



L'INJUSTE PRIX DE NOTRE ALIMENTATION

QUELS COÛTS POUR
LA SOCIÉTÉ ET LA PLANÈTE ?

L'INJUSTE PRIX DE NOTRE ALIMENTATION

CHERBOURG, 50
02 AVRIL 2026



Tout
le monde
à table





AUX ORIGINES DU RAPPORT

Un quadruple refus

CONSTAT

8 MILLIONS
DE FRANÇAIS
EN INSÉCURITÉ ALIMENTAIRE

À minima 2 millions de personnes obligées de recourir à l'aide alimentaire pour se nourrir.

CONSTAT

+160%
DE DIABÉTIQUES
EN 20 ANS

Quand l'obésité prend un virage épidémique

CONSTAT

18%
DES AGRICULTEURS
SOUS LE SEUIL DE PAUVRETÉ

Qui ne parviennent pas à tirer un revenu décent de leur travail, et 2 fois plus de risque de suicide que le reste de la population

CONSTAT

-30%
D'OISEAUX DES CHAMPS
EN 15 ANS

437 captages d'eau potable abandonnés entre 2010 et 2021 en raison des nitrates et pesticides en France



AUX ORIGINES DU RAPPORT

Des constats que l'on oppose dans le débat public, il faudrait choisir:

- Soit une **nourriture accessible à tous**
- Soit le respect de la **santé** et de l'**environnement**,
- Soit l'**emploi agricole** et la **sécurité alimentaire**
- Soit un **revenu décent** pour les producteurs



Secours Catholique : Association de lutte contre la pauvreté en France et dans le monde



Solidarité Paysans : association qui vient en aide aux agriculteurs - agricultrices en difficulté.



CIVAM : centres d'Initiatives pour valoriser l'agriculture et le milieu rural



Fédération Française des Diabétiques : Association de patients qui représente et défend les personnes diabétiques.



AUX ORIGINES DU RAPPORT

Une équation insoluble?

- Comprendre ce que masque le prix de notre alimentation (les coûts sociaux, sanitaires et écologiques)
- Décrire et nommer les injustices
- Trouver des solutions pour une alimentation de qualité accessible, saine, rémunératrice, dans les limites d'une seule planète



Secours Catholique : Association de lutte contre la pauvreté en France et dans le monde



Solidarité Paysans : association qui vient en aide aux agriculteurs - agricultrices en difficulté.



CIVAM : centres d'Initiatives pour valoriser l'agriculture et le milieu rural



Fédération Française des Diabétiques : Association de patients qui représente et défend les personnes diabétiques.

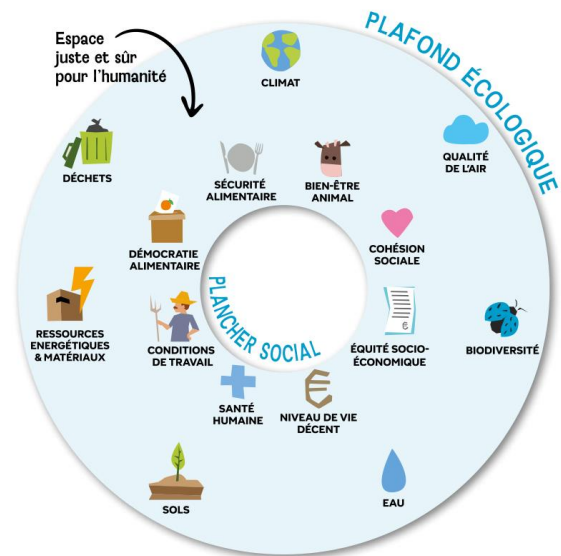


NOTRE MÉTHODOLOGIE

COMMENT ?

1. Repérer les impacts négatifs : une boussole qui pose l'importance d'un plancher social et d'un plafond écologique.
2. Analyser les dépenses publiques
3. Recueillir la parole de personnes concernées par ces problématiques, côté fourche et fourchette (SCCF/CIVAM)

Le Bureau d'analyse sociétale d'intérêt collectif (BASIC):
 recherche scientifique et collecte des données
 un comité scientifique. : CNRS, CIRAD, INRAE, IDDRI, UC
 Louvain



DES DÉPENSES PUBLIQUES
EN MANQUE DE BOUSSOLE
SOCIALE ET ÉCOLOGIQUE



+48 Mds€
D'ARGENT PUBLIC
QUI ENTRETIENNENT
NOTRE SYSTÈME
ALIMENTAIRE
DES MOYENS D'AGIR



19 Mds € pour compenser les impacts de notre système alimentaire. Des dépenses de réparations et de compensation, qui pourraient être évitées !

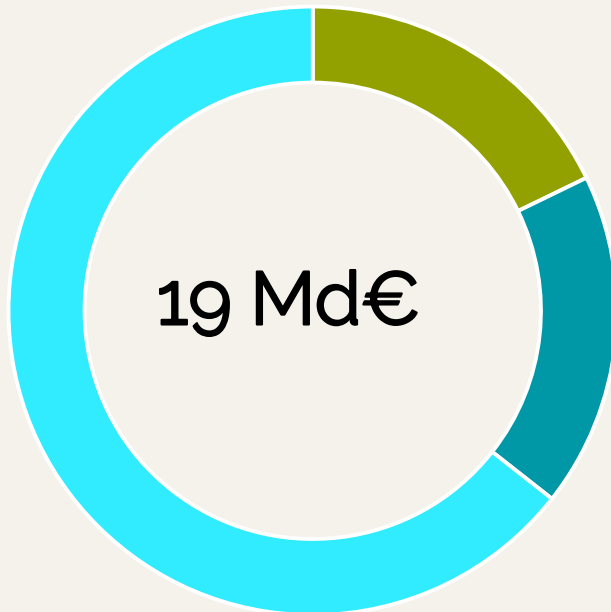
48 Mds € qui entretiennent notre système. Des dépenses en manque de boussole sociale et écologique. Mais aussi des moyens d'agir !

Le coût des impacts négatifs du système alimentaire en France (2021)

12,3 Md€ SANTÉ

11,7 Md€ :
maladies liées à
mauvaise
alimentation dont
diabète, obésité

0,6 Md€ :
maladies
professionnelles
liées à usage
pesticides



3,4 Md€ ENVIRONNEMENT

- Atténuation changement climatique
- Gestion déchets
- Dépollution de l'eau
- Maladies liées à pollution de l'air

3,4 Md€ SOCIAL

- Faiblesse rémunération
secteur agricole
et tout au long de la chaîne

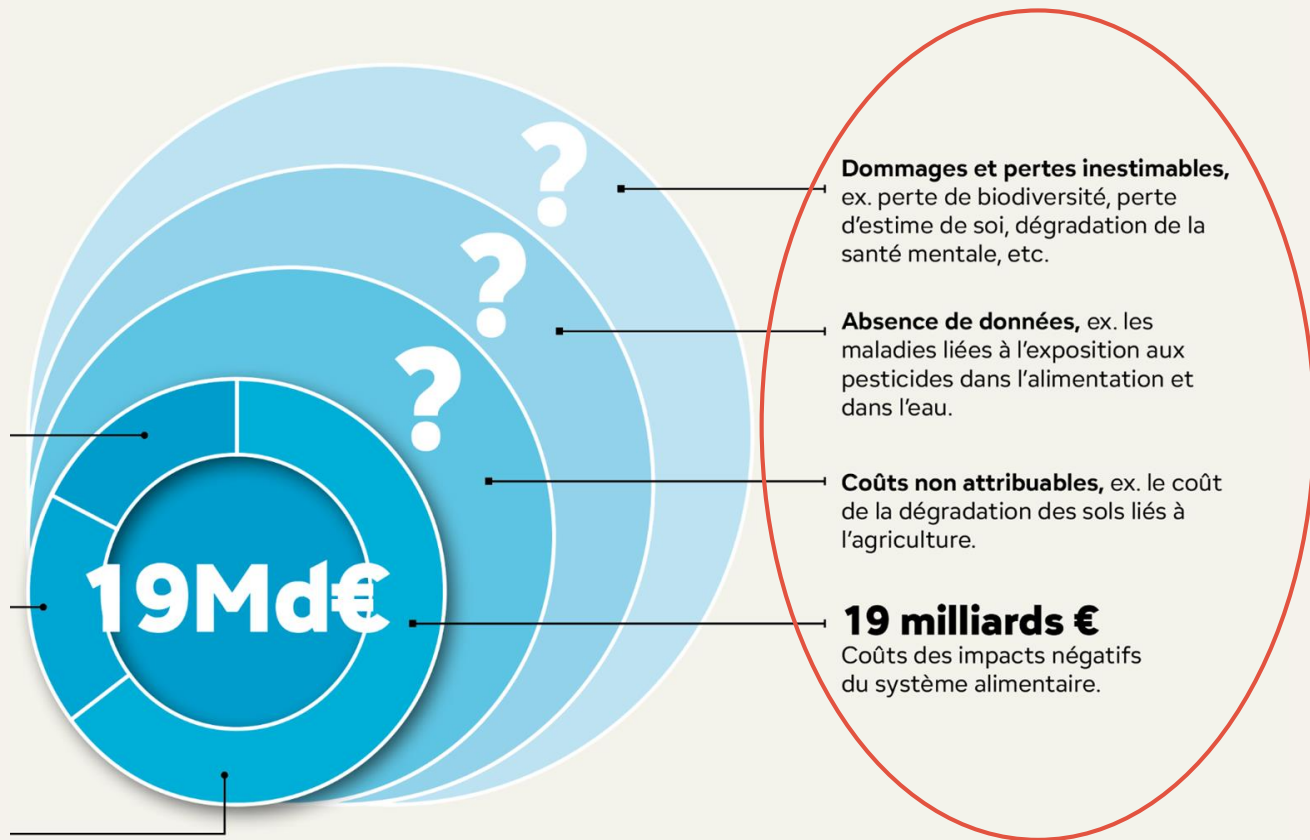
Des coûts, largement sous-estimés

« Je prends ce qu'on me donne et je fais au mieux avec. C'est assez humiliant à mon âge mais c'est comme ça. [...] Je n'ai pas le choix. »

Danielle, bénéficiaire du minimum vieillesse

“J'ai eu besoin de me détacher de la recherche de reconnaissance agricole classique et de la standardisation devenue inatteignable [...] Ça a été dur, j'ai cru que c'était fini... J'ai eu besoin d'un nouveau projet, autre que celui de s'en sortir.”

