Etude : Perception et habitudes concernant l'alimentation des usagers de l'épicerie solidaire

D'après les données de l'étude de Marie-Amélie Dupont (Etudiante Master 2 psychologie sociale et conduite de changement à l'université de Caen)

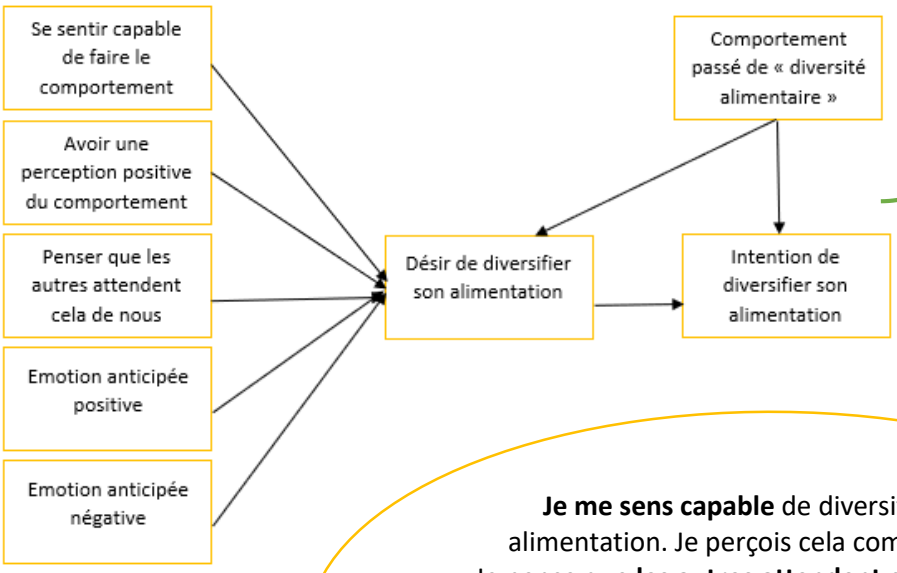
Contexte : Dans le cadre de sa feuille de route pour lutter contre la précarité alimentaire, le REGAL Normandie, a mené une étude sur les habitudes de consommation des usagers des épiceries solidaires. Pour obtenir ces données, l'enquête a été réalisée auprès des épiceries solidaires du Calvados et de l'Orne du réseau de l'ANDES.

But : Identification des habitudes alimentaires des usagers des épiceries solidaires, afin d'obtenir les freins et les leviers permettant une meilleure diversité alimentaire.

Double objectif

Diminution du gaspillage alimentaire ⟷ Amélioration de la santé des usagers

Méthodologie : Passation d'un questionnaire anonyme en 3 parties
Partie 1 : Relatives à notre **modèle du comportement** (Perugini et Bagozzi, 2001).
Partie 2 : Relatives aux **5 produits délaissés** cités par les épiceries.
Partie 3 : Relatives à **la mobilisation des usagers aux animations** de leur épicerie.



Cette modélisation représente le modèle du comportement choisi pour notre questionnaire.

L'intention de réaliser un comportement prédit sa réalisation !

Je me sens capable de diversifier mon alimentation. Je perçois cela comme **positif**. Je pense que **les autres attendent cela de moi**. Je pense ressentir des **émotions négatives si je ne le fais pas**. Et au contraire, je pense ressentir **des émotions positives si je le fais**. J'ai **déjà diversifié** mon alimentation. J'ai **envie** de le faire. J'ai l'**intention** de le faire.

Ce que signifie chacune des cases de la modélisation.

Les facteurs n'ont pas tous le même poids selon le comportement.
Le questionnaire a pour but de savoir sur quel.s facteur.s il faudra agir.

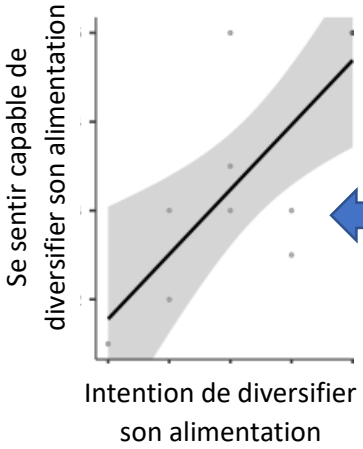
Quelle est la population interrogée ?

Au total, l'étude regroupe **11 usagers** des épiceries solidaires de Lisieux (2), Argentan (4) et Honfleur (5). Agés de 27 à 75 ans avec un âge moyen de **48 ans**.

On observe une majorité de femme (92%). Sur 11 usagers **2 usagers seulement vivent seuls** et **4 usagers vivent sans enfant**. Enfin, plus de la moitié d'entre eux sont **sans activité professionnelle** (73.3%).

