



ALIMENTATION SAINE, DURABLE DANS LE QPV,
PARLONS-EN !
06/02/25

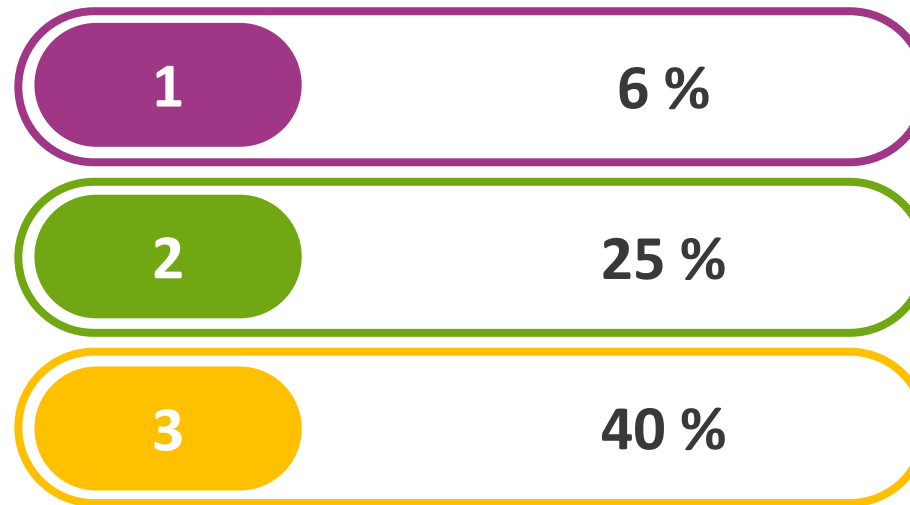
Quizz introductif sur l'alimentation, saine, durable En 4 questions

*« Un esprit sain, dans un corps sain... et sur une
planète durable »*



Question 1 : alimentation et environnement

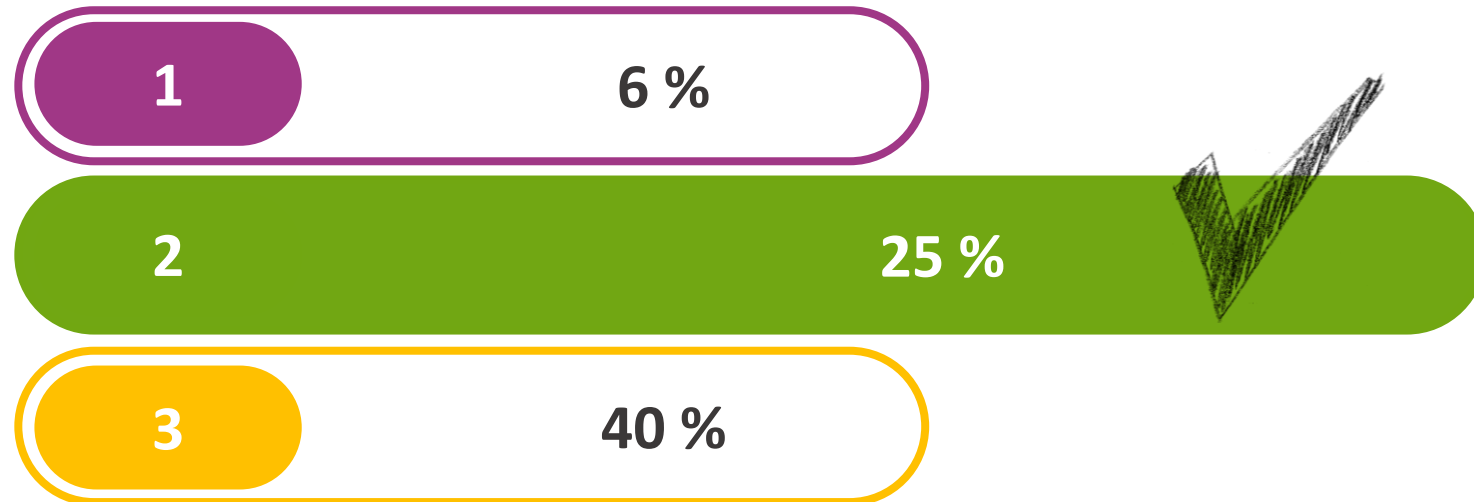
- En France, quelle est la part de l'alimentation dans notre empreinte carbone ?



NB :
Empreinte carbone
=
Les émissions de gaz à effet de serre
sur le territoire
+
le contenu GES de l'ensemble des
biens et services importés
-
le contenu GES des exportations.

