

# LA PRÉCARITÉ ALIMENTAIRE EN REGION PACA

---

Les parcours au quotidien  
des usagers de l'aide alimentaire

## Sommaire

Introduction.....	2
Parcours et profils des usagers de l'aide alimentaire.....	3
Les éléments déclencheurs.....	3
Vivre la précarité alimentaire au quotidien.....	5
De multiples ressentis sur l'aide alimentaire.....	6
Pratiques alimentaires et accès à l'alimentation.....	7
Stratégies d'accès à l'alimentation et à l'aide alimentaire en milieux urbains et ruraux.....	9
Un accès financier : gérer le budget et les dépenses.....	9
Un accès physique : se déplacer et accéder aux structures.....	10
Un accès par l'entraide et la solidarité.....	11
Conclusion.....	12
Structures rencontrées.....	14

Cette étude a été réalisée par Elsa Lachaud dans le cadre de son stage de Master 2 de Géographie, qui s'est déroulé au Dros de février à juillet 2015.

Les résultats présentés n'engagent que leur auteur.

## Introduction

L'alimentation représente le deuxième poste de dépenses après le logement dans le budget des ménages modestes<sup>1</sup>. Parmi eux, certains sont confrontés à la précarité alimentaire. La France dispose pourtant de denrées en quantité suffisante, mais cela ne permet pas de garantir à tous un accès à une alimentation saine, équilibrée et en quantité, pour couvrir durablement les besoins de chacun. Cette accessibilité est à la fois économique, physique et sociale.

En 2013, environ 3,9 millions de personnes ont bénéficié en France, d'une aide alimentaire dans une des quatre associations dites « têtes de réseaux » (Fédération française des banques alimentaires, Restos du Cœur, Croix-Rouge française, et Secours populaire français)<sup>2</sup>. La population souffrant d'insécurité alimentaire ne se restreint pourtant pas aux seuls utilisateurs de l'aide alimentaire.

Le taux de pauvreté, indicateur de la prévalence des situations de précarité alimentaire, est en région Paca, supérieur au taux de pauvreté en France métropolitaine (16,9 % vs 14,3 % en 2012)<sup>3</sup>. De fortes disparités économiques et sociales sont observées sur le territoire régional au paysage contrasté, entre milieu urbain et rural, montagne et littoral. L'accès à l'alimentation diffère ainsi selon les territoires et les profils des personnes : en quoi les parcours au quotidien des usagers de l'aide alimentaire reflètent-ils différentes stratégies d'accès à l'alimentation et une hétérogénéité des situations ?

C'est notamment pour répondre à cette question que le DROS a conduit en 2015 une étude sur la précarité alimentaire. Cette étude donne la parole aux personnes bénéficiaires de l'aide alimentaire. En s'interrogeant sur leurs parcours, l'objectif de cette

enquête est de nourrir la réflexion sur les conditions d'accès à l'alimentation et les stratégies mobilisées par les personnes les plus fragiles.

*L'insécurité alimentaire est « un indicateur subjectif qui correspond à une situation dans laquelle des personnes n'ont pas accès à une alimentation sûre et nutritive en quantité suffisante, qui satisfasse leurs besoins nutritionnels et leurs préférences alimentaires pour leur permettre de mener une vie active et saine. » (Conseil national de l'alimentation, 2012)*

*La précarité alimentaire apporte une dimension sociale à la notion d'insécurité alimentaire. A l'accès à une quantité et une qualité suffisante de nourriture s'ajoutent les pratiques alimentaires et le rapport à la cuisine et aux repas. La précarité alimentaire modifie les rythmes alimentaires et ainsi la fonction sociale de l'alimentation.*

Cette enquête qualitative, conduite par le DROS au printemps 2015, a été menée auprès d'usagers de l'aide alimentaire (cinquante personnes âgées de 25 à 83 ans ont été rencontrées dans les structures d'aide alimentaire) (Cf. annexe 1).

La population a été échantillonnée à partir de deux critères : le sexe et le lieu de résidence (milieu urbain ou rural). Cette distinction permet d'appréhender les particularités de l'aide alimentaire et les moyens mis en place en fonction du type de territoire<sup>4</sup>.

Dix hommes (dont la plupart vivent seuls) ont été rencontrés. Ils étaient moins présents que les femmes dans les structures d'aide alimentaire et souvent plus réticents à vouloir se confier sur le sujet. Le public masculin semble plus facilement accessible dans les

<sup>4</sup> Au regard de la typologie européenne « degré d'urbanisation » adaptée par l'Insee, les communes sont considérées comme rurales lorsque « la population classée dans les mailles urbaines représente moins de 50 % de la population totale du bassin de vie » (Pailler, 2012).

<sup>1</sup> Source : Insee, *Enquête budget de famille 2011*.

<sup>2</sup> Source : Direction générale de l'alimentation (DGAL). Les données transmises par ces associations sont issues de différents modes de collecte et ne rendent pas compte de l'ensemble des personnes bénéficiaires de l'aide alimentaire en 2013 car elles n'incluent pas la distribution par les autres structures (ANDES, CCAS ou petites associations locales).