Pierre, éleveur





UNE FUITE EN AVANT

A force de réparer sans changer, une fuite en avant :

- Épidémie de diabète et d'obésité: + 160% de diabète en 20 ans
- Exposition à des environnements pollués dégradent notre santé : pesticides (perturbateurs endocriniens) associés à des cancers (Inserm 2021).
- Dégradation environnement augmente difficultés des producteurs. Ex. changement climatique => Hausse événements extrêmes

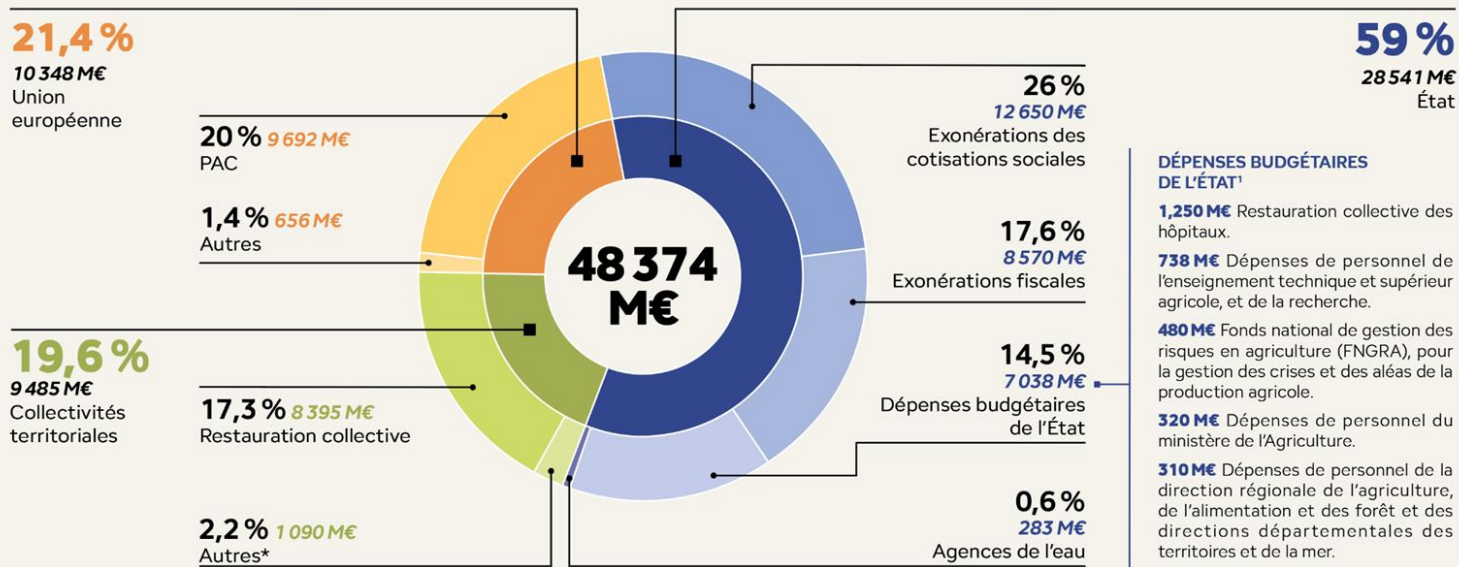
⇒ Les dépenses d'indemnisation et de gestion de crise pour l'agriculture ne cessent d'augmenter : 2,1 milliards en 2022 (I4CE).

=> Tout est lié ! Et on ne pourra résoudre l'enjeu de la rémunération ou de l'accessibilité, sans les traiter ensemble, et avec la santé et de l'environnement.

48 milliards € entretiennent notre système (2021). Des dépenses en manque de boussole sociale et écologique. Mais aussi des moyens d'agir !

Répartition des sources de soutiens publics au système alimentaire français

(2021)



DÉPENSES BUDGÉTAIRES DE L'ÉTAT¹

1,250 M€ Restauration collective des hôpitaux.

738 M€ Dépenses de personnel de l'enseignement technique et supérieur agricole, et de la recherche.

480 M€ Fonds national de gestion des risques en agriculture (FNGRA), pour la gestion des crises et des aléas de la production agricole.

320 M€ Dépenses de personnel du ministère de l'Agriculture.

310 M€ Dépenses de personnel de la direction régionale de l'agriculture, de l'alimentation et des forêts et des directions départementales des territoires et de la mer.

1. Le reste des dépenses budgétaires de l'État représente chacune moins de 4,4 % du total de l'enveloppe.

* Ces dépenses comprennent le financement de l'aide alimentaire par les collectivités et des dépenses de fonctionnement et d'investissement en lien avec l'agriculture, la pêche et l'agro-industrie.

Source : Basic et I4CE, 2024.



DES DÉPENSES AVEUGLES

- On connaît les aides de la PAC, sont loin d'être les seules ! Seulement 20% des dépenses publiques identifiées.
- L'Etat le financeur le plus important (59%) et aussi le plus aveugle. 21 Mds d'€ d'exonérations sociales et fiscales, dont la majeure partie n'est pas conditionnée à des objectifs écologiques et sociaux ;
- Résultat : seulement 6% des soutiens publics bénéficient aux modèles qui conjuguent rémunération décente et respect de l'environnement.
- L'ampleur de ces montants, et leur incohérence une des révélations de notre rapport : d'une main, la collectivité répare (19 mds), de l'autre, elle entretient la cause même des dommages occasionnés (48 mds).



AGIR TOUT AU LONG DE LA CHAÎNE 1/3

L'illusion du consomm'acteur pour changer le système alimentaire (par un changement de demande: (re)faire un choix citoyen et d'agir tout au long de la chaîne.

3 raisons:

1. Quand on a pas les moyens de consommer autrement, on ajoute au sentiment d'impuissance et d'exclusion :

« On sait ce que ça coûte d'avoir des produits qui viennent de loin, l'avion, la pollution et tout, on sait que c'est pas terrible pour la planète, mais quand t'as pas l'argent pour faire autrement, tu es censé faire comment ? »

Gérard, membre du groupe de Brest

"Quand on est au RSA, on n'a pas les moyens de choisir ce qu'on mange"

Alain, bénévole à la Petite Marmite



AGIR TOUT AU LONG DE LA CHAÎNE

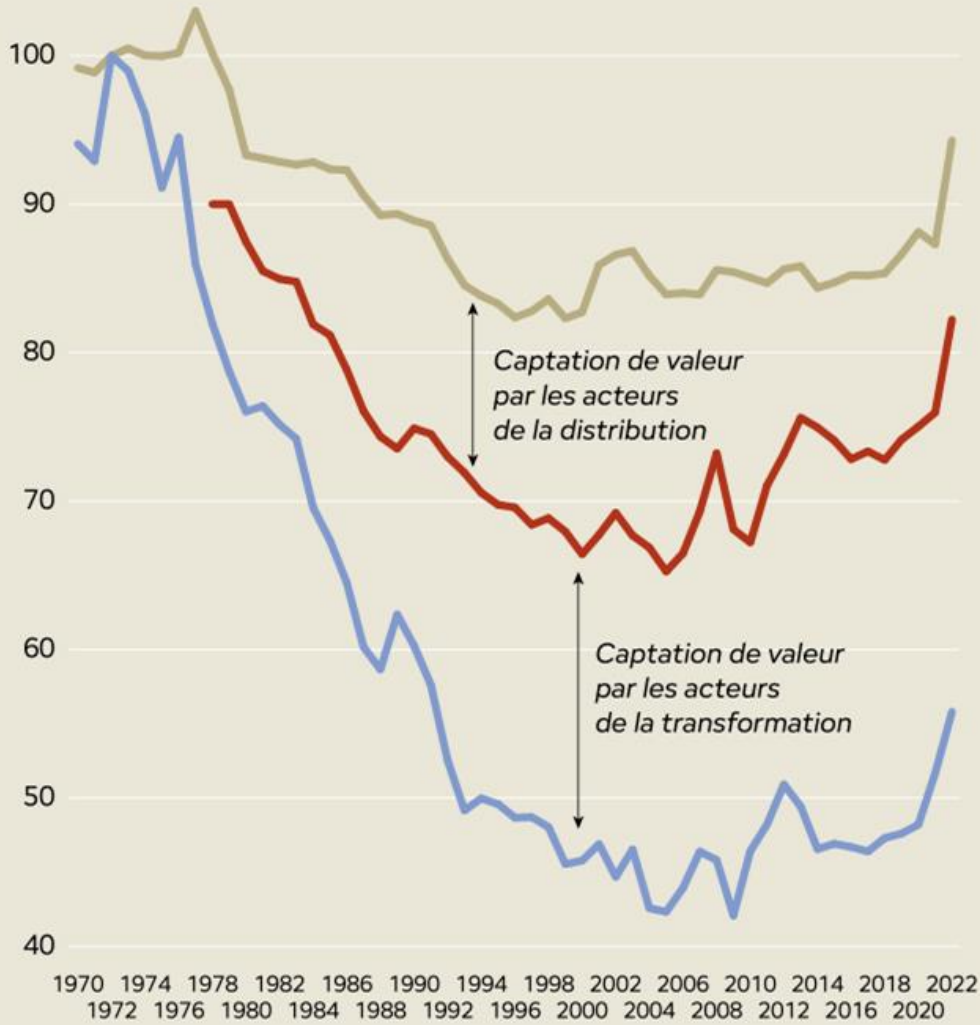
3/3

3. Déconnexion entre le prix aux producteurs et les prix aux consommateurs

- En 25 ans (1975-2000), **prix agricoles** (payés aux producteurs) **divisés par deux**; une baisse faiblement répercutée sur les consommateurs.
- "L'immatériel" (publicité, image de marque) **place de plus en plus importante dans le prix payé par les consommateurs** => les produits agricoles nécessaires à l'alimentation devenus un "minerai", à obtenir au plus bas prix, avec les conséquences : dégradation de l'environnement, faibles rémunérations producteurs etc.