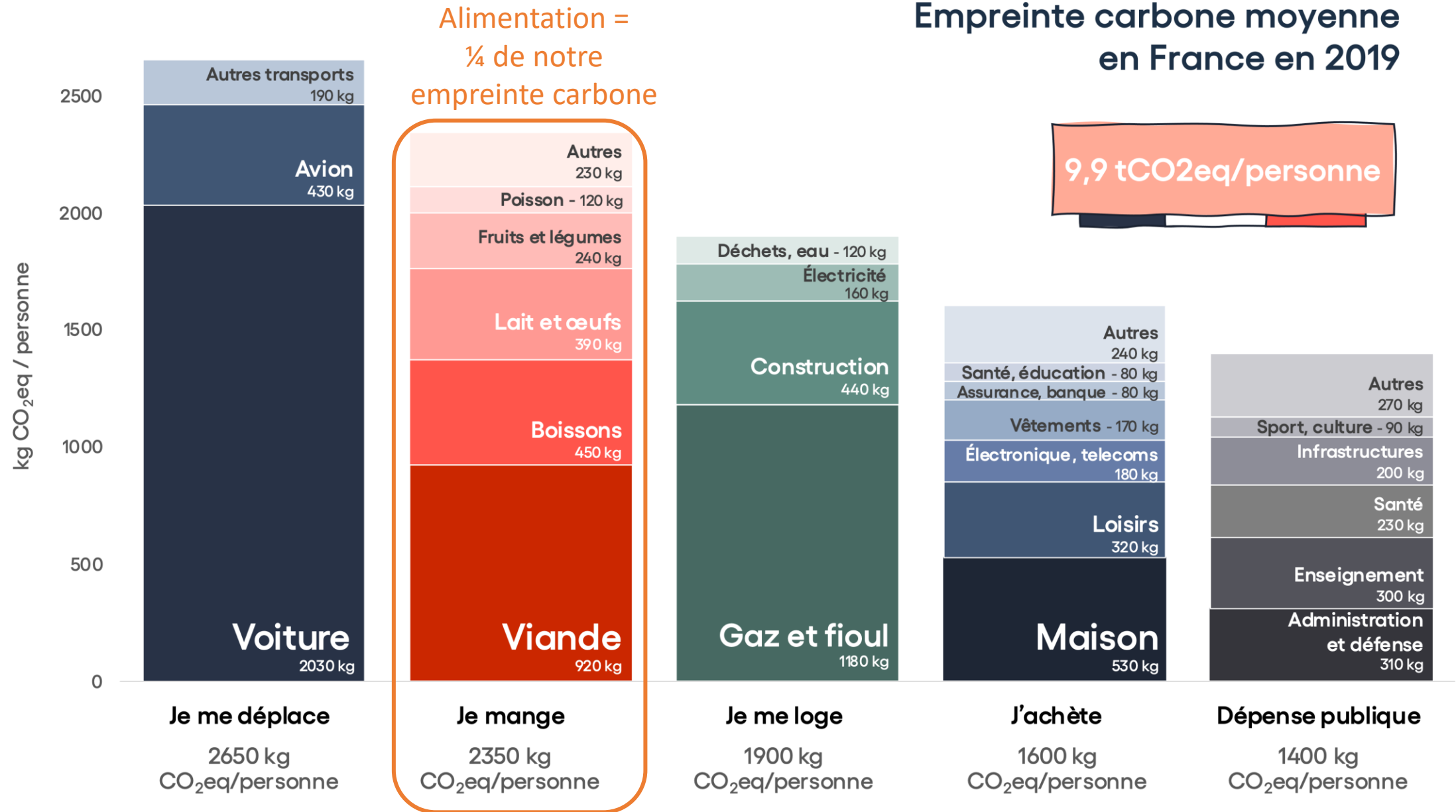
Question 1 : alimentation et environnement

- En France, quelle est la part de l'alimentation dans notre empreinte carbone ?



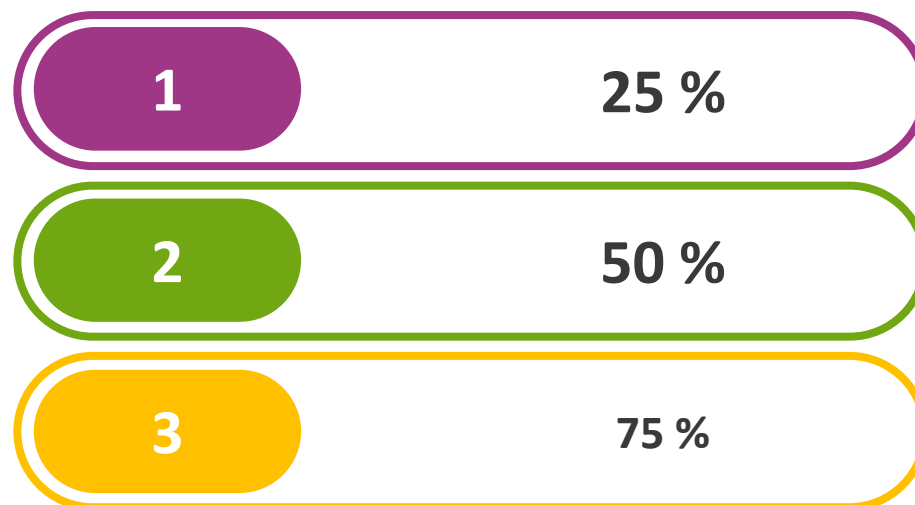
Empreinte carbone moyenne en France en 2019