<sup>3</sup> Source : Insee, 2012.

structures qui accueillent des personnes avec très peu ou aucuns revenus que dans les autres. La féminisation du recours à l'aide alimentaire a été confirmée par plusieurs travailleurs sociaux et bénévoles : même lorsque le mari ne travaille pas, il lui est souvent plus difficile de franchir le seuil d'une structure d'aide alimentaire, c'est Madame qui fait le premier pas. Les femmes sont nombreuses à accorder de l'importance à la gestion des repas.

La participation à cette étude reposait sur la base du volontariat et de l'anonymat. La prise de contact avec les personnes bénéficiaires de l'aide alimentaire s'est faite par le biais d'acteurs de terrain et d'interlocuteurs institutionnels. Plusieurs refus se sont manifestés pour raisons de secret professionnel, de manque de temps, ou de gêne à l'idée de solliciter les usagers de la structure d'aide alimentaire. Les personnes enquêtées étaient quant à elles ouvertes à la discussion, certaines

étaient toutefois plus réticentes car très occupées, ou ne souhaitaient pas s'attarder dans la structure, un certain mal-être face au recours à l'aide alimentaire a été perçu. Les entretiens se sont déroulés au sein des structures d'aide alimentaire.

A ces entretiens individuels s'ajoute un entretien collectif réalisé dans les Bouches-du-Rhône dans la commune de Port-de-Bouc, auprès de onze personnes. Cette méthode d'enquête par entretien groupé, présente l'intérêt de favoriser le dialogue entre les personnes bénéficiaires, notamment pour révéler des stratégies d'accès à l'alimentation. Le fait d'être plusieurs a également encouragé ces personnes à donner leur avis sur le fonctionnement de l'aide alimentaire, qui suscitait moins de réactions lors des entretiens individuels.

## Parcours et profils des usagers de l'aide alimentaire

Les usagers de l'aide alimentaire rencontrés dans le cadre de cette étude ont des profils variés et ne donnent pas nécessairement lieu à un « profil type ». Certaines tendances se dégagent toutefois, relevées par les acteurs de terrain et les études réalisées dans le domaine<sup>5</sup>. Les profils les plus souvent rencontrés sont : les retraités, les familles monoparentales (notamment avec des mères seules) et les travailleurs pauvres.

### Les éléments déclencheurs

C'est un accident de parcours qui est souvent à la source d'une situation de précarité alimentaire, qu'il soit professionnel, familial ou médical. La conjugaison de différents imprévus est ainsi le vecteur d'entrée dans la précarité alimentaire. Celle-ci peut également concerner les personnes en situation de précarité depuis une longue période, comme les retraités et les personnes en invalidité ou encore au chômage de longue durée.

Les résultats d'une étude de la Fédération française des Banques alimentaires (FFBA)<sup>6</sup>, réalisée par l'Ipsos en 2012, établissaient un classement des éléments déclencheurs de difficultés financières : la perte d'emploi (pour 30 % des personnes enquêtées), la séparation ou le divorce (28 %), la maladie (16 %), la demande d'asile ou l'attente d'une carte de séjour (8 %).

Les emplois précaires ne permettent pas non plus de subvenir convenablement aux besoins alimentaires :

*« Cette histoire de contrat de CDD c'est bien. Moi il me tarde de travailler. Le problème c'est que ça varie de trois à quatre mois, et c'est un cercle vicieux, on perd tout. [...] Alors on ne travaille pas, c'est ric-rac, et on travaille, c'est ric-rac aussi. » (Anne-Marie, 53 ans)<sup>7</sup>*

<sup>6</sup> Ipsos, 2012, *Etude nationale sur le profil des bénéficiaires d'une aide alimentaire auprès des associations et CCAS. Rapport d'analyses du volet quantitatif « Bénéficiaires »* (enquête réalisée pour la Fédération française des Banques alimentaires)

<sup>7</sup> Afin de conserver l'anonymat des personnes rencontrées, leurs noms ont été modifiés.

<sup>5</sup> Cf. bibliographie

Pour la Fédération française des Banques alimentaires, 69 % des personnes bénéficiaires ayant un emploi travaillent à temps partiel.<sup>8</sup>

Ces emplois précaires conduisent souvent à de petites retraites (la plupart inférieures à 800 €), obligeant les retraités à recourir à l'aide alimentaire dans la durée (leur situation n'évoluant pas).

Les séparations, les divorces et les décès ont de fortes conséquences sur la situation financière d'un ménage. Sous un effet d'accumulation, ils peuvent conduire à une dépression, une perte d'emploi ou un surendettement. Véronique, 51 ans, était directrice commerciale dans une cave vinicole créée avec son mari. Suite à son divorce elle a été licenciée de sa propre entreprise et a dû faire face à une coûteuse procédure judiciaire de divorce. Avec deux enfants à charge, elle recourt à l'aide alimentaire depuis trois ans. Sarah s'est quant à elle endettée pour faire rapatrier en Algérie ses beaux-parents décédés, elle est sans emploi, tout comme son mari.