Le partage inéquitable de la valeur

- Indice prix réels alimentaires au consommateur
- Indice Prix Production IAA
- Prix réels de la production agricole



Source : BASIC



NOS RECOMMANDATIONS

Les recommandations nationales : 4 champs d'action

1. **Démocratiser le système agricole et alimentaire, le piloter vers le droit à l'alimentation (loi cadre sur le droit à l'alimentation; un pilotage d'ensemble de l'action publique sur le SAA)**
2. **Améliorer l'accès aux droits de tous et l'accessibilité financière à l'alimentation durable et de qualité**
3. **Massifier la transition agroécologique ; lui permettre de faire système**
4. **Réguler le commerce international pour la santé, l'environnement et les droits humains**



NOS RECOMMANDATIONS

Au niveau local

1. **Agir pour la démocratie**-Remettre les personnes au cœur des décisions
2. **Agir sur la capacité financière des ménages**-Garantir l'accessibilité financière à une alimentation de qualité
3. **Agir sur l'offre disponible** -Transformer l'environnement alimentaire
4. **Agir pour une production agroécologique**-Soutenir une production locale durable



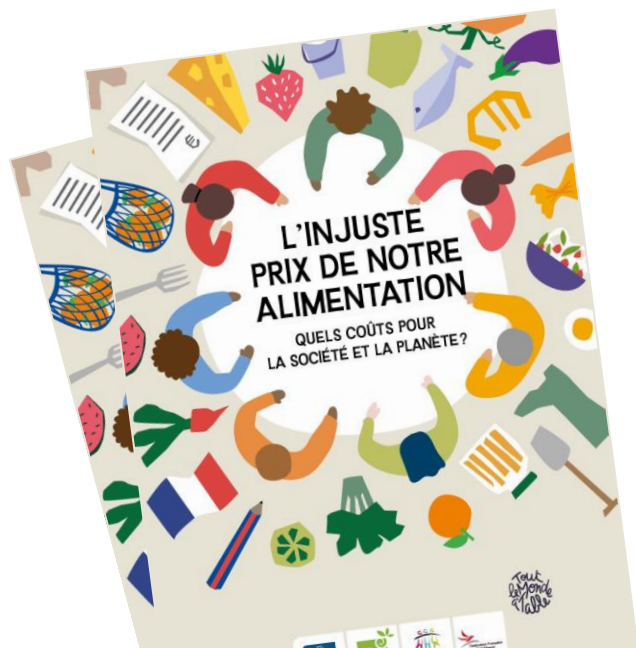
NOS RECOMMANDATIONS

Au niveau local

1. **Agir pour la démocratie**-Remettre les personnes au cœur des décisions
2. **Agir sur la capacité financière des ménages**-Garantir l'accessibilité financière à une alimentation de qualité
3. **Agir sur l'offre disponible** -Transformer l'environnement alimentaire
4. **Agir pour une production agroécologique**-Soutenir une production locale durable



RETROUVEZ NOTRE RAPPORT



Sur les sites internet de nos associations

**L'INJUSTE PRIX DE NOTRE ALIMENTATION. QUELS COÛTS
POUR LA SOCIÉTÉ ET LA PLANÈTE ?**



RECOMMANDATIONS

Dans le cadre national du rapport

- Partir des réalités locales : recommandations **ancrées dans le réel,**
- Recommandations répondent à un **problème** partagé
- Quels leviers ? Cibler compétences des collectivités





AGIR POUR LA DÉMOCRATIE

#1 : Du lien de la fourche à la fourchette : mobiliser l'éducation populaire et intégrer l'alimentation dans les actions de démocratie participative des collectivités

Leviers :

- un service municipal dédié à l'éducation populaire
- formations des élus, animateurs aux méthodes participatives, sur la durabilité et précarité alimentaire
- universités populaires, etc.



AGIR SUR LA CAPACITÉ FINANCIÈRE DES MÉNAGES

#2 Tarif social à la cantine et alimentation durable restauration collective (crèches, EHPAD, écoles, etc.)

Leviers : commande publique, formation, mutualisation des équipes de restauration collective

#6 et #7 Soutien projets qui allient soutiens financiers et participation des personnes aux choix de leur alimentation

Leviers : soutiens financiers et matériels (prêts de locaux, logistique, etc.) et synergie entre projets et avec des actions des services municipaux



**AGIR SUR L'OFFRE DISPONIBLE
(ENVIRONNEMENT ALIMENTAIRE)**

#3 Soutenir l'implantation de commerces de proximité avec offre de qualité, accessible, et les moyens pour s'y rendre

Leviers : Droit de préemption commercial, SCoT (schéma cohésion territorial), plan d'action mobilité solidaires

• #10 Poursuivre le développement de jardins collectifs avec des moyens pour l'implication des habitants

Leviers : Mise à disposition de terrains, intégration dans le PLU, liens avec les actions des associations et CCAS



AGIR POUR UNE PRODUCTION AGROÉCOLOGIQUE

#4 Préserver les terres agricoles

Leviers : Maintien des terres agricoles dans le PLU, observatoires fonciers, achats temporaires de foncier, etc.

#5 Accompagner le renouvellement des générations

Leviers : repérage, sensibilisation et accompagnement des personnes cédantes, mises en lien cédants et porteurs de projet, soutien à l'accès au logement, mises à disposition des terres, soutiens aux débouchés, etc.



AGIR COTENTIN

Ce rapport national pose le **diagnostic** et un **cadre d'action** avec une approche systémique.

- 4 axes d'action au cœur du rapport national et des recommandations élaborées pour les municipales
- Sur le territoire CA du Cotentin pour mettre la lutte contre la précarité alimentaire au cœur du PAT
 - **Quelle stratégie?**
 - **Quelles priorités?**



AGIR COTENTIN

Quelles priorités?

- **Identifier les risques** de précarité alimentaire territoriaux?
- **Diagnostiquer la prévalence** de la précarité alimentaire?
- **Cartographier aide alimentaire et identifier les gaps?**
- **Identifier quelles actions structurantes prioritaires?**
- **Comment mettre en œuvre** ces actions?
- **Mesurer l'impact** de ces actions?



AGIR COTENTIN

Quelles actions structurantes prioritaires dans
domaine lutte contre la précarité alimentaire?



AGIR COTENTIN

Contrainte/barrière/limite	Question/besoin	Solutions de proximité
<p>Invisibilité des personnes en précarité alimentaire</p>	<p>Comment atteindre/joindre les personnes en précarité alimentaire ? Questionner les actions alim proposées, nos méthodes ? Est-ce adapté? Comment éviter la stigmatisation? La mixité sociale des actions est-elle la seule piste? Comment les personnes qui viennent peuvent-elles elles-mêmes être ambassadrices auprès de leur réseau? sont-elles satisfaites de l'action à laquelle elles participent?</p>	<p>Mixité sociale des actions</p> <p>Développer des services mobiles</p> <p>Impliquer les personnes concernées</p> <p>Prendre en compte l'évaluation des personnes concernées</p>



AGIR COTENTIN

Contrainte/barrière/limite	Question/besoin	Solutions de proximité
<p>Mobilité/accès physique à l'alimentation</p>	<p>Comment permettre aux personnes en précarité alimentaire d'accéder à des centres de distribution ?</p>	<p>Transport solidaire ; épiceries solidaires ; livraison solidaire ; cantines solidaires</p>
<p>Manque de produits frais et protéines en particulier pour personne en dénutrition et/ou diabétiques.</p>	<p>Comment améliorer la qualité de l'aide alimentaire (produits frais, protéines) ?</p>	<p>Glanage solidaire chez les maraichers locaux; subvention achats sur le marché ; subvention achat direct aux producteurs locaux ; jardins solidaires</p>

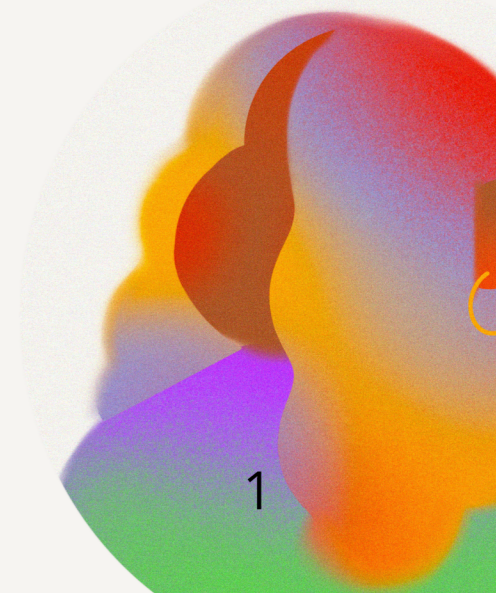
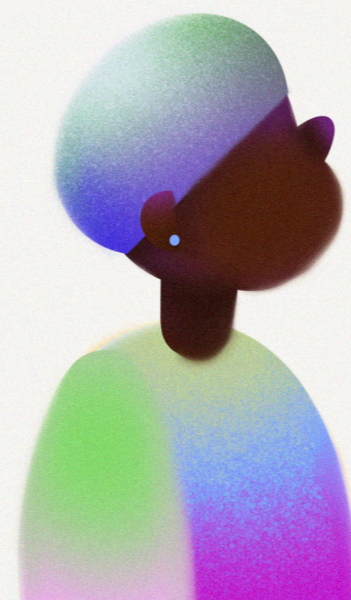


AGIR COTENTIN

Contrainte/barrière/limite	Question/besoin	Solutions de proximité
<p>Stigmatisation et culpabilisation renforcent l'isolement des personnes en précarité alimentaire, réduit leur accès à l'alimentation par auto-élimination/ non-recours.</p>	<p>Comment rompre l'isolement et le retrait des personnes en situation de précarité alimentaire ?</p>	<p>Actions de convivialité : « café papote, sorties culturelles ou familiales... plutôt que directement des actions alimentaires.</p>



Analyse
Questionnaire Précarité Alimentaire
Octobre à décembre 2025
Présentation groupe de travail