9,9 tCO₂eq/personne



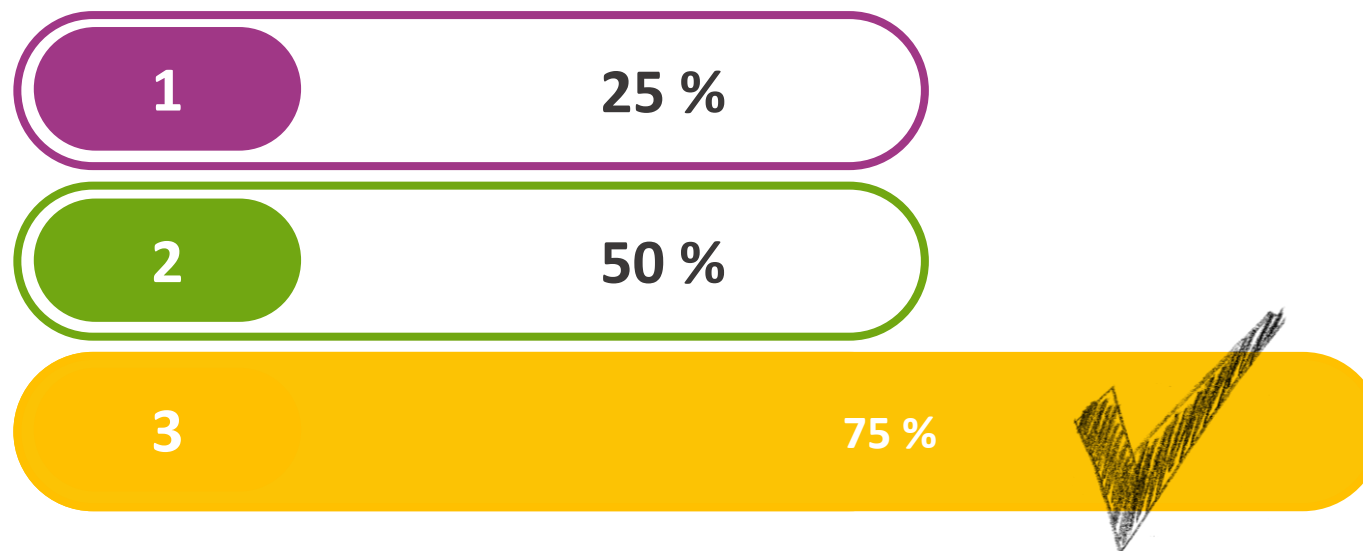
Question 2 : l'impact de nos assiettes

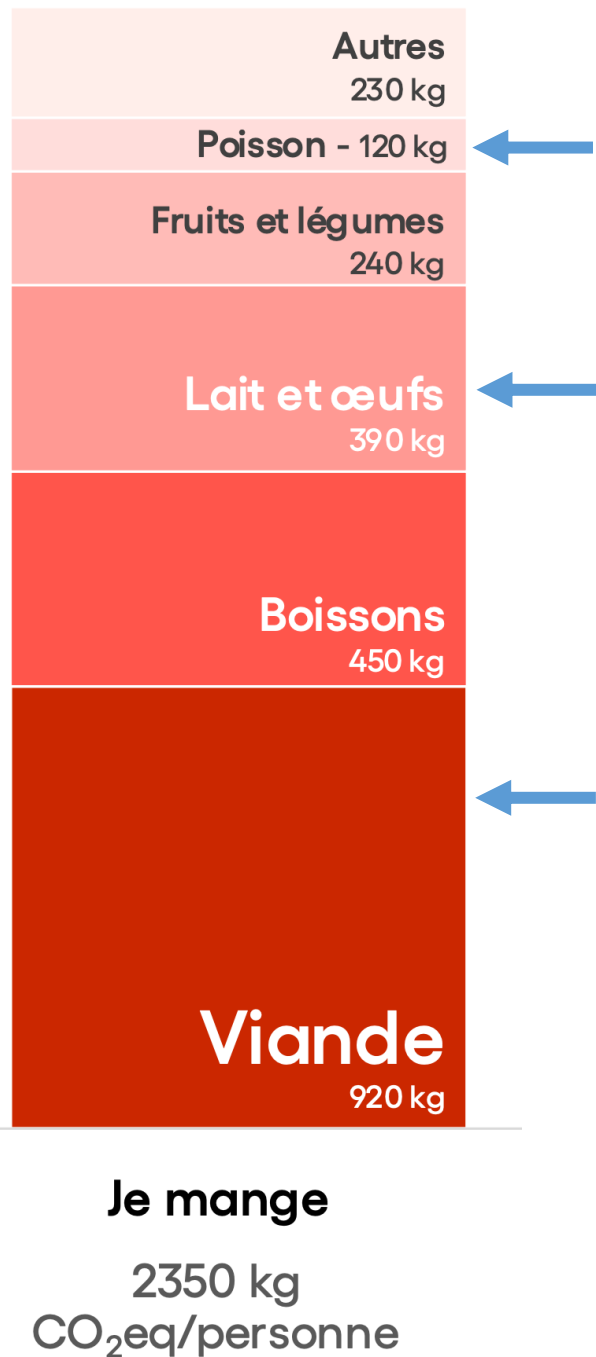
- Que représentent les protéines animales dans l'empreinte carbone de notre alimentation ?