D'autres situations telles que les accidents du travail et des problèmes de santé peuvent conduire à une précarité alimentaire. Les frais médicaux, l'impossibilité de travailler et les difficultés de déplacement sont autant d'éléments imprévisibles réduisant les capacités d'un ménage à répondre à leurs besoins alimentaires.

La plupart des usagers de l'aide alimentaire perçoivent un minimum social qui constitue bien souvent leur principale source de revenu.

## Vivre la précarité alimentaire au quotidien

La précarité alimentaire se traduit par un bouleversement de la vie quotidienne et des rythmes alimentaires. Des temporalités différentes sont observées, caractérisant l'incertitude et l'irrégularité de l'accès à l'alimentation.

**DANS LA SEMAINE...** Les journées s'organisent différemment selon la situation familiale et professionnelle. Pour les mères de famille, une journée type s'organise autour des enfants. Dans un grand

nombre de communes les enfants ne peuvent pas rester à la cantine si leurs parents sont sans emploi.

Les personnes qui recourent à l'aide alimentaire depuis peu remarquent une nouvelle organisation de leur vie quotidienne ponctuée d'incertitudes. Certains se raccrochent aux activités sociales organisées par les associations ou les services de la mairie. A cela s'ajoutent divers rendez-vous administratifs ou médicaux permettant d'occuper les journées.

Parmi les usagers rencontrés, plusieurs d'entre eux sont en dépression suite à leur changement de situation sociale. L'après-midi ils font la sieste, pour oublier et échapper à la réalité de leur situation.

Les journées au quotidien c'est aussi l'attente. L'attente d'un changement de situation. C'est cette réalité que vivent les personnes sans-papiers et les demandeurs d'asile. N'étant pas autorisés à travailler, certains font des petits boulots au noir pour tenter de s'en sortir, mais les journées sont longues. Cette condition est évoquée par Nedin, serbe, en France depuis 2012. Faute de travail il s'investit bénévolement au Secours Populaire. Cela lui permet de créer du lien social, se rendre utile et s'occuper. C'est également une façon de prouver qu'il est toujours dans une dynamique de travail, pensant que ce critère pourrait jouer en sa faveur pour l'obtention de papiers.

**DANS LE MOIS...** Les fins de mois sont plus difficiles et contraignent à une gestion différente de la vie quotidienne. Suivant une logique de la débrouille, les frais sont réduits, comme pour le transport :

*« Si j'ai pas assez pour payer par exemple le téléphone, ou si j'ai plus de carburant, bah c'est pas grave on peut quand même aller à l'école à pied. Tout ça c'est en fonction de ce qu'il va me rester. » (Céline, 34 ans, 5 enfants)*

La consommation et l'accès à l'alimentation sont déséquilibrés au cours du mois, en quantité et en qualité. Les repas sont moins réguliers et la composition des menus s'adapte au budget.

**DANS L'ANNÉE...** Une saisonnalité de l'accès à l'alimentation et plus particulièrement à l'aide alimentaire est observée. Les travailleurs saisonniers ne disposent pas des mêmes ressources tout au long de

---

<sup>8</sup> Ipsos, *op.cit.*

l'année. Durant l'été, plusieurs structures d'aide alimentaire ferment leurs portes. Le Resto du cœur réduit quant à lui les critères d'accès pour s'adapter à la baisse des stocks disponibles. Face à cette fermeture aux personnes ayant un reste à vivre trop élevé, les réactions expriment une frustration et une incompréhension.

Le recours à l'aide alimentaire est également discontinu en fonction de l'accès aux structures. Cet accès limité va généralement de trois mois à un an, avec un renouvellement possible. Une nouvelle demande peut être réexaminée par la suite. Ces coupures d'accès sont cependant moins fréquentes dans des structures qui distribuent des repas chauds sur place.

Pour faire face à cette discontinuité de l'aide, différentes stratégies sont mobilisées, notamment les stocks de nourriture. Durant l'hiver, Nathalie a ainsi recours à deux associations d'aide alimentaire en prévision de la saison estivale.

**SE PROJETER...** L'incertitude du quotidien est palpable. Les enquêtés sont partagés entre optimisme et crainte de ne pas pouvoir s'en sortir. Les personnes âgées avec une petite retraite sont dans des conditions de précarité installée, chaque frais supplémentaire (facture, réparation de voiture...) les contraint à recourir à l'aide alimentaire.

La précarité alimentaire est ainsi un facteur qui contribue au processus de précarisation et se traduit par une fragilité de la situation sociale. Cela explique la difficulté de se projeter tant que plusieurs sécurités ne sont pas assurées (sécurité d'accès au travail, au logement, aux soins, à l'alimentation ...).

**LE REGARD DES AUTRES...** Le quotidien des usagers de l'aide alimentaire est maintenu invisible par une bonne partie d'entre eux. Alors que certains ne ressentent pas de honte et partagent volontairement leur quotidien avec leur entourage, la plupart souhaitent rester discret et préfèrent se cacher.