Que pouvons-nous dire de nos résultats ?

Partie 1



Se sentir capable de diversifier son alimentation est corrélé positivement avec l'intention de diversifier son alimentation.

Partie 2

Lorsque les usagers déclarent consommer un aliment les raisons de sa consommation sont **l'appréciation du produit** suivi de **savoir le cuisiner**, **son apparence, son intérêt** et enfin **son prix**.

Partie 3

Atelier anti-gaspillage	**10** intéressés
Atelier cuisine	**9** intéressés
Pot entre usager	**9** intéressés
Visite de ferme	**8** intéressés
Atelier nutrition	**8** intéressés

On observe un fort intérêt

La participation étant faible, les résultats sont à prendre avec précaution. Cependant, ils peuvent nous aider dans l'orientation d'un plan d'action.

Proposition d'intervention sur les déterminants mis en avant :

Se sentir capable de diversifier son alimentation : à l'aide du modèle de Bandura.

Avoir l'intention de diversifier son alimentation : méthode de l'implémentation d'intention.

Proposition sur la mobilisation des usagers : charte d'engagement et engagement public.

Rappel : les méthodes citées ci-dessus doivent être mises en place en co-construction.

Proposition n°1 : Renforcer le sentiment d'être capable de faire

⇨ Rappel et méthode sélectionnée

Nous avons obtenu une corrélation positive importante entre le sentiment de l'usager à être capable de diversifier son alimentation et son intention de le faire. Pour ce faire, il serait pertinent de réaliser un **atelier cuisine spécial « diversité alimentaire »** avec les usagers.

⇨ Comment la mettre en place ?

Atelier cuisine conçu en 8 parties (durée estimée 2h) :

1. **Mesure du comportement de diversification alimentaire** (10 minutes) : à l'aide d'un petit questionnaire on demande aux usagers de répondre à des questions simples concernant leurs habitudes alimentaires.
2. **Animation brise-glace** (10 minutes) : Quiz « Alimentation et intérêt nutritionnel ». Les usagers se mettent en groupe pour classer ensemble des aliments selon leurs intérêts nutritionnels.
3. **Tour de table** (5 minutes) : Choix d'une ou deux recettes par le groupe parmi celles proposées et réalisables avec les produits mis à disposition.
4. **Désignation d'une personne ressource pendant l'atelier** (facultatif) : Interroger les usagers sur leurs compétences (Quelqu'un a-t-il déjà cuisiner tel produit ? etc.) pour s'appuyer sur eux pendant l'atelier (personne ressource), et inviter les autres participants à leur demander conseils. Cela permet le renforcement de l'apprentissage des nouvelles compétences.

Modèle de Bandura

5. **Réalisation du repas et dégustation** (60 minutes) : au cours de la dégustation prendre le temps de demander à chacun s'il considère avoir une alimentation diversifiée et discuter avec les usagers des difficultés qu'ils rencontrent dans la diversification de leur alimentation et les solutions qu'ils ont pu trouver pour faire face aux difficultés. Il pourrait être pertinent de proposer aux usagers qui le souhaitent de venir organiser les prochains ateliers.

Modèle de Bandura

6. **Remplir la feuille d'implémentation d'intention** (15 minutes) : voir proposition n°2
7. **Clôture de l'atelier** (10 minutes) : voir proposition n°4
8. **Remise d'un diplôme :** Certificat de capacité à diversifier son alimentation.

Modèle de Bandura : L'apprentissage est plus efficace à l'aide des pairs.

Proposition n°2 : Renforcer le lien entre intention et comportement

⇨ Rappel et méthode sélectionnée

Une fois que l'usager a l'intention de diversifier son alimentation il est important qu'il puisse passer à l'action. Pour cela, nous devons renforcer le lien entre l'intention et le comportement à l'aide de la méthode de **l'implémentation d'intention**.

⇨ Comment la mettre en place ?

Le feuillet d'implémentation d'intention, ce qu'il faut savoir :

- C'est une méthode qui consiste à renforcer le passage à l'action, au-delà de la bonne volonté, en préparant les caractéristiques du plan d'action.
- L'objectif, défini sous la forme « si… alors… », permet d'initier le comportement plus facilement lorsque la situation se présente.
- Sur le feuillet, dans la colonne de gauche nous retrouvons les différentes situations (ex : « Si je fais mes courses ») puis dans la colonne de droite nous retrouvons les différentes solutions (ex : « je pense à faire attention aux valeurs nutritionnelles des produits que je prends »).
- C'est à l'usager de faire les liens qu'il souhaite entre la colonne de gauche et de droite.
- Il est également possible pour l'usager de rajouter des situations et des solutions.