Question 2 : l'impact de nos assiettes

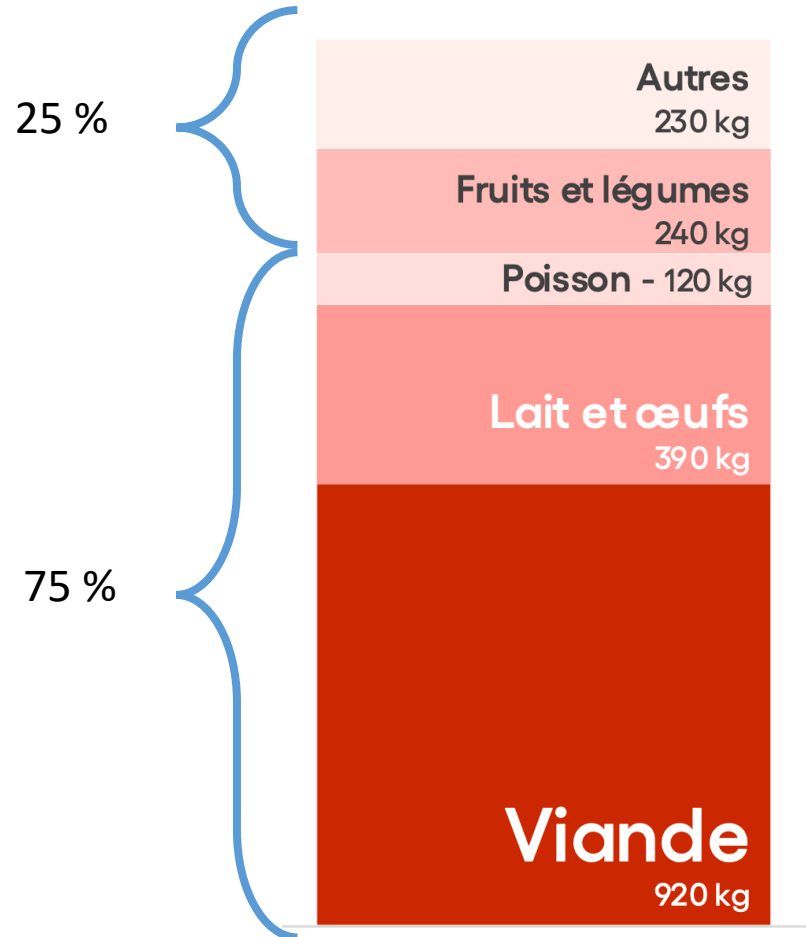
- Que représentent les protéines animales dans l'empreinte carbone de notre alimentation ?





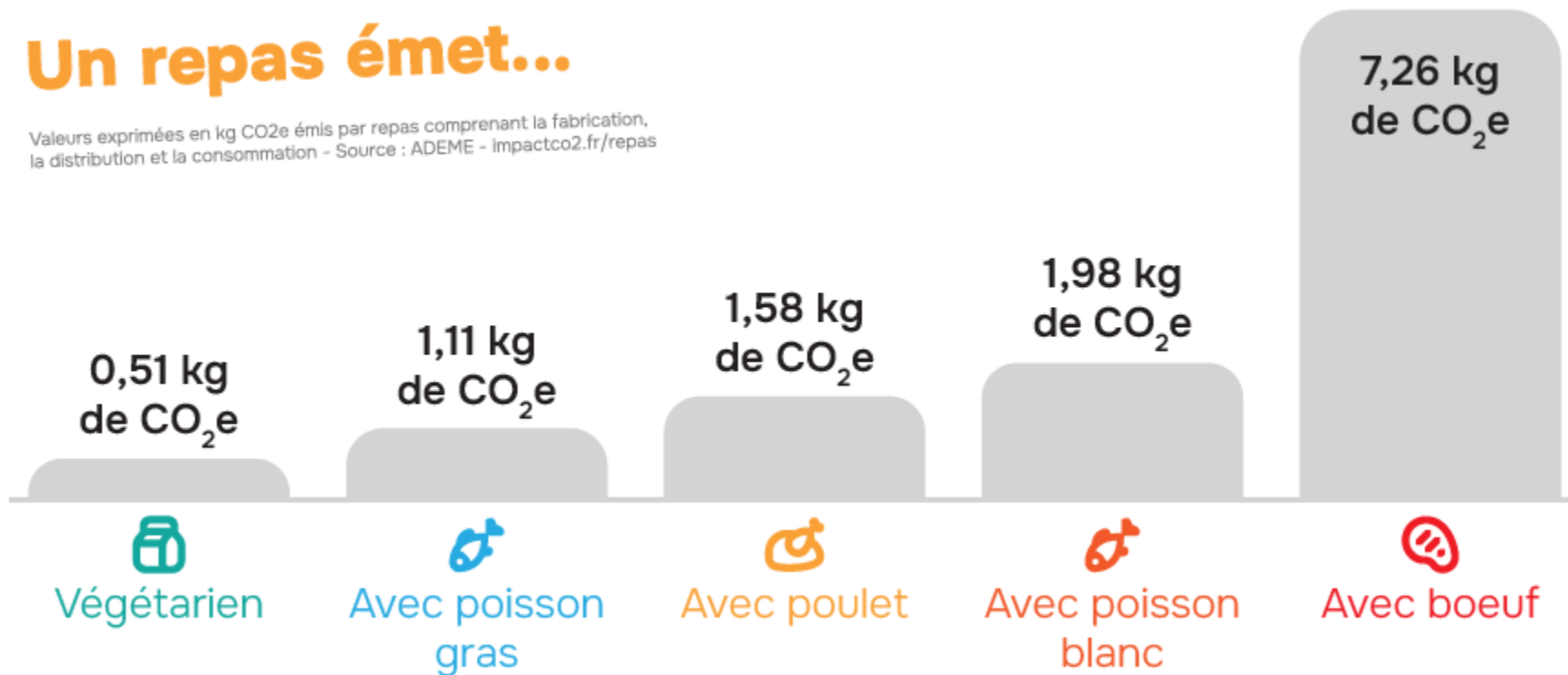
Les protéines animales représentent :