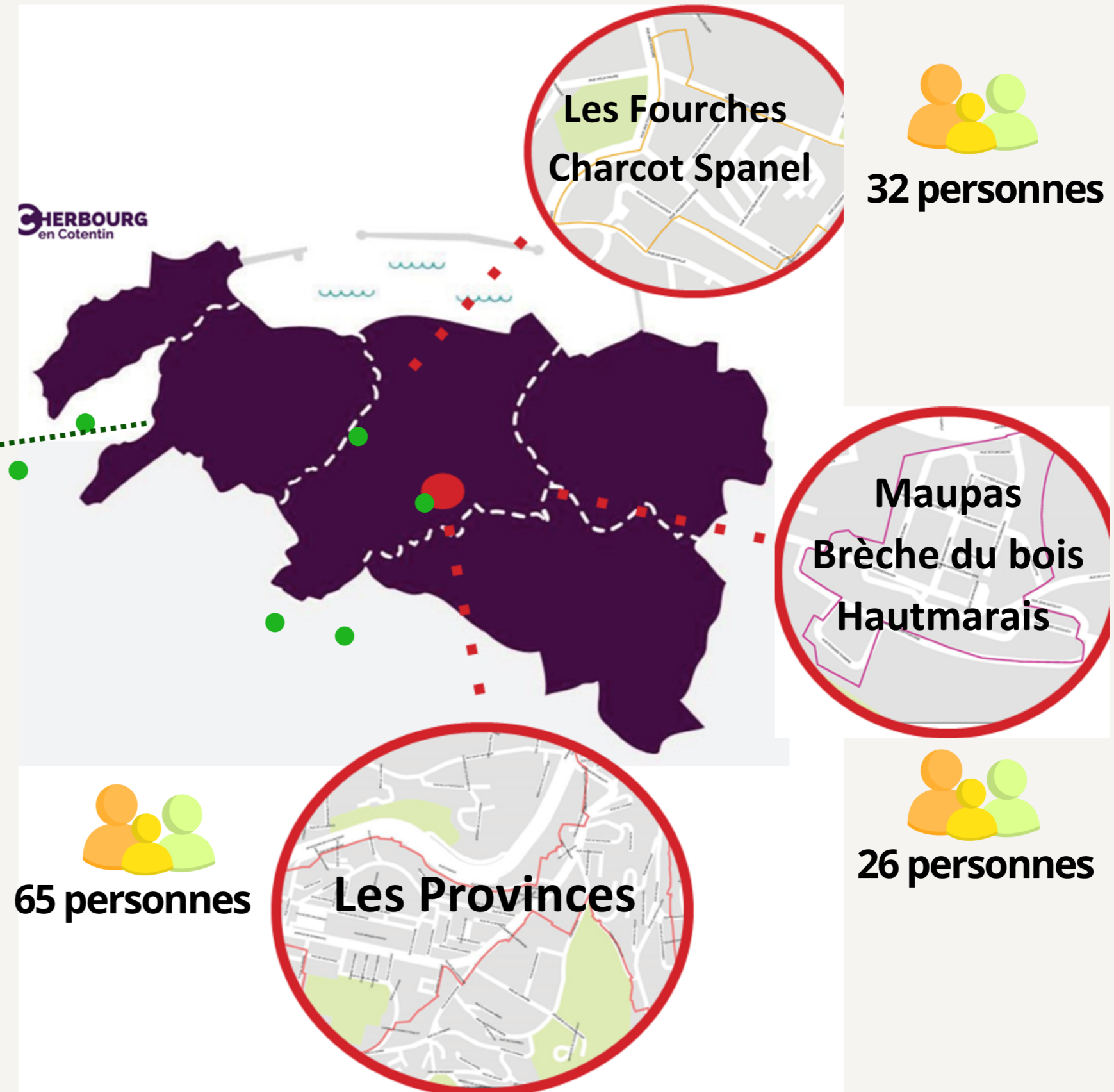


Répartition géographique

239 répondants

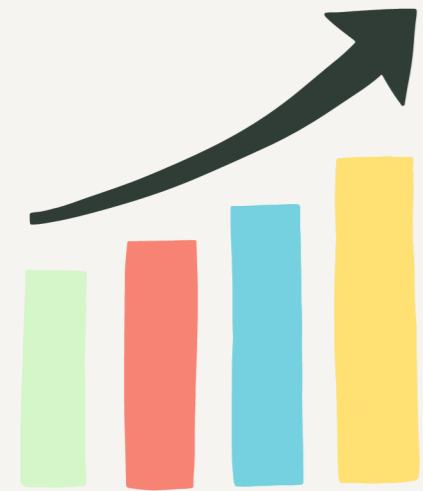


116 personnes
hors QPV



répartition

- Centres sociaux + place des familles : 108
- Épiceries sociales (ASCO , episode , EPI ETU : 80
- Dans la rue (Aurélie /Stéphanie) : 30
- Autres (au fil de l'eau, p'tite recup, CAARUD : 20



Objectifs



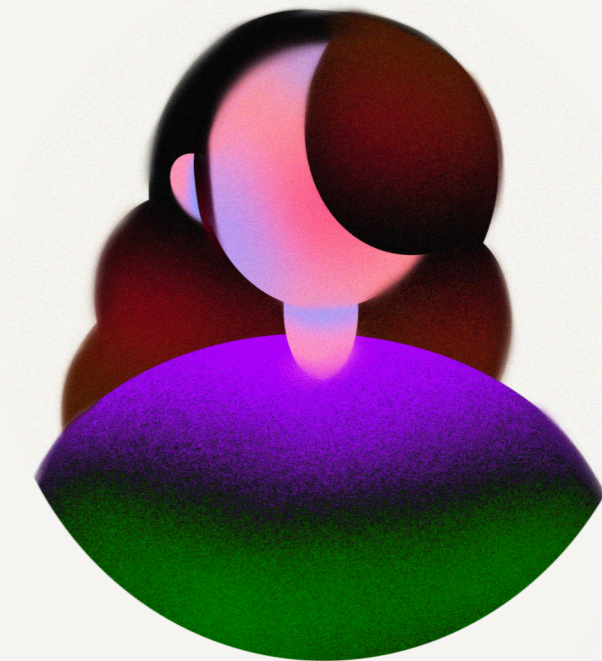
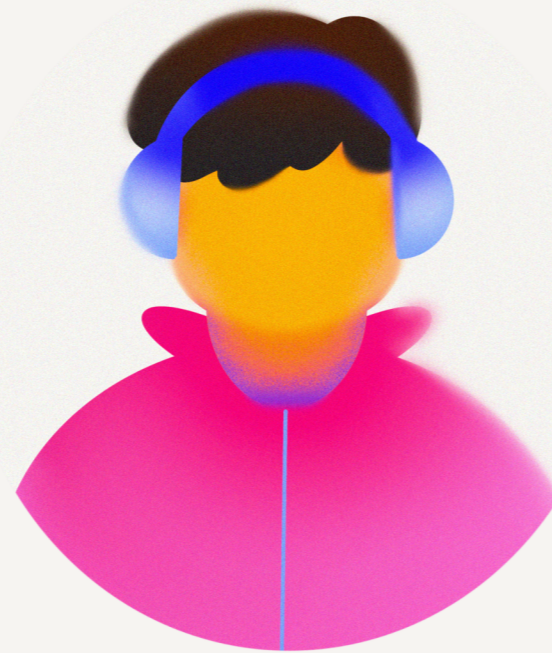
Objectif 1

- Comprendre les besoins et défis liés à l'accès à une alimentation de qualité



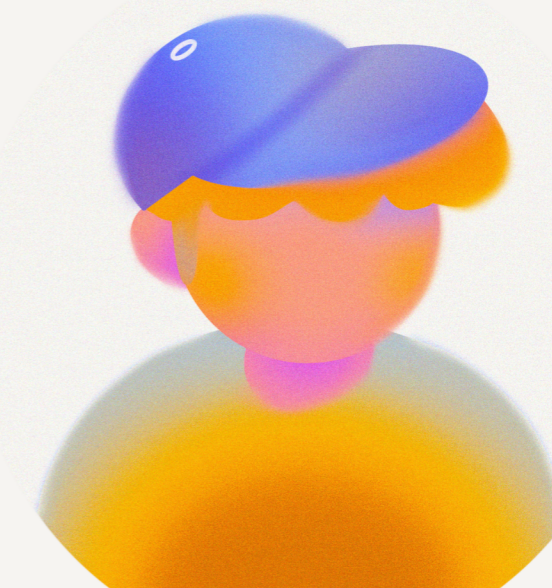
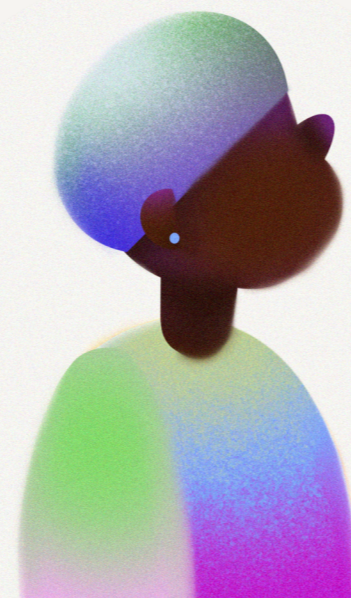
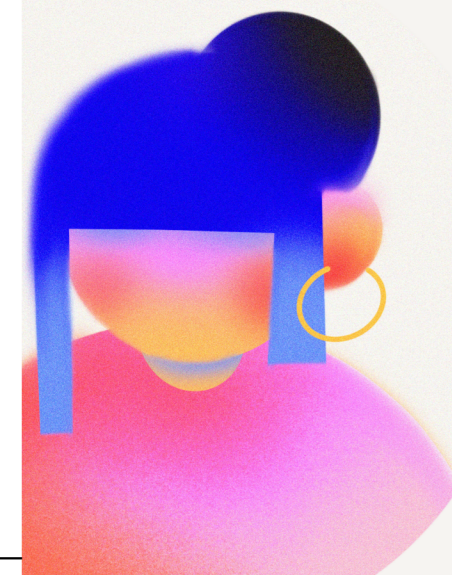
Objectif 2

- Amorcer une/des réponse(s) opérationnelle (s)



Objectif 1

Comprendre les besoins et défis liés à l'accès à une alimentation de qualité.



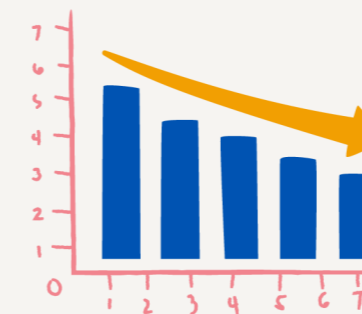


Profils des répondants



Une majorité de femmes
Des jeunes sous représentés
Une population très précaire peu visible dans le sondage : sdf, personnes isolées chez elles, hospitalisées...)

Logés principalement en appartements
En emploi précaire
En recherche d'activité



Du taux de réponses le plus fort au plus faible

- 1** Personnes seules
- 2** Couples avec enfant (s)
- 3** Personnes seules avec enfant (s)
- 4** Couples sans enfants



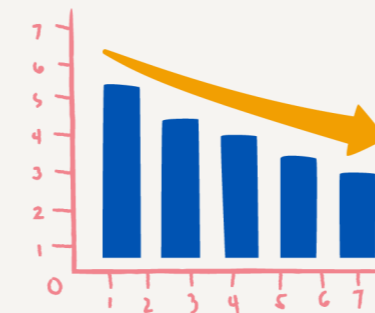
Le panel interviewé étant restreint, ces résultats donnent des indications à interpréter avec précaution



La cuisine : Pratiques et Équipements



Cuisiner est un plaisir pour une majorité de répondants



Du taux de réponses le plus fort au plus faible

- 1** Cuisiner est perçu comme un plaisir, même si l'énergie ou la motivation font parfois défaut
- 2** La composition des repas est plutôt équilibrée pour la plupart des répondants
- 3** 97 % dispose des équipements de base : Four, frigo, gazinière, congélateur, micro onde...
- 4** Le recours aux plats préparés, conserves et fast food est privilégié quand personne ne cuisine



Le non plaisir de cuisiner n'est pas lié à un refus mais plutôt au manque de temps, la fatigue physique et/ou psychique, le manque de motivation et la solitude.