*« Pour rentrer ici [dans l'association], je regarde toujours à droite à gauche si personne me voit. »*  
(Michèle, 66 ans)

Magalie, 29 ans, était policière, suite à un incident de travail elle a démissionné. Depuis qu'elle a

déménagé pour se rapprocher de sa maman et être aidée avec son jeune fils, Magalie touche le RSA et peine à trouver un travail. Animées par le sentiment d'échec, mais également de révolte face à la difficulté de travailler, ses paroles témoignent d'un rabaissement de soi par rapport à la situation sociale de son entourage et de sa famille.

Cette invisibilité se traduit également par la volonté de « sauver les apparences » en gardant des habitudes respectant les normes sociales. Sarah agit ainsi. Elle partage sa peur du regard et de la réaction d'autrui :

*« J'aime pas le dire aux gens parce qu'ils sont méchants. Dès qu'ils savent, ça critique, ça lance des piques, moi je préfère toujours être bien habillée, pas montrer que je suis dans le besoin. Il vaut mieux sourire, être bien... »* (Sarah, 32 ans)

Cette peur s'explique par l'image attribuée au recours à l'aide alimentaire. Le jugement de l'entourage familial peut être blessant. Cette situation est notamment bien marquée dans les familles où la précarité est nouvelle. Faire accepter à son entourage ce recours à l'aide alimentaire est pourtant nécessaire pour mieux l'assumer soi-même.

## **De multiples ressentis sur l'aide alimentaire**

A la suite de chaque entretien, les personnes enquêtées donnaient un mot évoquant selon elles l'aide alimentaire. L'ensemble des mots cités sont représentés sur le nuage de mots page suivante (Cf.

2). La taille des mots n'est pas représentative de leur occurrence.

La question de l'aide alimentaire n'est pas abordée de la même façon selon les personnes : certains se rendent prioritairement dans une structure pour un besoin alimentaire (« *avantageux* », « *diversifié* », « *coup de pouce* ») et pour l'urgence de la situation (« *survie* », « *faim* », « *insuffisant* », « *indispensable* »). Ce besoin d'aide alimentaire est ainsi justifié à travers des mots comme « *soulagement* » et « *heureusement* ». Par le choix du mot, d'autres personnes ont mis l'accent sur le social, soulignant l'importance du lien social dans le cadre de l'aide alimentaire : « *convivial* », « *humain* », « *générosité* », « *merci* ». Ces mots évoquent à la fois l'atmosphère du lieu, la reconnaissance envers les



Certains parents ont toutefois des difficultés à conserver ce cadre alimentaire.

Les rythmes alimentaires structurent l'organisation des journées et sont un temps de socialisation<sup>11</sup>. Les journées organisées autour de trois repas principaux font ainsi référence au modèle alimentaire français. Pour la plupart des personnes rencontrées, ce modèle est une évidence, bien qu'il ne puisse pas toujours être respecté. Les comportements alimentaires sont liés aux ressources et varient au cours du mois et de l'année. Les fins de mois sont plus fréquemment caractérisées par une baisse de la qualité (moins de produits frais) et de la quantité des repas, sous forme de privation. Certaines épiceries d'aide alimentaire sont appréciées car elles permettent d'accéder à des produits « de marque » à des prix très bas :

*« C'est bien parce que c'est varié, et puis ça nous permet de goûter des trucs qu'on ne prend pas en magasin, et ici comme c'est moins cher on peut goûter. »* (Dalila, 33 ans)

Cet accès à des produits alimentaires habituellement considérés comme hors d'atteinte donne le sentiment à Dalila de « vivre normalement ». De par sa fonction sociale, l'alimentation joue un rôle important en tant que norme sociétale. Le concept très actuel de « manger équilibré » est grandement diffusé dans les campagnes de pub ou de sensibilisation. Les usagers de l'aide alimentaire rencontrés ne sont pas insensibles à l'équilibre des repas et ont conscience des principaux conseils nutritionnels. Leur priorité d'achat est toutefois tournée vers les produits les moins chers et les plus nourrissants ; lorsque des repas équilibrés sont adoptés, ils sont beaucoup moins fréquents en fin de mois. Nathalie est pourtant une des seules à avouer ne pas pouvoir manger correctement :

*« J'essaye toujours, mais après... on arrive facilement à tomber dans la malbouffe. Quand vous n'avez pas les moyens vous mangez ce qu'il y a. »* (Nathalie, 45 ans)

Qu'elle passe en priorité dans les achats ou qu'elle soit désirée sans pouvoir être achetée, la viande est

considérée par les enquêtés, comme essentielle à l'équilibre d'un repas, et occupe une part importante du budget alimentaire. Les pratiques alimentaires issues des traditions culturelles et familiales sont renforcées par le statut symbolique de la viande associé à l'apport d'énergie et au bien-être. Ce produit est pourtant peu disponible dans les structures d'aide alimentaire.

### ***La place des enfants dans la recherche d'un meilleur accès à l'alimentation***

Au sein d'une famille, plusieurs stratégies sont adoptées pour privilégier l'accès des enfants à l'alimentation. Les parents se privent pour permettre aux enfants d'avoir un repas complet, en simulant un régime, en se privant lorsqu'ils sont à la cantine, en mangeant séparément des enfants...