Exemple de feuillet

Veuillez relier les situations avec les solutions que vous estimez pertinentes pour diversifier votre alimentation (il est possible d'utiliser plusieurs solutions pour une même situation) :

Si je fais mes courses…
Si je cuisine…
Si je regarde dans mes placards…
Si je fais ma liste de course…
Si je range mes courses…
Si,
Si,

Alors, je pense à faire attention aux valeurs nutritionnelles des produits que je prends.
Alors, je pense à ranger les produits à forte valeur nutritionnelle de manière visible et accessible.
Alors, je prends des produits intéressants pour ma santé.
Alors, je me renseigne sur des recettes saines.
Alors, je fais un planning des repas de la semaine pour manger équilibré.
Alors,
Alors,

Veuillez réécrire les 2 phrases vous paraissant le plus efficace pour diversifier votre alimentation :

Si……Alors…….

Si……Alors…….

Bien que les résultats de notre étude aient démontré un intérêt important des usagers envers les ateliers qui pourraient leur être proposés, avec une moyenne de 9 personnes intéressées sur 11, nous pouvons faire l'hypothèse que les usagers ayant répondu au questionnaire font partie des usagers dont la mobilisation est déjà satisfaisante. En effet, la difficulté à mobiliser les usagers ressort comme un point récurrent dans les entretiens qui ont été menés.

Proposition n°3 : Augmenter la mobilisation par le feuillet d'engagement

⇨ Explication de la méthode sélectionnée

Afin d'augmenter le nombre de participants à l'atelier cuisine proposé ci-dessus nous allons utiliser la technique du **feuillet d'engagement**. Ce feuillet d'engagement est une technique visant à renforcer la mobilisation. Elle doit pour cela respecter quelques points.

- Être explicite : l'usager doit savoir dans quoi il s'engage
- Être volontaire : l'usager doit être déclaré libre de signer

⇨ Comment la mettre en place ?

Faire signer le feuillet d'engagement au début de l'arrivée dans l'épicerie ou lorsque l'on présente l'atelier à l'usager. Le feuillet peut faire office de bulletin d'inscription. Voir l'exemple d'un feuillet d'engagement sur la page suivante.

Proposition n°4 : Renforcer la mobilisation par l'engagement public

⇨ Explication de la méthode sélectionnée

Pour s'assurer de la pérennité de la mobilisation ainsi que du comportement de diversification alimentaire nous pouvons nous appuyer sur **l'engagement public**. Comme son nom l'indique c'est une technique qui consiste à prendre position publiquement.

⇨ Comment la mettre en place ?

A la fin de l'atelier, on peut demander aux usagers de lever la main s'ils souhaitent revenir au prochain atelier. Avoir un tableau où les gens peuvent inscrire leur nom ou prénom pour le prochain atelier et visible par tous. On peut également avant de procéder à l'engagement public choisir collectivement le sujet du prochain atelier ainsi que sa date pour rendre plus concret l'engagement. De plus, il serait intéressant de demander aux usagers de lever la main s'ils comptent améliorer leur diversification alimentaire dans les prochains mois.

Pour conclure, les propositions décrites ci-dessus doivent être construites avec chacune des épiceries partenaires en prenant en compte les difficultés et les possibilités de chacune.
Les propositions sont données à titre indicatif et adaptables selon la thématique choisie.
Pour vérifier l'efficacité de l'intervention il est important de réaliser une mesure du comportement de diversité alimentaire avant et après l'intervention.

Merci pour votre participation !

Fiche rédigée par Marie-Amélie Dupont

UNIVERSITÉ CAEN NORMANDIE

REGAL Normandie

Bulletin d'inscription

Les épiceries solidaire du réseau de l'ANDES, avec le soutien du REGAL Normandie, souhaitent mettre en place des ateliers concernant l'alimentation afin de promouvoir la santé de ses adhérents. En effet, 81% des Français* pensent qu'une **alimentation variée, saine et équilibrée** est le critère le plus important pour préserver sa santé.

** Selon un sondage de Opinion Way "Les Français et l'alimentation"*

L'atelier cuisine aura lieu le xx/xx/20xx à xxH, dans la salle de votre épicerie xxxxx.

Il portera sur le thème
"Comment varier son alimentation?"

Dérouler de l'atelier :

- Présentation du thème de l'atelier
- Choix collectif de la recette du jour
- Présentation des produits utilisés
- Répartition des tâches
- Dégustation du repas
- Choix du thème du prochain atelier

Durée : 2h maximum.

Je soussigné.e, ... (nom et prénom), m'engage librement à participer a l'atelier organisé par mon épicerie.

(SIGNATURE)

REGAL Normandie

ANDES les épiceries solidaires