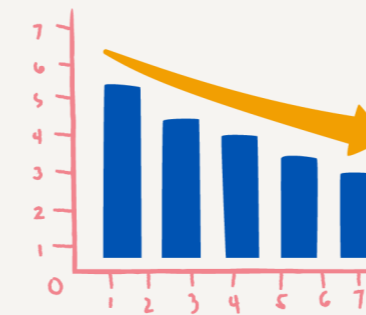


Critères de choix alimentaires

L'alimentation est la variable d'ajustement après le logement et les charges locatives

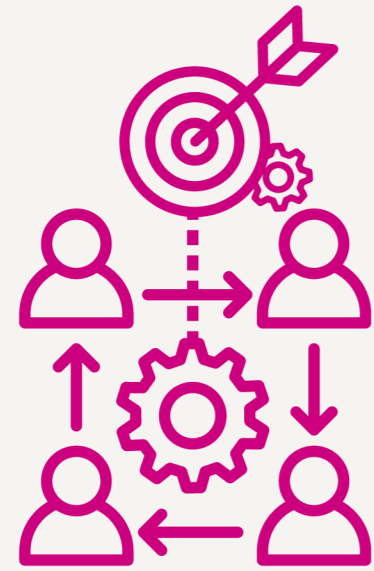


Les réponses montrent une hiérarchisation claire



Du taux de réponses le plus fort
au plus faible

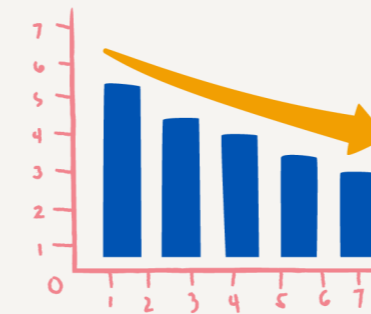
- 1** Le rapport Qualité/Quantité/Prix
- 2** La qualité des produits
- 3** La facilité et rapidité de préparation



Désir de changements alimentaires



38 % des personnes ont envie de faire évoluer leurs habitudes alimentaires, mais le quotidien complique parfois les choses.



Du taux de réponses le plus fort au plus faible

- 1** Un budget fortement contraint pour 60 %
- 2** Difficultés à changer ses habitudes
- 3** Un manque de temps
- 4** Fatigue physique et psychologique



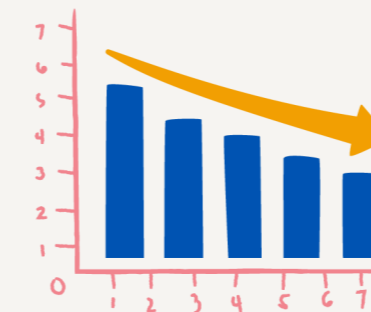
Le changement est perçu comme un "luxe" lié à une amélioration globale de la situation de vie



La cantine



Les résultats de l'enquête indiquent que la cantine ne constitue pas un sujet de préoccupation ou d'attente particulière pour les répondants.

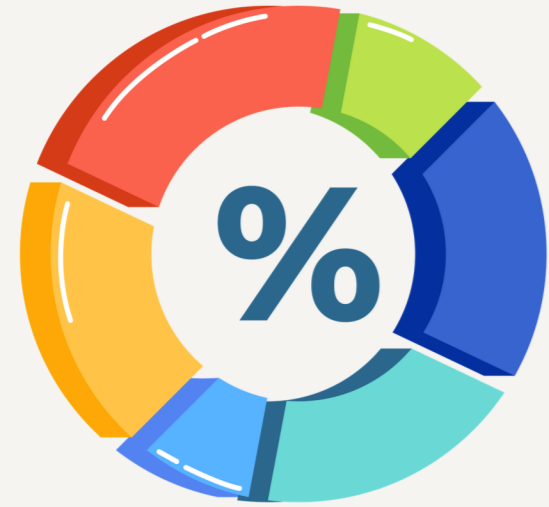


Du taux de réponses le plus fort au plus faible

- 1** Non concernés
- 2** Enfants mangeant à la cantine
- 3** Enfants qui ne mangent pas à la cantine



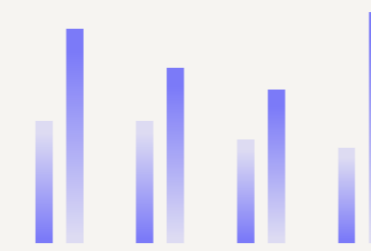
12 % des répondants ne mettent pas leurs enfants à la cantine car habitent près de l'école, enfants majeurs, enfants trop jeunes.



Budget alimentaire



Les budgets alloués à l'alimentation varient suivant la situation familiale



Budget médian par foyer

- Personne seule : **200 € / mois**
- Couple sans enfants : **300 € / mois**
- Couple avec enfants : **500 € / mois**
- Personne seule avec enfants : **300 € / mois**

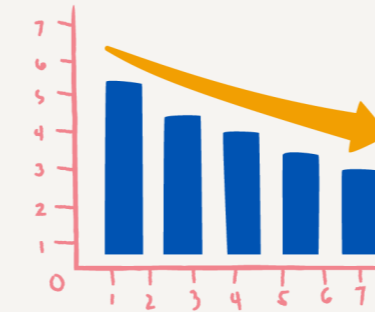


Un parent seul avec enfant(s) dispose du même budget qu'un couple sans enfant(s)



Stratégies pour tenir un budget serré

Stratégies restrictives et répétées, la privation devient une norme intégrée



**Du taux de réponses le plus fort
au plus faible**



En situation de difficultés
alimentaires,
diverses stratégies sont
observées

- 1** Moins de repas (parfois 1 seul par jour)
- 2** Réduire les portions
- 3** Suppression de certains produits
- 4** Recours à l'aide alimentaire



41% des répondants ont connu un manque de nourriture sur les 12 derniers mois dont 63 % ont indiqué manquer de nourriture à chaque fin de mois , 12 % : 1 fois/semaine, 11% : tous les jours



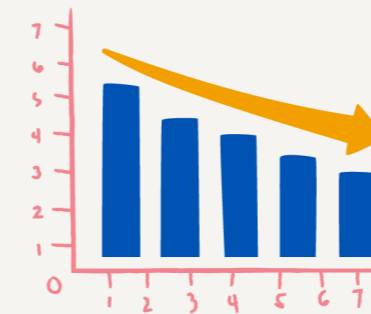
Aides alimentaires

La connaissance des aides passe majoritairement par les travailleurs sociaux



L'aide comme ressource
essentielle

L'aide comme expérience
socialement difficile



**Du taux de réponses le plus fort
au plus faible**

- 1** Utilisée de façon régulière par 51 % des répondants
- 2** Bien identifiée et jugée accessible
- 3** Volonté de ne pas “dépendre” et idée que d'autres en ont plus besoin
- 4** Source de honte et peur du jugement



L'aide alimentaire est vécue comme une nécessité mais elle reste stigmatisante, ce qui peut conduire au non recours, même en cas de besoin réel

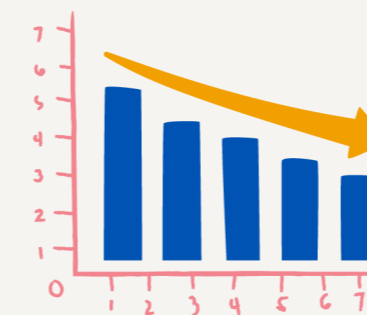


Lieux d'achats et moyens de déplacement



Les transports les plus utilisés pour aller faire les courses :

- 1 En véhicules motorisés
- 2 En bus
- 3 A pied

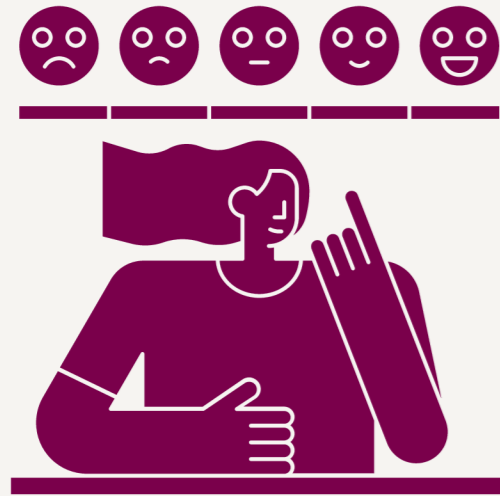


Du taux de réponses le plus fort au plus faible

- 1** Supermarchés
- 2** Épiceries sociales
- 3** Marchés
- 4** Supérettes de quartier



Le déplacement peut être contraint en raison de moyens financiers trop faibles pour acquérir un véhicule



Ressentis pour compléter l'analyse

1

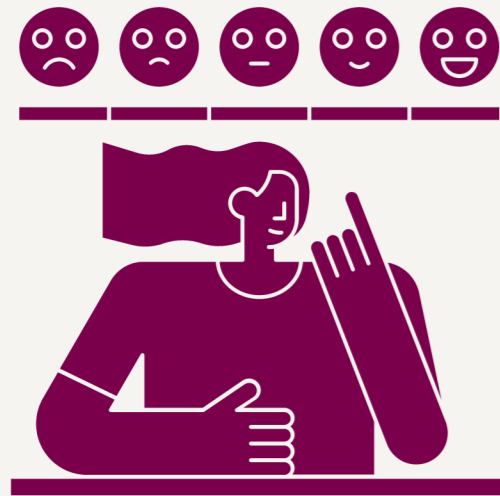
Au fil des échanges

Beaucoup de personnes évoquent prendre des repas sains et équilibrés. Ces réponses correspondent parfois à ce qu'elles pensent être la réponse attendue, mais traduisent aussi, pour certaines, une envie de bien faire.

Au fil de chaque entretien, la confiance s'installe et les personnes parlent plus librement de leur quotidien : budget courses contraint, manque de temps ou d'énergie, conditions de vie parfois difficiles.

Pour autant, plusieurs personnes expriment un attachement à la cuisine. Ils expliquent mettre en place des astuces pour continuer malgré les contraintes : adapter les menus, choisir des produits moins chers, cuisiner en plus grande quantité ou faire avec ce qu'ils ont sous la main.

Ces échanges montrent que, derrière les difficultés, existent aussi des envies, des compétences et des stratégies.



2

Le “ bien manger ”, une notion plurielle

Bon nombre de personnes semblent ressentir une certaine injonction autour du “bien manger”, alors que sur le terrain cette notion prend des sens très différents.

Pour certains, il s’agit avant tout de manger à sa faim ; pour d’autres, de faire au mieux pour garder un équilibre, en adaptant leurs choix aux contraintes, par exemple en remplaçant la viande par des légumineuses.

Quand les difficultés s’accumulent, l’objectif principal reste de répondre au besoin essentiel de se nourrir.