*[Etes-vous amenés à sauter des repas ?] « Mon mari et moi oui, mais jamais les enfants. On a tout fait pour qu'ils ne s'en rendent pas compte. Bon après pour les moyens financiers ils s'en sont quand même rendu compte parce qu'avant ils faisaient du sport, on faisait plein de sorties. Et là le sport c'est fini, les sorties... ils voient que c'est plus les mêmes. »* (Céline, 34 ans, 5 enfants)

Comme le souligne Céline, malgré ces tactiques les enfants ont conscience d'un changement de situation et des difficultés rencontrées par leurs parents. Cette privation peut avoir un impact négatif sur le temps de plaisir et d'échange du repas en famille.

La présence d'enfants au sein d'un foyer est bien souvent un élément déclencheur du recours à l'aide alimentaire. Pour les parents il est en effet envisageable de se priver, mais lorsque les enfants commencent à manquer, l'aide alimentaire devient indispensable.

La cantine présente l'avantage de donner aux enfants un repas complet et équilibré au moins une fois par jour. Mais selon les communes, les conditions d'accès dépendent de la situation des parents.

La sociologue Anne Dupuy<sup>12</sup> souligne ainsi la particularité du vécu de la précarité chez les parents : « *La précarité renforce la culpabilité parentale et le sentiment d'impuissance en abîmant le rôle de pourvoyeur de nourriture et la sécurité, le soin, le don de*

<sup>11</sup> Grignon C. et al., 1993, *Le temps de manger : alimentation, emploi du temps et rythmes sociaux*. MSH/Inra.



*plaisir qui l'accompagnent ce qui peut alors entretenir voir renforcer la précarité. C'est le cercle vicieux de la précarité car même les rôles parentaux les plus fondamentaux ne sont pas épargnés par la fragilisation de la situation.* » Dans ce contexte familial, le recours à l'aide alimentaire et les privations de repas sont

souvent cachés aux enfants. A l'inverse, les parents choisissent parfois d'expliquer la situation à leurs enfants pour les responsabiliser et leur transmettre les stratégies adoptées, comme le choix des produits et les restrictions alimentaires.

## Stratégies d'accès à l'alimentation et à l'aide alimentaire en milieux urbains et ruraux

### Un accès financier : gérer le budget et les dépenses

L'une des premières stratégies mise en place par les usagers de l'aide alimentaire concerne prioritairement la gestion du budget. La plupart des personnes rencontrées dans le cadre de cette étude gèrent leur budget au plus économique. Cet apprentissage se fait sous la contrainte d'un budget réduit, calculé au mois ou à la semaine, exigeant de compter la moindre dépense. Plusieurs usagers expliquent systématiquement contrôler leurs tickets de caisse dans les supermarchés, après avoir retenu les prix des produits.

Les personnes qui le peuvent font des stocks dans leur congélateur mais toutes ne le peuvent pas puisque selon l'Insee parmi les 10 % des ménages ayant les niveaux de vie les plus faibles, seuls 37,9 % possèdent un congélateur<sup>13</sup>. Ces stocks sont réalisés lors des achats de produits en promotion.

Les personnes qui ne travaillent pas, surveillent les promotions, circulent entre les commerces pour comparer les prix :

*« Je garde toujours les tickets de caisse pour faire une comparaison de prix entre les supermarchés. Je n'achète jamais tout au même endroit. » (André, 83 ans)*

Un certain nombre de personnes apportent de l'importance à la qualité des produits, et au respect des normes alimentaires en achetant des « produits de marque ».

Parmi les lieux d'approvisionnement autres que les structures d'aide alimentaire, les supermarchés discounts sont les plus cités. A l'inverse, les marchés sont très peu évoqués et apparaissent comme trop onéreux. La possession d'un jardin permet également de produire des fruits et légumes en complément, cela est d'autant plus fréquent en milieu rural. Les personnes n'ayant quant à elles aucunes sources de revenus font le tour de toutes les structures d'aide alimentaires et sont soutenues par leurs proches lorsqu'ils sont en capacité d'aider.

### Quelles priorités dans les dépenses ?

La majorité des personnes rencontrées organisent leur budget en priorité par rapport au paiement du loyer, des charges et d'éventuels crédits. L'étude de la FFBA réalisée par Ipsos en 2012<sup>14</sup> montre que 85 % des personnes enquêtées ayant recours à l'aide alimentaire possèdent un logement stable. A l'exception des propriétaires d'un logement dont le crédit est fini d'être payé, ce poste de dépense occupe la plus grande partie du budget. En fonction du type de logement, les charges peuvent être importantes.

L'alimentation représente le second poste de dépense. Cependant, pour certaines personnes géographiquement isolées, le moyen de locomotion et les frais d'essence sont prioritaires. Christine réduit son

<sup>12</sup> Dupuy A., (2012) : L'alimentation de personnes en situation de « pauvreté installée » ou de « nouvelle précarité ». Lettre scientifique, Fonds français Alimentation & Santé, 4, p.8.

<sup>13</sup> Source : Insee, enquête Budget de famille 2011.