- 60% de l'empreinte carbone de notre assiette, boissons incluses
- 75% hors boissons



Un repas émet...

Valeurs exprimées en kg CO₂e émis par repas comprenant la fabrication, la distribution et la consommation - Source : ADEME - impactco2.fr/repas



70 % de l'impact environnemental de l'alimentation vient de la phase de production agricole. Il est donc important de consommer des produits issus de l'agroécologie ou de l'agriculture bio.

Source : ADEME

20 % Près de 20% des impacts sont liés aux transports des aliments. Consommer local a son importance.

Source : ADEME

47 %
des Français sont en surpoids

Source : Ameli

Source : infographie Sport et alimentation de l'ADEME.

Question 3 : alimentation et santé

- L'équilibre alimentaire se construit à chaque repas ?

1

Vrai

2

Faux

Question 3 : alimentation et santé

- L'équilibre alimentaire se construit à chaque repas ?

1

Vrai

2

Faux



- Selon le Programme National Nutrition Santé, **l'équilibre alimentaire se construit sur une semaine, plus que sur un repas ou une journée.**

- Pour bien manger, il convient de :

- ✓ Manger de tout, mais en quantités adaptées,
- ✓ Privilégier les aliments bénéfiques à notre santé (fruits, légumes, féculents, poissons...)
- ✓ Limiter la consommation de produits sucrés (confiseries, boissons sucrées...), salés (gâteaux apéritifs, chips...) et gras (charcuterie, beurre, crème...).
- ✓ A cela s'ajoute la pratique d'une activité physique quotidienne (30 minutes par jour !)

Sources :

www.mangerbouger.fr

7

**solutions
pour une
alimentation
saine et
durable**

Les bienfaits d'une alimentation équilibrée

-  De meilleures performances sportives
-  Un maintien du poids de forme
-  Une amélioration du sommeil
-  Une amélioration de la concentration
-  Une diminution du risque de maladies

Je diminue les protéines animales et **j'augmente** les protéines végétales

Je diversifie les viandes en les choisissant de qualité et en limitant viandes rouges et charcuteries