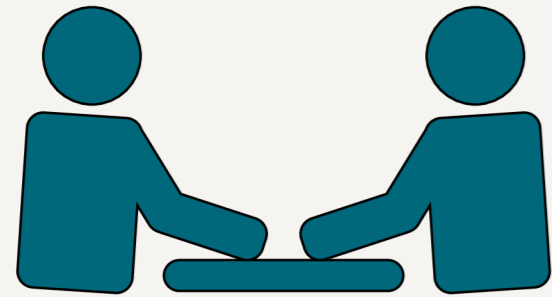
3

Manger quand on est seul

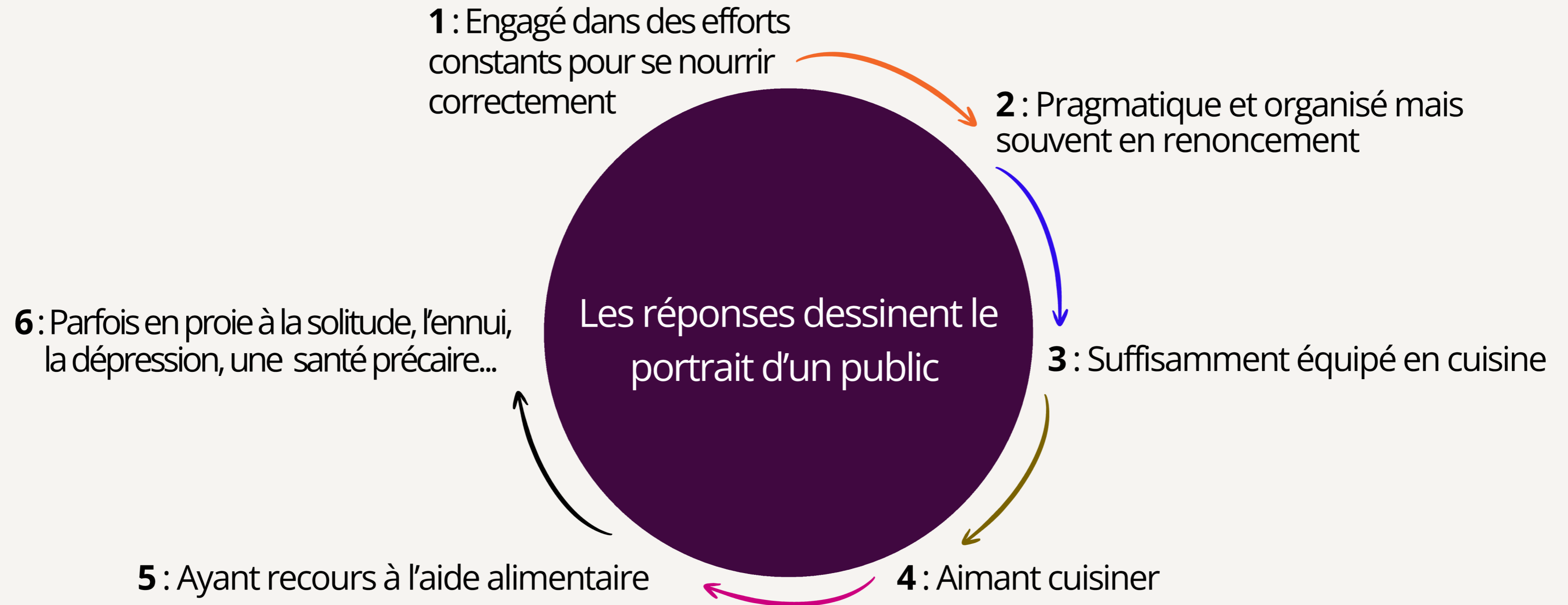
Chez les personnes seules rencontrées, le plaisir de manger est parfois mis de côté.

Elles expliquent que, sans partage, le repas perd de son attrait.

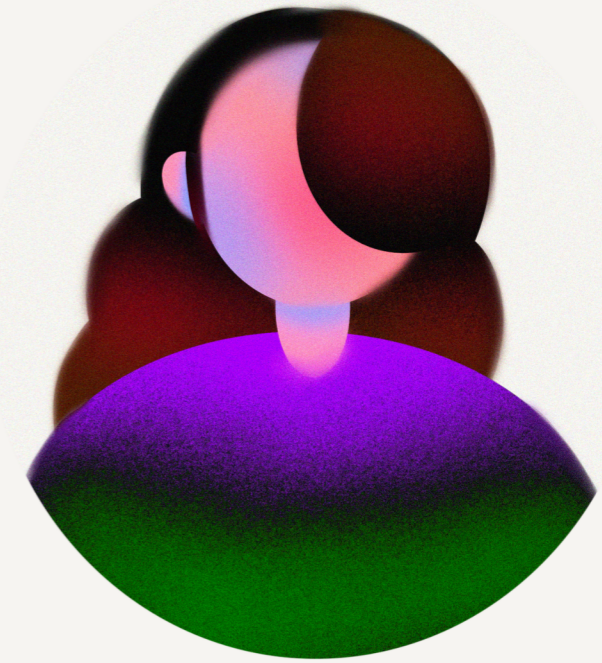
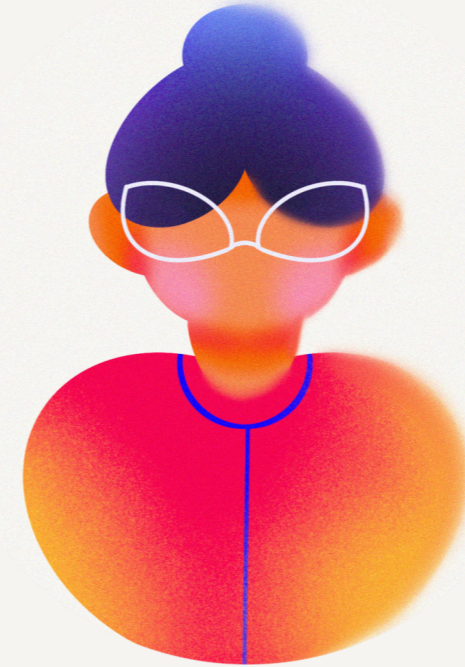
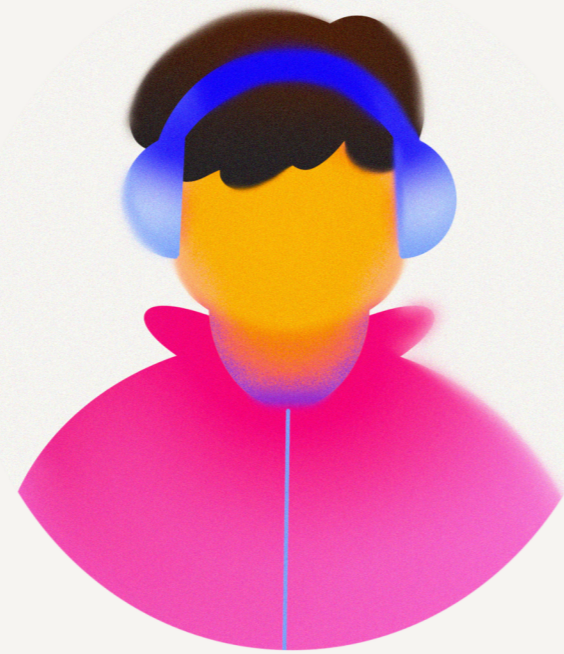
Le goût et le plaisir deviennent alors moins centraux, et le repas est surtout envisagé comme un passage obligé, visant avant tout à répondre au besoin de se nourrir.



En conclusion



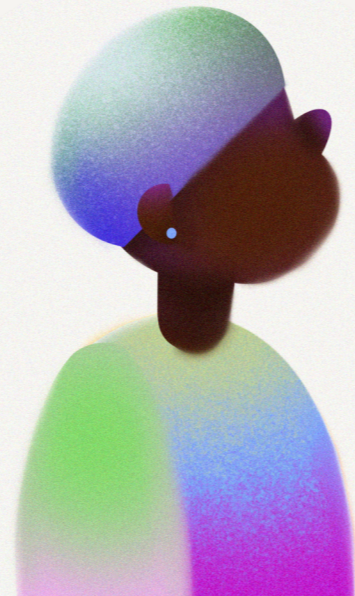
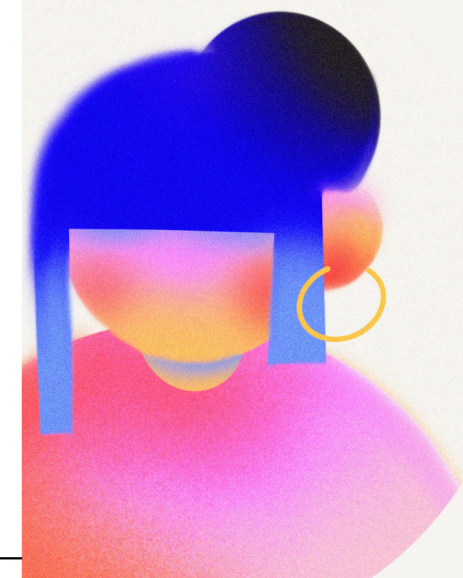
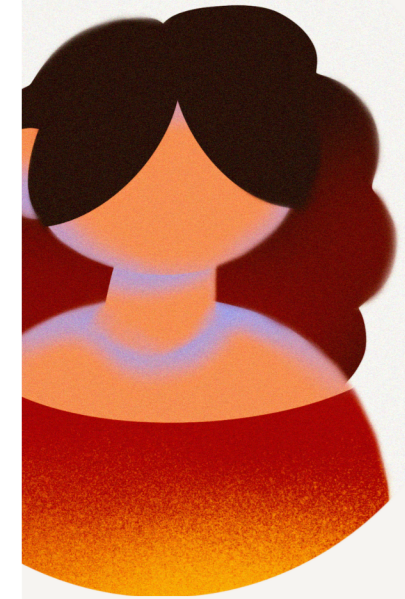
L'alimentation n'est pas seulement une question de nutrition, mais un révélateur des inégalités sociales, du rapport à la dignité et à la capacité de choisir.



Objectif 2

Amorcer une/des réponse(s) opérationnelle (s)

Méthodologie





Approche Orientée changement

L'Approche Orientée Changement (AOC) consiste à concevoir et piloter un projet à partir des changements concrets attendus pour les personnes ou le territoire, plutôt qu'à partir des seules actions menées.