<sup>14</sup> Ipsos, *op. cit.*

budget essence en regroupant plusieurs trajets en un seul :

*« On fait des économies sur les déplacements, j'apprends à vraiment faire attention à ça. Je sais qu'ils [ses enfants] arrivent au bus à 17h, moi je suis à temps partiel, si je commence à 9h, je finis à 15h, et j'attends 17h qu'ils arrivent pour ne pas refaire un aller-retour. »*  
(Christine, 50 ans, Carcès, Var)

En 2015, des « budgets de référence » ont été construits par l'ONPES à partir d'une méthodologie de groupes de travail auprès des citoyens et prenant en compte l'ensemble des dépenses nécessaires pour participer à la vie sociale<sup>15</sup>. Ce budget est donc considéré comme le budget minimum pour vivre décemment selon la composition des ménages. Parmi les différents postes de dépense, l'alimentation représenterait 375 € par mois pour une famille monoparentale avec deux enfants<sup>16</sup>, soit 14 % du budget de référence, et 596 € pour un couple avec deux enfants<sup>17</sup>.

### **Un accès physique : se déplacer et accéder aux structures**

En fonction du lieu de résidence l'accessibilité physique à l'alimentation peut être limitée. L'éloignement entre le domicile et les structures d'aide alimentaire accentue ces difficultés. Certaines associations proposent également de venir chercher les personnes géographiquement isolées ou à mobilité réduite. Entre covoiturage et regroupement de déplacements, les enquêtés racontent :

Anne-Marie réside en milieu rural à Carcès (dans le Var), elle est non véhiculée et a des difficultés pour se déplacer car les transports en communs sont rares et onéreux. Actuellement sans travail, cette problématique de transport limite sa possibilité de trouver un nouvel emploi. Pour se rendre au point de distribution de l'épicerie itinérante de l'association Garrigues à

Cotignac, Anne-Marie s'arrange avec d'autres personnes bénéficiaires pour faire du covoiturage. Elle n'envisage pourtant pas d'avoir un véhicule dans sa situation actuelle car le coût resterait trop élevé :

*« Même si j'avais une voiture, même si on me la donnait, elle serait sur le parking parce que je pourrai même pas mettre d'essence dedans et l'assurer. »*  
(Anne-Marie, 53 ans)

Christine réside également à Carcès et fait du covoiturage avec Anne-Marie. La voiture lui semble à l'inverse indispensable pour tout déplacement. Les démarches administratives et les magasins les moins chers sont situés à plus de vingt minutes en voiture dans la petite ville la plus proche. Les stratégies d'accès à l'alimentation sont différentes en milieu rural. Les commerces des petites communes sont chers et proposent un choix réduit de produits, mais l'éloignement des grandes surfaces ne permet pas de faire régulièrement le tour des promotions. Acheter dans les boutiques les moins chères ajoute de la distance et un coût de déplacement aux frais alimentaires. Christine fait donc ses courses en une seule fois, pour limiter le coût des déplacements.

*« Ici, il faut vraiment préserver la voiture. Moi j'ai pensé souvent à la vendre pour renflouer les fonds, mais si on n'a pas la voiture ici on est perdu quoi, au niveau des papiers, des enfants, des courses, de l'école, et pour travailler. »* (Christine, 50 ans)

Ces difficultés sont accentuées pour les personnes à mobilité réduite. En milieu urbain un plus grand nombre de transports est à leur disposition, mais dans des villages isolés le covoiturage avec des proches est souvent la première solution envisagée. Cependant, même en covoiturage le coût du déplacement vers une structure d'aide est parfois trop élevé au regard de l'aide alimentaire reçue. De nombreuses structures d'aide alimentaire sont également inaccessibles pour les résidents de communes périphériques, en milieu rural ou non, car elles réduisent leurs critères d'accès aux personnes résidant dans certains quartiers de la ville où elles sont implantées.

Vivre en ville peut également présenter des difficultés selon le quartier et le service de transports en communs. La carte Zou solidaire permet à ces

<sup>15</sup> Gélot D., 2015, « Les budgets de référence : une méthode d'évaluation des besoins pour une participation effective à la vie sociale », *Le Rapport de l'ONPES 2014-2015*.

<sup>16</sup> Ces enfants sont considérés comme un garçon âgé de 0-2 ans et une fille de 3-10 ans.

<sup>17</sup> Ces enfants sont considérés comme un garçon âgé de 11-14 ans et une fille de 15-17 ans.

personnes en situation de précarité de se déplacer dans la région Paca, mais pour les transports de proximité les réductions ne sont pas systématiques. Certaines communes permettent une gratuité ou une réduction sur les déplacements, mais les critères varient et les justificatifs demandés ou le manque d'informations sont à l'origine d'un non-recours à cette aide.

### **La mobilité résidentielle comme stratégie économique et familiale d'accès à l'alimentation**

Les mobilités résidentielles sont souvent envisagées sous un angle économique et familial ou dans le but de faciliter l'accès aux équipements scolaires, aux transports en commun et aux supermarchés. Revenir habiter dans son village ou sa ville d'origine constitue une stratégie d'accès à une meilleure entraide, pour retrouver le soutien des relations de longue date. C'est notamment le cas de Christine, se sentant isolée en ville (Cannes), elle est retournée à la campagne (Carcès) pour avoir une meilleure qualité de vie et payer un loyer moins cher.