Je cuisine autant que possible et **j'évite** les produits ultra-transformés

Je consomme des produits de saison, locaux et si possible bio

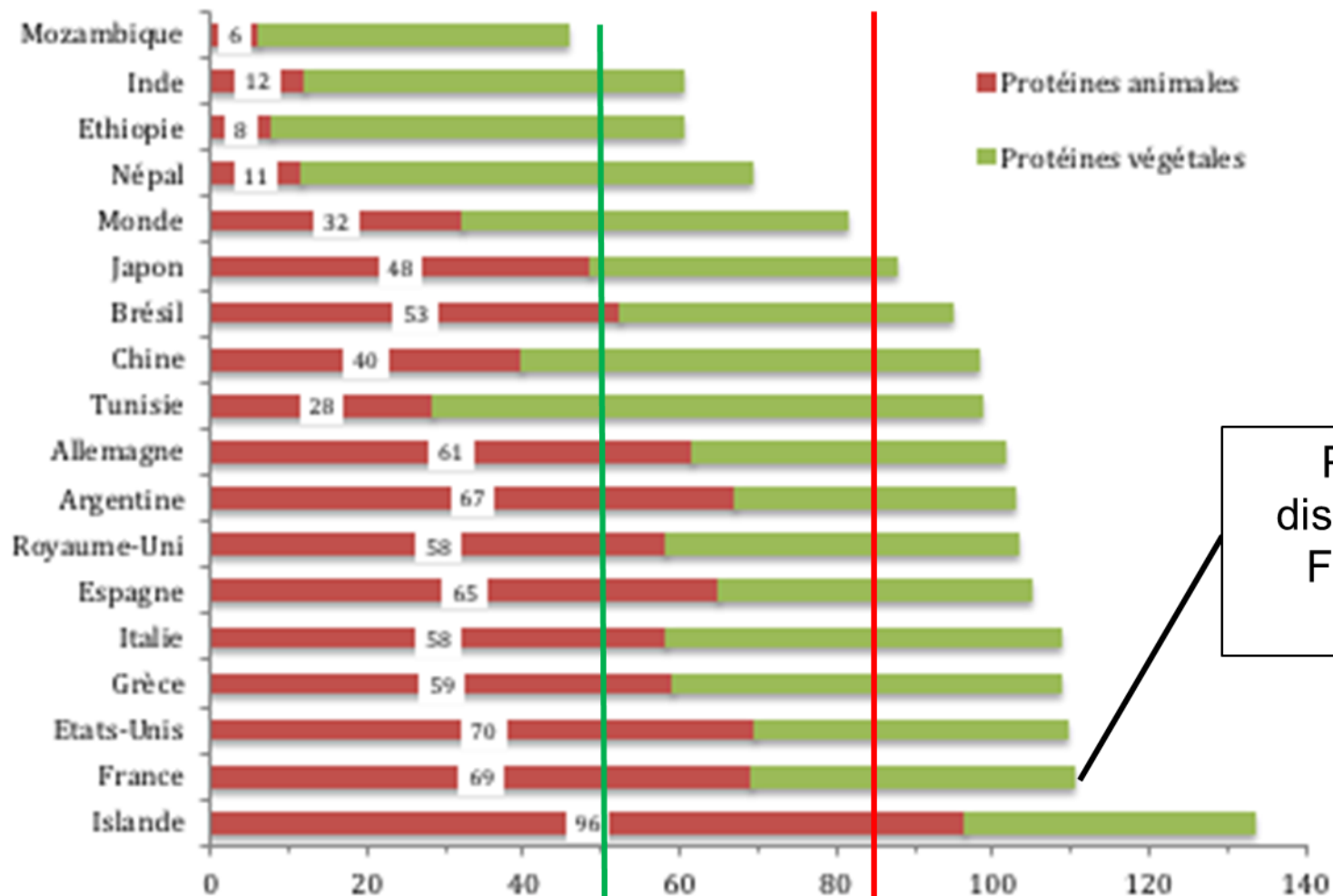
Je consomme les légumes et les fruits entiers plutôt qu'en jus



Source : infographie Sport et alimentation de l'ADEME.

Protéines animales ou végétales ?

Disponibilité alimentaire en protéines animales et végétales, en g/j/hab (FAOSTAT, 2013)



Protéines
disponibles en
France 110
g/j/hab

Recommandations OMS :
total protéines ingérées = 50g/j

Moyenne France
protéines ingérées 83g/j

Question 4 : alimentation et santé

- Une mauvaise alimentation constitue un déterminant majeur de la dégradation de la santé

1

Vrai

2

Faux



Question 4 : alimentation et santé

- Une mauvaise alimentation constitue un déterminant majeur de la dégradation de la santé

1

Vrai



2

Faux



« Une mauvaise alimentation constitue un déterminant majeur de la dégradation de la santé qui induit un accroissement des inégalités sociales (perte d'emploi, discriminations, exclusions) »

Source : « Quand les agences de l'Etat sensibilisent aux inégalités alimentaires » Nicolas Le Roux et Julie-Jane Thoreau

- Sur le plan sanitaire, l'alimentation joue un rôle fondamental pour une population en bonne santé.
- Pourtant, dans les pays industrialisés, **le développement de maladies en lien direct avec nos comportements alimentaires est aujourd'hui avéré.**
 - ➔ Cancer, maladies cardio-vasculaires, obésité, diabète, ostéoporose ...
- **La nutrition représente le premier facteur de risque de perte d'années de vie en bonne santé (31 %)**, devant le tabac et l'alcool (IHME, 2017).
- En parallèle, **la précarité alimentaire s'intensifie** : une fréquentation en hausse des organismes d'aide alimentaire (entre 2 et 4 millions de bénéficiaires en 2021 en croisant les différentes sources disponibles¹) en atteste.

Source : ADEME « alimentation durable : enjeux et priorités de l'ADEME »



QPV « VAL DE ROSES - CONTAMINES » : FACTEURS POTENTIELS DE VULNÉRABILITÉ A LA PRÉCARITÉ ALIMENTAIRE

Population : 1199 habitants (2% d'Arlysère)



	monétaire		Socio-économique				
	taux d'allocataires	Médiane du revenu disponible par UC	Taux de chômage [%]	Part de familles monoparentales [%]	Part des ménages d'une personne seule [%]	Part des jeunes non insérés [%]	cadre/ouvrier
Arlysère	0,17	22 597	9,33	8,69	36,42	14,98	42,36
QPV	0,29	13 550	37,70	18,3	40	31,40	15,88

	santé			mobilité	
	Part des moins de 15 ans [%]	Part des plus de 75 ans [%]	Indicateur d'accessibilité potentielle localisée à l'offre de soins	Taux de non-motorisation rapporté à la densité de population	Part de la population théoriquement dépendante de la voiture pour ses achats alimentaires [%]
Arlysère	17,48	10,36	3,31	0,01	17,65
QPV	23,10	4,9	2,16	0,029	0

