le petit déjeuner, Laïla a un rituel bien défini : elle dispose les bols de ses quatre filles sur la table, sort le lait pour les céréales, et des verres pour le jus d'orange. Du « faux jus », industriel, « couleur jaune fluo » parce que « le vrai est trop cher », confie-t-elle. Dans son appartement de Vénissieux (Rhône), cette mère célibataire est « bien consciente que le bio serait idéal », mais elle l'affirme : il lui est impossible de dépenser pour la nourriture plus de 800 euros par mois, la moitié de son budget.



Comme Laïla, quels que soient leurs revenus, la plupart des Français prennent conscience de l'importance de manger des produits de qualité. Mais l'alimentation constitue toujours un marqueur des inégalités sociales. Ces dernières ont même « tendance à s'accroître, constate le professeur Serge Hercberg, président du Programme national nutrition santé. Les populations défavorisées améliorent leur état nutritionnel, mais beaucoup moins vite et moins nettement que les plus favorisées ».

A Lyon, Boris Tavernier défend la cause bio dans les quartiers populaires. « Les familles impécunieuses savent pleinement ce qui est sain, mais les injonctions moralisatrices et culpabilisantes autour d'une alimentation équilibrée restent intenables », explique cet ancien gérant d'une AMAP (association pour le maintien d'une agriculture paysanne), un réseau facilitant la vente directe du producteur au consommateur. En 2014, il a fondé l'association VRAC (Vers un réseau d'achat en commun) pour « faire mentir les statistiques ». Il propose ainsi des produits locaux ou bio à prix coûtant à d'autres populations que celles « déjà conquises et en mesure de se les offrir ».

Pour se rendre à sa distribution organisée vendredi 21 octobre, aux Minguettes, à Vénissieux (Rhône), il fallait slalomer entre les hautes tours traversées de courants d'air... Là, dans une salle prêtée par le centre social, six personnes, salariées ou bénévoles, disposent sur des tables en Formica les aliments commandés par une cinquantaine de familles: huile d'olive, farines aux composants divers, sucre blond, dattes, compotes, miel, fromages locaux, etc. Des aliments qui varient selon les saisons, « et en fonction des nouvelles demandes des habitants », précise Boris Tavernier. Il cite fièrement l'exemple des amandes bio émondées, trouvées à 14 euros le kilo, alors qu'elles coûtent le double au supermarché situé à quelques centaines de mètres.

#### La quête du « plan B »

En plus de produits issus de l'agriculture biologique ou locale, l'association fait le pari d'aliments sains, c'est-à-dire moins gras, moins sucrés, moins salés, sans produits chimiques, et riches en vitamines, minéraux, fibres et acides gras essentiels. C'est le cas de tous les produits peu ou pas transformés.

Angèle, retraitée de 72 ans, dont le budget alimentation « ne peut surtout pas dépasser 200 euros par mois », soit 20 % de son budget total, a changé ses habitudes pour pouvoir se tourner vers ce type d'alimentation. « J'achète moins d'objets », résume la retraitée, le visage caché sous de grosses lunettes, citant les livres qu'elle emprunte désormais à la médiathèque et ses vêtements « uniquement de seconde main ». Malgré ses efforts, son budget alimentation plafonne à environ 5 euros par jour.

« Il existe un seuil critique, de l'ordre de 3,5 à 4 euros par jour et par adulte, en dessous duquel il est pratiquement impossible d'avoir une alimentation équilibrée », déplore Nicole Darmon, coauteure du livre *L'Equilibre nutritionnel* (Tec & Doc, 2009). Un budget dans lequel se situe justement Noujoud, 30 ans, mère d'un petit

Cuisiner des produits frais chez soi implique de s'équiper d'un four et de pouvoir utiliser gaz ou électricité sans craindre la facture

garçon qu'elle élève seule de l'autre côté de la ville, avec 200 euros par mois pour la nourriture, soit un tiers de ses revenus. Depuis sa grossesse, il y a cinq ans, la mère de famille tente de consommer bio « autant que possible ». Pour s'offrir les produits à prix coûtant proposés par VRAC, elle a « pris le bus, le métro, puis le tramway ». Une heure de trajet, autant de temps qu'il lui faut pour se rendre de son domicile à l'AMAP à laquelle elle adhère depuis septembre. Car, près de chez elle, pas de solution. D'une même voix, les adhérents de VRAC évoquent les prix « démesurés » du bio dans les supermarchés.