*« Je suis partie habiter en ville. C'est pas une solution parce qu'en ville je me suis rendue compte qu'en fait le loyer était beaucoup plus cher, et qu'en cas de désespoir et de besoin la pente elle était beaucoup plus dure, il n'y a pas l'entraide qu'il y a ici [à Carcès, Var]. Et c'est beaucoup plus difficile, on est isolé, et au niveau même alimentaire c'est super difficile, les loyers sont beaucoup plus chers, même si on a des APL en étant seule c'est difficile. [...] Le cadre de vie, ici, me convient mieux. Je me suis rendue compte que les galères étaient beaucoup trop importantes là-bas, que ça prenait très vite de grosses proportions, que c'était pas gérable. [...] Par rapport en ville, je suis beaucoup plus entourée, les gens restent quand même beaucoup plus solidaires ici. C'est vraiment un avantage, on est peut-être un petit peu plus loin des choses mais il y a des avantages. Après c'est vrai que comme peut-être aussi j'ai grandi ici, j'ai mes amis donc voilà, on s'entraide entre amis, on peut se rendre service. »*

*(Christine, 50 ans)*

En tant que personne âgée, se rapprocher du lieu de résidence de ses enfants constitue un soutien moral et une aide pour un meilleur accès à l'alimentation, car les

enfants sont en mesure de faciliter les déplacements. En tant qu'enfant, le retour dans le logement familial des parents est souvent envisagé par les familles monoparentales en difficultés, comme alternatives pour la garde des enfants. Cela permet également de faire des économies lorsque le coût du logement est trop important dans le budget. Michèle vit ainsi avec sa fille de 35 ans et son petit-fils de 7 mois. Cette charge supplémentaire l'a contrainte à se rendre dans une structure d'aide alimentaire car sa retraite inférieure à 800 € par mois ne lui permet pas de financer le loyer et l'alimentation pour trois.

### **Un accès par l'entraide et la solidarité**

Dans le cadre de son enquête par questionnaire pour l'étude « RSA et pauvreté » (2012)<sup>18</sup>, la Mission régionale d'information sur l'exclusion (MRIE) souligne l'importance de l'aide apportée par la famille, les amis ou les voisins, souvent eux-mêmes en situation de précarité. Parmi plus de 2 000 allocataires du RSA, 83 % disent avoir reçu l'aide d'un proche au cours des dix-huit mois précédant l'enquête, alors que 29 % affirment avoir été aidés par des institutions. Parmi eux, 75 % ont reçu une aide financière, et 65 % une aide alimentaire. L'entraide ne consiste pas seulement à « donner de la nourriture » à un proche dans le besoin, c'est aussi bien un soutien mutuel qu'un échange de services pouvant aller du prêt d'argent au covoiturage.

Les membres d'une famille sont souvent les premiers à aider un proche. L'aide fournie par leurs propres enfants peut toutefois être mal acceptée avec le sentiment que les rôles sont inversés. Une personne sans-abri rencontrée durant l'enquête est quant à elle isolée de toute aide familiale. La fréquentation de dispositifs d'aide sociale ou alimentaire peut alors apporter un important soutien.

Les structures d'aide alimentaire sont ainsi le lieu d'échanges entre les personnes bénéficiaires, l'occasion de partager des moyens d'accès à l'alimentation. Ces échanges peuvent être facilités par une situation commune et une plus grande compréhension de l'interlocuteur.

<sup>18</sup> MRIE, 2012, « Etude RSA et pauvreté », [www.mrie.org](http://www.mrie.org)

*« C'est pas parce qu'on est dans la précarité qu'il faut prendre n'importe quoi. [...] On essaie toujours de trouver les bons plans. On essaie de se parler, de se dire les choses entre nous. »* (Sarah, 32 ans)

Certaines personnes ne souhaitent pourtant pas évoquer leur situation. Animés par un sentiment de honte, plusieurs usagers de l'aide alimentaire n'ont pas recours à l'entraide car leur entourage n'a pas connaissance des difficultés qu'ils rencontrent.

En milieu rural, un ensemble de facteurs sont susceptibles d'accentuer les risques d'isolement chez les familles précaires. De la suppression de certains services publics à l'éloignement de l'emploi et au coût élevé des transports, l'isolement géographique est important. Mais c'est aussi dans ces petites communes que l'entraide est parfois davantage présente. Catherine témoigne de cette solidarité lorsque le chauffeur de bus ne lui fait pas payer le trajet jusqu'à l'association Point Rencontre à Château-Arnoux (Alpes-de-Haute-Provence) :

*« J'utilise le bus quand je peux, quand j'ai l'argent. L'aller-retour l'Escale / Château-Arnoux c'est 3,20 €, c'est pas donné. Bon là par exemple je suis tombée sur mon chauffeur de 11h20 et je suis montée il m'a dit « c'est bon ». Parce qu'il connaît, il est déjà passé par où je suis passée. »* (Catherine, 45 ans)