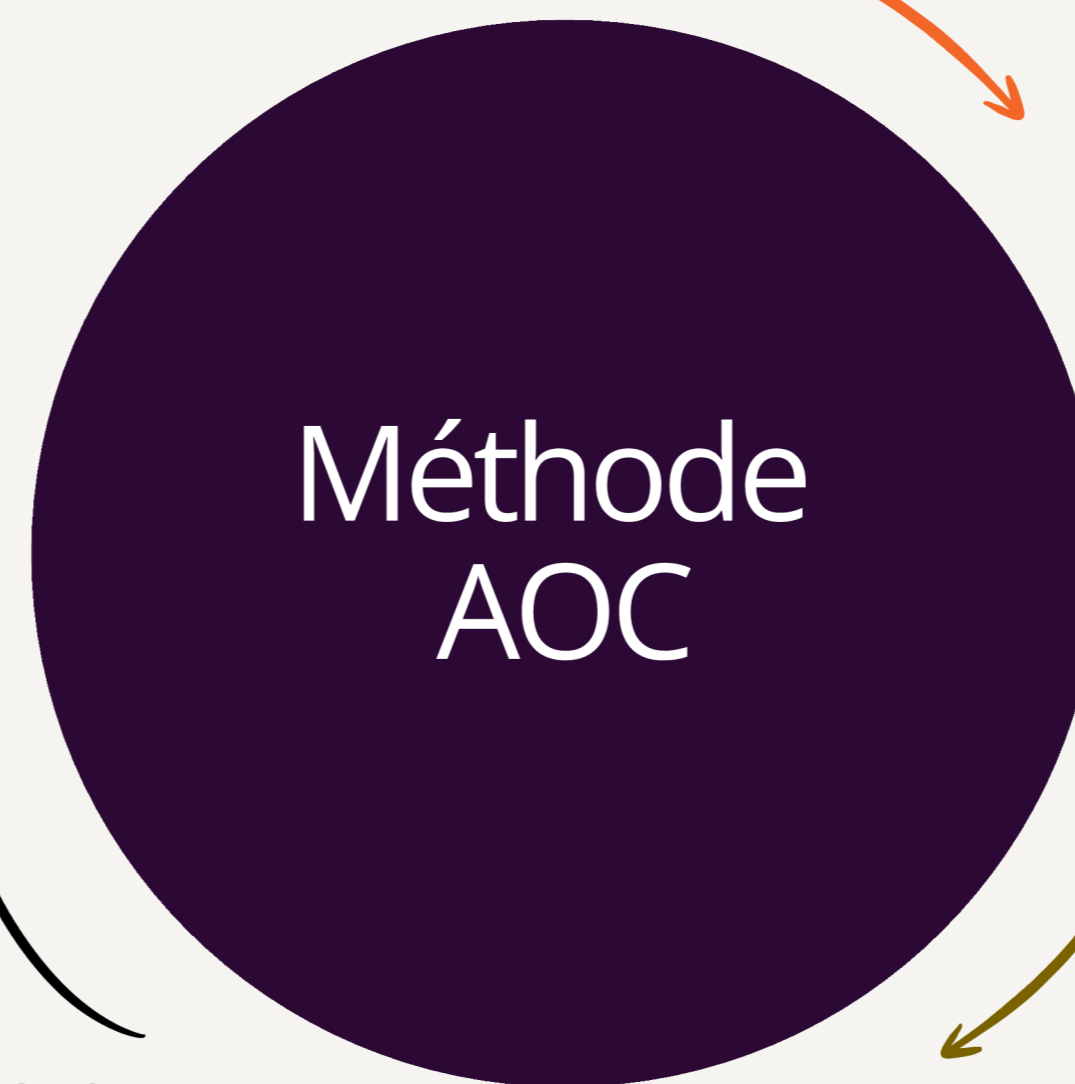
Besoins / Problèmes

Changements attendus
(ce qui doit évoluer)

Actions / Activités
(moyens mobilisés)

Résultats observables
(indicateurs)

Effets sur les habitants

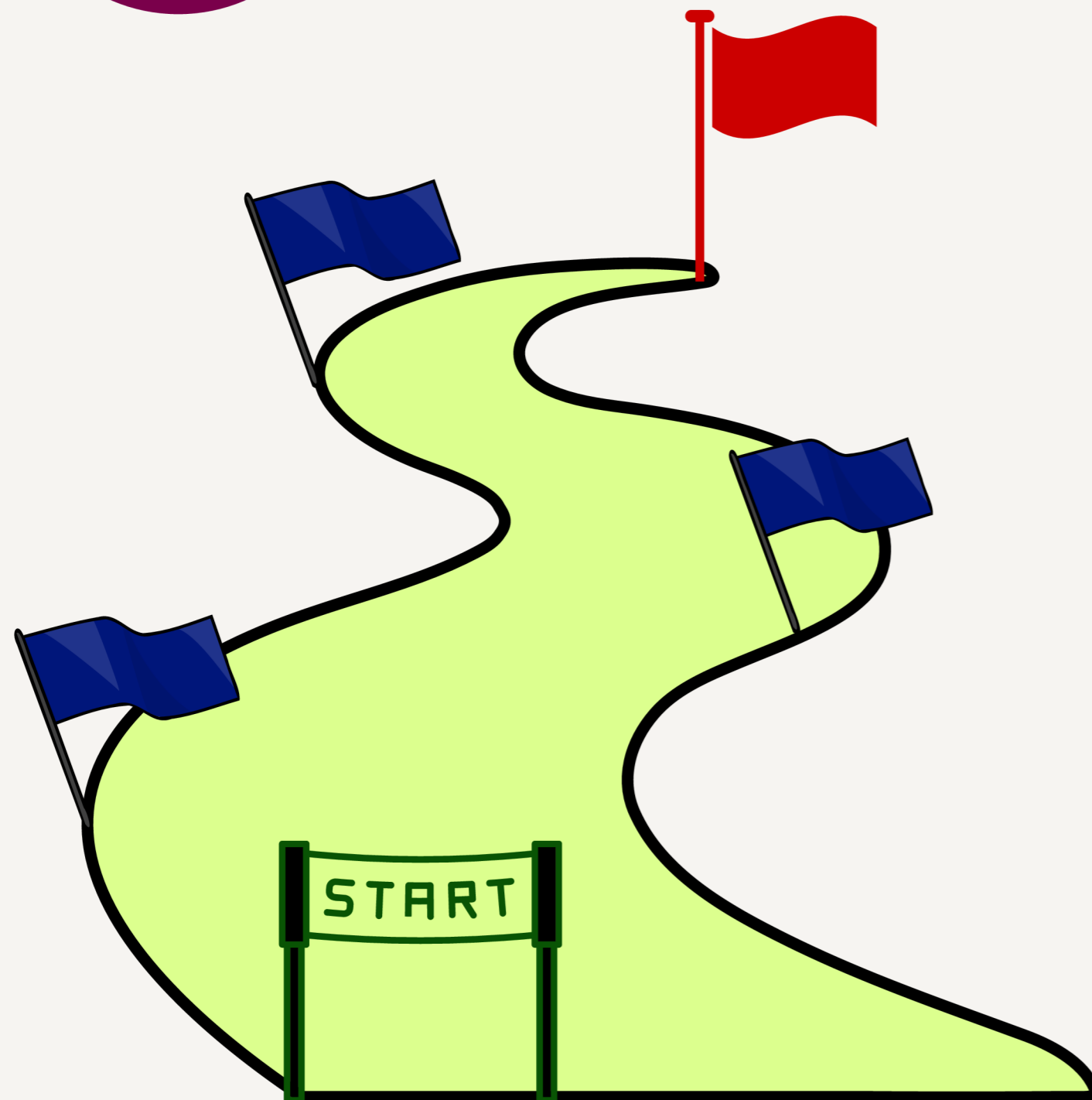


En pratique, elle consiste à :

- définir clairement ce qui doit changer (comportements, compétences, situations),
- Identifier pour qui et à quel horizon
- Construire les actions comme des moyens au service de ces changements.



3 chemins de changements visés



- 1** Chaque habitant·e dispose d'un budget suffisant pour accéder à une alimentation choisie, de qualité.
- 2** Les habitant·es mobilisent leurs savoir-faire et leur pouvoir d'agir pour préserver leur santé et leur bien-être de manière autonome et durable
- 3** Les habitant.es recourent aux aides alimentaires en confiance et sans sentiment de stigmatisation



Chaque habitant·e dispose d'un budget suffisant pour accéder à une alimentation choisie, de qualité.

Action :

Action :

Action :



Chemin intermédiaire 3

Action :

Action :

Action :



Chemin intermédiaire 2

Action :

Action :

Action :



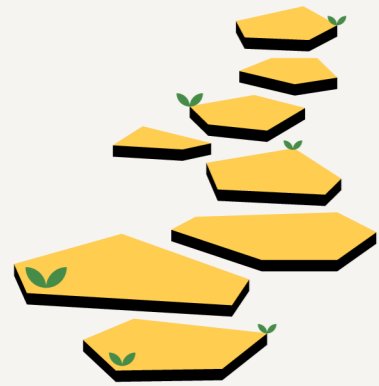
Chemin intermédiaire 1

Action :

Action :

Action :





Exemple de chemins de changement intermédiaires

- Les habitant·e·s connaissent et mobilisent l'ensemble de leurs droits sociaux (RSA, prime d'activité).
- Les habitant·es ont accès à une offre alimentaire à prix abordable.
- Des dispositifs solidaires sont développés (épiceries sociales, tarification solidaire, chèques alimentaires).
- Les circuits courts et solidaires sont renforcés.
- Des dynamiques collectives émergent (achats groupés, jardins partagés, cuisines collectives).
- Des politiques publiques locales intègrent la sécurité alimentaire.
- Des partenariats territoriaux se structurent (associations, CCAS, producteurs).
- Les personnes isolées sont repérées et orientées.
- Des groupements d'achats permettent d'accéder à des produits de qualité à moindre coût.



Les habitant·es mobilisent leurs savoir-faire et leur pouvoir d'agir pour préserver leur santé et leur bien-être de manière autonome et durable

Action :

Action :

Action :



Chemin intermédiaire 3

Action :

Action :

Action :



Chemin intermédiaire 2

Action :

Action :

Action :



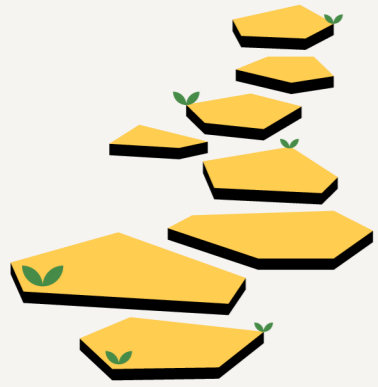
Chemin intermédiaire 1

Action :



Action :

Action :



Exemple de chemins de changement intermédiaires

- Les habitant·es disposent d'un équipement de base fonctionnel (plaques, four, frigo).
- Les habitant·es acquièrent des compétences culinaires simples et économiques.
- Des temps de cuisine ou de repas partagés sont organisés.
- Les habitant·es prennent l'initiative d'organiser des moments conviviaux.
- Les cultures culinaires des habitant·es sont mises en valeur.
- Les participant·es transmettent leurs recettes et savoir-faire.
- Le rapport à l'alimentation évolue d'une logique de survie vers une logique de choix.
- Les habitant·es connaissent les repères simples d'une alimentation équilibrée.
- Les messages de prévention sont adaptés au contexte culturel et budgétaire.