#### « Produits interdits »

En quête, comme ses voisins de Vénissieux, du « plan B », voire du « système D », Patricia a fait une demande pour un jardin partagé, « mais la liste d'attente est interminable ». Noujoud essaye, « sans grand succès », de faire pousser quelques tomates dans sa loggia, un balcon fermé de son HLM. Laïla achète ses fruits et légumes au marché de la ville, pas bio, certes, mais pas non plus trop chers, «

et au moins on mange de la verdure ». « Les familles savent multiplier les façons de consommer pour faire des économies », se réjouit Clara, salariée de l'association VRAC, consciente toutefois que ces initiatives « demandent un temps que tous n'ont pas ».

Il reste une liste des « produits interdits », ceux qu'on « ne peut pas se permettre » : poissons frais, fromages, dattes, miel... Noujoud souhaiterait consommer de la viande bio halal, mais elle doit se contenter de viande issue de l'élevage conventionnel qu'elle achète en « grosse quantité chez le boucher », avant de la congeler. Angèle, qui souffre d'intolérance au gluten, voudrait cuisiner avec de la farine de châtaigne, que les spécialistes lui recommandent de manger depuis son cancer, diagnostiqué il y a sept ans... Mais c'est beaucoup trop cher.

Autre limite à une alimentation saine: l'apprentissage de la cuisine, qui implique « un coût induit », comme investir dans un four, puis être capable d'assumer ses factures de gaz ou d'électricité, rappelle Huguette Boissonnat, directrice du département santé d'ATD Quart Monde, qui a publié en 2016 une vaste enquête intitulée *Se nourrir lorsqu'on est pauvre. Analyse et ressenti de personnes en situation de précarité*. Elle cite le cas de familles qui optent pour « des repas froids composés de chips et de miettes de thon ». Parmi les familles qui ont répondu à cette enquête se trouve Marie-France, qui se souvient du « dessert de fête » partagé récemment avec sa fille et son gendre: douze cerises, « quatre chacun ». Un dessert sain, surtout, qui tranche avec les cerises acidulées et gélatineuses piochées dans un paquet de bonbons prévu pour « tenir tout le mois ».

Salarié d'une association antigaspillage à Lyon, Lucas a appris à cuisiner ses restes, faisant des économies qui lui permettent de « mieux consommer ». Selon une étude de 2016 de l'Agence de l'environnement et de la maîtrise d'énergie (Ademe), 7,3 % des produits achetés par les consommateurs partent à la poubelle.

« On peut cuisiner avec un panier solidaire, mais on ne peut pas nourrir une famille avec des choux-fleurs » HUGUETTE BOISSONNAT ATD Quart Monde

« Avec le pain sec, on peut faire plein d'autres choses que du pain perdu, comme de la pâte à tarte ou des cakes », liste le jeune homme de 28 ans, qui a également changé ses habitudes de consommation en mangeant moins de viande. Un aliment malgré tout important pour ses apports de protéines : « On peut cuisiner avec un panier solidaire, mais on ne peut pas nourrir une famille avec des choux-fleurs », affirme Mme Boissonnat, d'ATD Quart Monde, donnant l'exemple des raviolis en boîte, « un classique chez les familles en difficulté financière », qui permet d'apporter dans le même plat viande, féculents et légumes.

L'autre écueil d'une alimentation saine réside bien souvent dans les goûts alimentaires des ménages, où la notion de plaisir est capitale. Cet aspect est d'autant plus important chez les personnes les plus démunies, fait savoir Catherine Grangeard, psychologue et psychanalyste au service de gastro-entérologie du Centre hospitalier du Montgardé à Aubergenville (Yvelines) : « Il s'agit de se donner un peu de plaisir, parce que la vie est insatisfaisante. On parle alors de nourriture-récompense. »

Et ce non-choix ne dépend pas toujours d'une question d'argent : tout près du centre social où les cabas se remplissent de produits en vrac, le Casino écoule ses plats préparés, vantés à grand renfort de publicités. Nasira, mère de six enfants, dont trois vivent encore à la maison, déambule dans les rayons pour remplir son chariot. « Les repas, il faut que ce soit du plaisir », lance-t-elle, gouailleuse. Elle dépense 1 000 euros par mois pour nourrir sa famille et ne lésine pas « sur les marques et les gâteaux ». Les paniers du VRAC ne l'intéressent pas. Parce que, dit-elle, « le bio, ça n'a pas de goût ».