Facteurs potentiels de vulnérabilité à la précarité alimentaire à Arlysère et dans le QPV

- Taux de pauvreté de 45 %
- 1 taux de patients sous traitement antidiabétique + élevé dans le QPV que pour Arlysère

QPV « VAL DE ROSES - CONTAMINES » : FACTEURS POTENTIELS DE VULNÉRABILITÉ A LA PRÉCARITÉ ALIMENTAIRE



- GMS (Grande et Moyenne Surface)
- Initiatives solidaires
- Marché du val des roses (mercredi)
- Producteur avec vente directe
- AMAP (jeudi) + ● magasin de producteurs
- ★ Restaurants scolaires
- ☾ Jardin partagé du champs de mars (20 m2)

⚠ ne figurent pas les boucheries, boulangeries, restaurants, fast food (kebab, snack,...)...

- **Offre alimentaire dense et diversifiée à proximité** : Une dizaine de grandes surfaces à moins de 2km, dont 2 hard discount, 1 magasin spécialisé bio et 1 magasin de producteurs + 1 marché hebdomadaire + épiceries solidaires + points de distribution alimentaire (Secours Populaire, Restos du Cœur,...) sans compter les offres de restauration
- Des lignes de bus qui compensent en partie le fort taux de non-motorisation (32% des ménages).

Cartographie de l'offre alimentaire = 1^{er} point de départ
intéressant pour mettre en évidence l'accès à l'alimentation

MAIS

besoin d'une analyse du vécu des habitants, de leur expérience.

QUELLE PLACE POUR LE CHOIX DE SON ALIMENTATION ENTRE CONTRAINTES ET INJONCTIONS ?

- Quand on parle d'alimentation, on se noie vite sous des injonctions variées et difficilement conciliables avec nos habitudes culturelles et éducatives.
 - ⇒ Éviter les aliments industriels transformés et pleins d'additifs, tout en cuisinant dans des logements parfois trop petits et/ou mal équipés
 - ⇒ Privilégier des produits locaux, de saison, achetés en direct mais qui restent à la fois accessibles aux consommateurs et rémunérateurs pour les producteurs
 - Pour beaucoup d'habitants, l'enjeu est avant tout de se nourrir soi et ses proches avec un budget parfois très restreint, des conditions spatiales ou temporelles de préparation qui ne s'y prêtent pas toujours.
 - Les freins qui peuvent empêcher les habitants d'accéder à une alimentation de qualité saine et durable :
 - ✓ Financier
 - ✓ La mobilité / l'accessibilité
 - ✓ Le pouvoir d'agir par manque de connaissances / formations
- Les habitants n'ont pas de véritable choix sur leur alimentation => elle est plutôt subie que choisie

ACTIONS POUR ACCOMPAGNER L'ÉVOLUTION DES PRATIQUES / ACHATS ALIMENTAIRES POUR ALLER VERS PLUS DE PRODUITS SAINS / DE QUALITÉ / UNE ALIMENTATION ÉQUILIBRÉE

Des exemples d'actions en fonction des freins identifiés :

➤ **Pour rendre accessible :**

- ✓ Jardins partagés, paniers solidaires, groupements d'achats de produits alimentaires, épiceries solidaires,...
- ✓ Livraison de produits à des endroits spécifiques pour personnes à mobilité réduite
- ✓ Demander un arrêt de bus supplémentaire
- ✓ Accompagner à faire des courses ...

➤ **Pour apporter de la connaissance / formation / mettre en réseau :**

- ✓ ateliers cuisines avec diététiciennes/naturopathe pour tester de nouvelles recettes / échanger des bonnes recettes, cuisiner des produits non connus
- ✓ visites de fermes / de lieux de consommations inconnus,
- ✓ Ateliers pour décrypter les étiquettes des produits (nutriscore, additifs, quantités des sucres,...)
- ✓ Présentation de l'origine des aliments mangés à la cantine...
- ✓ ...

➤ **Pour redonner le pouvoir d'agir :**

- ✓ Accompagnement à l'analyse du budget alimentaire puis aller faire des courses dans des magasins différents avec même budget...

+ Enquêtes sur les habitudes d'achats alimentaires ?



 rlysère
UNE AGGLO
à votre service

**PROJET ALIMENTAIRE
TERRITORIAL ARLYSÈRE**

2.5 Accéder aux soins et à une alimentation saine

Objectifs opérationnels

■ Favoriser l'accès à une alimentation de qualité et promouvoir les relais alimentaires (circuit court, budget ...)

- Soutien à l'épicerie solidaire le Panier de Thérèse
 - o tarifs modulés
 - o paniers solidaires
- Ateliers budget alimentaire
- Jardins partagés (éducation au jardinage, etc.)

■ Développer des actions de sensibilisation au bien manger (diététique ...)

- Animation d'éducation auprès des publics enfance-jeunesse
- Ateliers cuisine d'équilibre alimentaire et nutrition – bien manger

■ Promouvoir les actions de santé et l'accès aux soins (physique et mentale, ...)