Les habitant.es recourent aux aides alimentaires en confiance et sans sentiment de stigmatisation

Action :

Action :

Action :



Chemin intermédiaire 3

Action :

Action :

Action :



Chemin intermédiaire 2

Action :

Action :

Action :



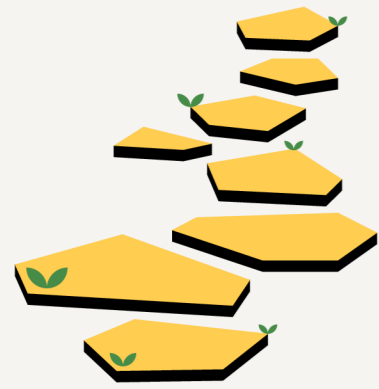
Chemin intermédiaire 1

Action :

Action :

Action :





Exemple de chemins de changement intermédiaires

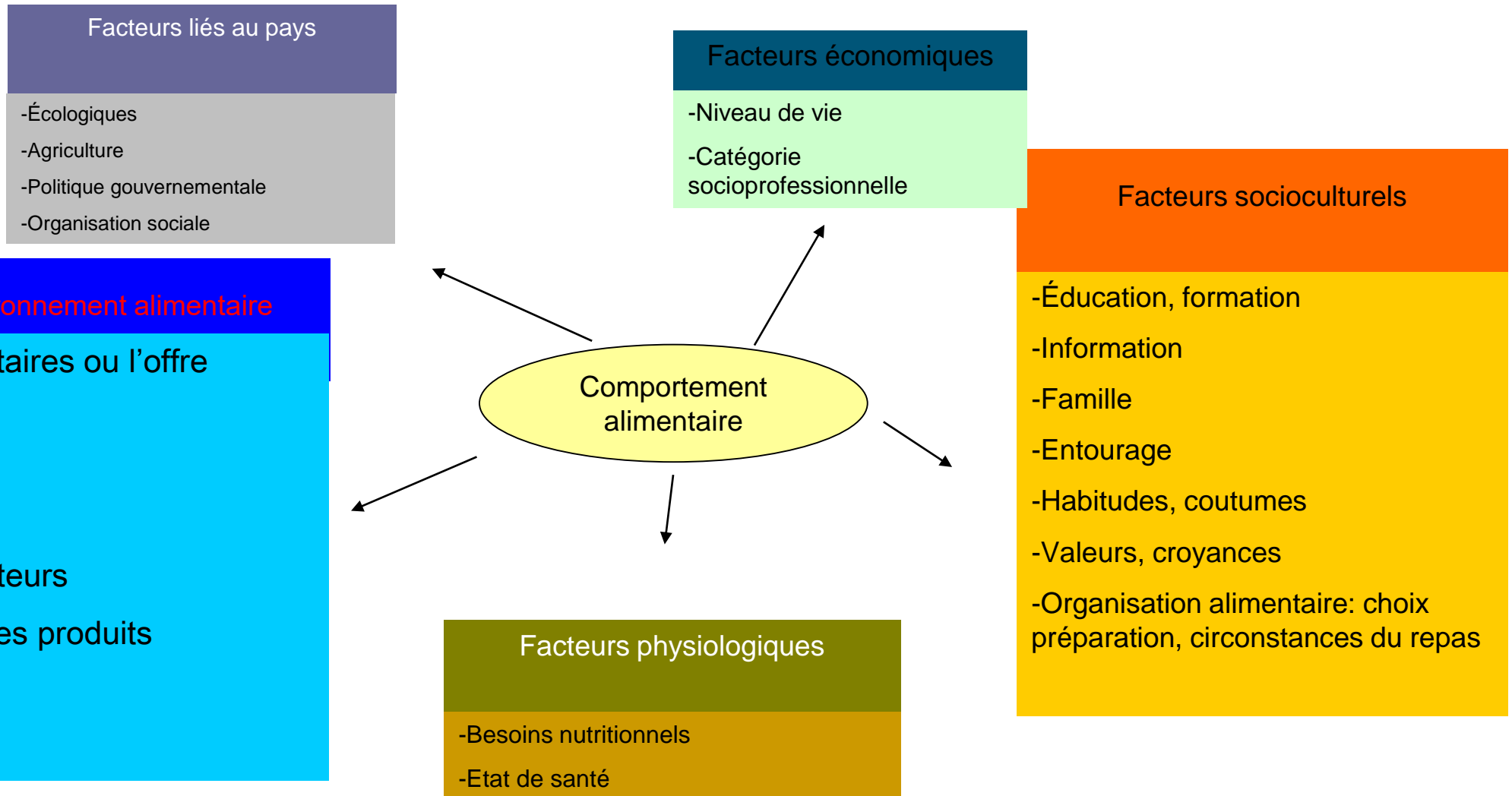
- Les files d'attente visibles ou stigmatisantes sont réduites.
- Les lieux d'aide sont intégrés à des espaces de vie ordinaires.
- Les habitant·es savent préparer des repas simples, sains et économiques.
- Des messages publics valorisent la solidarité et rappellent que chacun peut connaître une difficulté.
- Les actions combinent aide alimentaire et activités conviviales.
- Les personnes participent à la vie du dispositif (bénévolat, co-gestion).
- Le recours à l'aide est perçu comme une étape temporaire et légitime.



Concours culinaire 2026



Qu'est –ce qui influence notre comportement alimentaire





Présentation du concours

En France, de nombreuses maladies directement liées à l'alimentation sont en constante évolution (cancers, maladies cardio-vasculaires, diabète, obésité...).

Mais l'alimentation peut aussi être un allié de la santé !

Un concours de cuisine qui permet à plusieurs équipes de s'affronter sur la préparation d'un repas :

- Sain,
- Equilibré,
- Durable,

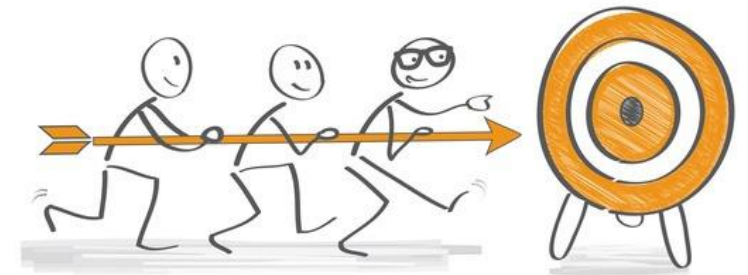
Mais aussi, de **se retrouver**, **apprendre**, **s'amuser** !





1. Rappel des objectifs du concours culinaire

- Renforcer la connaissance de **l'équilibre alimentaire** des participants
- Développer le **goût d'une alimentation saine** et durable
- Communiquer sur **l'agriculture locale**
- Développer des **savoirs faire** culinaires
- Communiquer sur deux dispositifs portés par l'agglomération à savoir **le PAT et le CLS**
- Mobiliser les acteurs sur une **thématique « positive » de la santé**, non centrée sur la maladie.
- Créer du **lien social**,
- Développer l'estime de soi et les **compétences psychosociales** des participants.





2. Présentation du concours étape par étape

A) Journée d'ateliers alimentation nutrition santé (1/4)

Lieu : en cours

Date : 8 avril

Horaires : de 12h30 à 17h30

Ateliers :

Eveil au goût/sensoriel : animé par Amélie PIHAN

Alimentation locale et de saison : animé par Léa DUFOUR

Atelier cuisine : préparations nutritives

Les bases de la nutrition, animé par une diététicienne (Mutualité Française)

Programme :

12h30 : Accueil, Repas, Brise-glace en équipe

Présentation du concours et du cahier des charges aux équipes

14h : Atelier 1

14h45 : Atelier 2

15h30 : Pause

15h45 : Atelier 3

16h30 : Atelier 4

17h15 : Conclusion

17h30 : Fin de journée





2. Présentation du concours étape par étape

B) Entraînements des équipes (2/4)

Lieu : Au sein des **locaux de chaque équipe**.

Dates : Entre **avril et juin**

Programme : Chaque équipe définit son menu et peut s'entraîner autant de fois qu'elle le souhaite. Un **budget de 120€ sera alloué à chaque équipe**, pour 2 entraînements et le passage devant le jury. (4 assiettes x 10€ x 3 préparations)

Une **liste de producteurs locaux** et de leurs coordonnées sera donnée à chaque équipe pour favoriser au maximum l'achat de produits locaux et de qualité.





2. Présentation du concours étape par étape

C) Passage des équipes devant le jury (3/4)

Lieu : Sur le lieu d'entraînement de chaque équipe.

Dates : à déterminer

Horaires : Déjeuner (12h00 – 14h00)

Programme :

12h00 : Accueil du jury

12h15 : Repas

13h15 : Temps d'échange entre l'équipe et le jury

14h00 : Fin du déjeuner

Mai - Mercredi	Francas Tourlaville	Espace Jeunes Les Pieux	Espace Jeunes CEC
13 mai			
20 mai			
27 mai			
3 juin (facultatif)			



Le jury est composé de 4 personnes pouvant être :

- Un élu ou un habitant
- Un producteur,
- Un professionnel de santé,
- Un professionnel de la restauration collective ou traditionnelle.

➔ Un chef de jury qui est présent à chaque étape : Fanny, Amélie ou Léa



2. Présentation du concours étape par étape

D) Remise des prix (4/4)

Lieu : La ferme aux 5 saisons – La ferme de Renouveille, Les jardins de la Vielle Ecole

Date : Mercredi 17 juin 2026

Horaires : 14h00 - 16h00



Programme :

14h00 : Accueil, café, gâteaux

14h15 : Mot des élus

14h30 : Remise des prix

14h45 : Témoignages, bilan et perspectives de l'événement

15h00 : Visite de la ferme

16h00 : Fin de journée



3. Présentation du cahier des charges

Caractéristiques	Points attribués
Qualité nutritionnelle du repas (chaque groupes d'aliments présents, équilibre alimentaire globalement respecté,...)	0 à 30
Alimentation durable (Produits locaux et de saison)	0 à 30
Equilibre entre simplicité et créativité (aliments simples, abordable et reproductible par une famille, utilisation inattendue de produits simples, plat revisité..)	0 à 30
Impression gustative (goût, cuisson, température, assaisonnement,...)	0 à 30
Aspect esthétique (impression d'ensemble, équilibre de la présentation, couleurs,...)	0 à 20
Matériel utilisé (familiale, exempt de perturbateurs endocriniens...)	0 à 20
Impression du jury sur l'ensemble du repas (<i>Produits Labellisés (Agriculture biologique, HVE, IGP, STG, AOP, AOC), Gaspillage Alimentaire Limité, autres questions du jury permettant d'évaluer la qualité du repas préparé...</i>)	0 à 40
Total	Sur 200



4. Point sur la communication

Livret de recette :

Etabli à partir de toutes les entrées, plats et desserts préparés par vos équipes.

Nous avons besoin de votre aide pour compléter ce livret. Un page type vous sera transmise pour être **complétée le jour du passage devant le jury.**

Un **photographe sera présent pour chaque présentation** des équipes devant leur jury pour prendre en photo les entrées, plats et desserts réalisés.

Le livret sera **distribué à tous les participants** au concours de le jour de la remise des prix.





Avez-vous des questions ?





Merci pour votre attention !