- Prévention de lutte contre les addictions
- Accompagnement personnalisé de l'accès aux soins
- Promotion de la santé et activités sportives à destination des enfants et des jeunes
- Sensibilisation et formations sur la santé mentale
- Découverte du patrimoine local et des enjeux liés à l'environnement



Etudier le paysage alimentaire plutôt que l'environnement alimentaire :

- Environnement alimentaire : « désigne l'ensemble des éléments factuels, visibles par les habitants : les commerces existants et leur répartition spatiale, les aliments qui y sont proposés, leurs prix, les panneaux publicitaires, etc, »
« Le prix des denrées, leur disponibilité et visibilité en magasin ou au restaurant, la pression publicitaire, le niveau de connaissance sur les impacts d'un achat, les ormes sociales,... » Charlie Brocard
 - Paysage alimentaire : « Recouvre à la fois l'environnement alimentaire, mais aussi la façon dont ce dernier est perçu et vécu par les habitants ».
- ✓ Inadéquation de l'offre locale (« Le chou des magasins {du quartier} par exemple, on ne peut pas faire l'achard »),
 - ✓ freins à l'accessibilité liés à la morphologie urbaine (« Il y a des escaliers pour descendre et là je ne peux pas »),
 - ✓ ou à l'ambiance (« Je l'évite [une rue centrale du quartier] parce que j'ai pas envie de me sentir chahutée ou de subir leurs regards »).
- => malgré une offre importante, des quartiers peuvent constituer pour certain habitants des mirages alimentaires.

Quelle mobilité quotidienne des habitants du QPV?

- ➔ Cartographie offre alim = 1^{er} point de départ intéressant pour mettre en évidence l'inégalité d'accès à l'alimentation MAIS besoin d'une analyse du vécu des habitants, de leur expérience.
- ➔ => étudier cet ensemble « offre existante, perceptions et vécu » c'est alors étudier le paysage alimentaire des habitants .

Pour modifier l'accessibilité physique à l'alimentation, les acteurs publics disposent principalement de 2 leviers d'actions :

- agir sur l'environnement alimentaire et sur le bâti via des politiques d'aménagement
- agir sur la mobilité des individus via politiques de transport.

Simon Vonthron



Système alimentaire : toutes les institutions dédiées à l'accompagnement de la « modernisation » du secteur agro-alimentaire (industrie des semences, engrais, produits phytosanitaires, mécanisation, irrigation, transformation , distribution, organismes de gestion du foncier, du crédit, de l'assurance, du conseil, de la formation, de la recherche, de l'information, syndicat, salons,...) sont interreliées et orientées vers ce qu'on pourrait définir un contrat social:

fournir des aliments les moins chers possibles en garantissant leur innocuité à court terme et, en France notamment, en valorisant le patrimoine gastronomique des régions ».

N. BRICAS



Une mauvaise alimentation constitue un déterminant majeur de la dégradation de la santé qui induit un accroissement des inégalités sociales (perte d'emploi, discriminations, exclusions,)

Exemple d'agriculture urbaine : jardin d'insertion, microfermes urbaines, fermes pédagogiques, fermes spécialisées

Acteurs: collectivités, associations, régies de quartier, bailleurs sociaux, entreprises, collectifs d'habitants

- Evolution des pratiques alimentaires
- Soutenir le développement d'une offre de proximité
- Diagnostiquer et caractériser l'insécurité alimentaire en QPV
- Faciliter l'accès à une alimentation pour les personnes les plus vulnérables (particulièrement impactées par les crises économiques et sociales successives)
- => intégrer le lien entre les inégalités alimentaires et d'autres enjeux sociaux tels que le logement, l'éducation, l'emploi.

Nicolas Le Roux et Julie-Jane Thoreau



Un régime alimentaire « durable » est généralement entendu comme un régime où les produits animaux sont (fortement) réduits au profit des produits végétaux, majoritairement peu ou pas transformés, et où les productions dites durables sont mieux représentées.

Charlie BROCARD





Trop...



Allemagne : 375,39 euros pour 4 personnes (soit 13,17 euros/personne/jour)

Données nationales :

- Proportion de la population dans une situation de sous-alimentation : moins de 5%
- Proportion de la population en situation de surpoids : 49,45% dont obésité : 12,95% (2003)
- Part des dépenses de consommation alimentaire sur les dépenses de consommation totale : 18,5% (2003)



Trop peu ...



Bhoutan : 3,71 euros pour une semaine de nourriture pour 13 personnes (soit 0,04 euros/personne/jour)

Données nationales :

- Proportion de la population dans une situation de sous-alimentation : NC
- Proportion de la population en situation de surpoids : NC d'obésité : NC
- Part des dépenses de consommation alimentaire sur les dépenses de consommation totale : 39,7% (2007)



Italie (Sicile) : 191,87 euros de dépenses alimentaires pour une semaine pour 5 personnes (soit 5,4 euros/personne/jour)

Données nationales :

- Proportion de la population dans une situation de sous-alimentation : moins de 5%
- Proportion de la population en situation de surpoids : 39,8% dont obésité : 8,15% (2004)
- Part des dépenses de consommation alimentaire sur les dépenses de consommation totale : 22,1% (2006)