Cette expérience d'entraide n'est cependant pas la même pour tous : Véronique habite dans la commune de Mazan (Vaucluse). Après avoir été au Resto du Cœur de Mazan durant deux ans, elle a préféré se rendre à l'association Anatoth de Pernes-les-Fontaines. En effet, avant son divorce et son recours à l'aide alimentaire, Véronique avait un très bon niveau de vie. Elle explique ainsi le sentiment d'injustice ressenti par les autres usagers du Resto du Cœur. Aller dans une structure plus éloignée lui permet de fuir ce regard pesant et d'avoir un plus grand anonymat :

*« C'est le directeur de mon centre social qui m'a dit "va à Anatoth, parce qu'à Anatoth tu seras plus anonyme et tu supporteras moins cette pression." »* (Véronique, 51 ans)

Vivre à la campagne peut également permettre de subvenir à ses propres besoins alimentaires grâce à un jardin. Avec une retraite de 500 €, René, habitant dans les Alpes-de-Haute-Provence, a ainsi adopté un mode de vie alternatif fondé sur l'autonomie, l'entraide et le troc. Vivant avec très peu, il se nourrit grâce à son potager, aux cueillettes, au troc avec ses voisins, et complète avec une structure d'aide alimentaire. Ce mode de vie n'est pas accessible à tous, mais il illustre bien un des moyens mis en place par les personnes en situation de précarité alimentaire.

## Conclusion

Les besoins des personnes en situation de précarité alimentaire sont multiples. Certains recherchent un soutien moral et des conseils pour améliorer leur situation, d'autres souhaitent rester anonymes et discrets pour recevoir une aide alimentaire. La réponse à ces besoins est quant à elle proposée à hauteur des moyens financiers, matériels et humains dont dispose chaque association.

Malgré les besoins de ces personnes un non-recours à cette aide existe et a pu être observé, notamment avec le témoignage de personnes ayant attendu plusieurs années avant de franchir le seuil

d'une structure, par honte ou par volonté de s'en sortir seules.

Les parcours des usagers de l'aide alimentaire sont variés. Des pratiques communes ont toutefois pu être identifiées, notamment en termes de moyens mis en place pour accéder à l'alimentation. De nombreux facteurs interviennent dans cet accès à la fois financier, physique et social.

Pour la majorité des personnes rencontrées, la gestion du budget et des dépenses est primordiale. Bien souvent attribuée aux femmes, elle implique une

véritable rigueur : de la formation de petits stocks à la comparaison des prix.

La précarité alimentaire introduit de nouvelles temporalités dans le quotidien des personnes. Les repas sont déstructurés, l'incertitude est quotidienne. Malgré les premières réticences à pousser la porte d'une structure d'aide alimentaire, celle-ci est bien souvent un moyen d'échapper à l'isolement social. Selon le lieu de distribution, les rencontres entre les usagers peuvent être à l'origine d'entraides (échange de bons plans, covoiturage, etc.).

Dans une région à la fois très urbanisée et très rurale, le manque de mobilité est une contrainte pour accéder à l'alimentation. L'ancrage dans un territoire local peut toutefois constituer une ressource grâce aux possibilités d'autoconsommation et à l'entraide. L'ancrage territorial peut également constituer un facteur de stigmatisation des populations précaires, renforçant leur isolement par peur du regard des autres. La proximité dans les petites communes rurales est ainsi vectrice de pression sociale, un constat également présent dans certains quartiers urbains. Bien que contraintes par un manque de mobilité, la plupart

des personnes rencontrées en milieu rural ne semblent pour autant pas totalement subir leur isolement, en s'efforçant de trouver des moyens pour s'en sortir.

Malgré les moyens mis en place pour accéder à l'alimentation, de nombreux obstacles subsistent pour les personnes en situation de précarité alimentaire. Des pistes de réflexion peuvent être envisagées pour améliorer cet accès. Parmi les facteurs directs, le système d'aide alimentaire pourrait s'orienter vers une meilleure coordination entre les structures, afin de couvrir l'ensemble des publics dans le besoin. De même, entre formes classiques et formes innovantes de l'aide alimentaire, une complémentarité doit être considérée. Une place pourrait-elle être donnée aux discours des usagers pour qu'ils deviennent acteurs au sein des associations ? Dans certaines structures cela se traduit notamment par l'organisation de « comité d'usagers » afin d'échanger sur le fonctionnement de la structure, et faire naître de nouveaux projets. Les facteurs indirects concernent quant à eux la mobilité, notamment en milieu rural, et les éléments déclencheurs du recours à l'aide alimentaire.

### *Remerciements*

Le Dros remercie l'ensemble des personnes (usagers, professionnels et bénévoles) ayant contribué à cette étude en acceptant de nous rencontrer, pour échanger ou se confier. Ce rapport n'aurait pu aboutir sans leur participation.

Merci également à :

- Mme Mireille Assedo, chargée de mission à la Direction des solidarités, Région Paca ;
- Mme Marie-Pierre Chuffart, chargée d'études à la Direction études et analyse des besoins sociaux, CCAS de la Ville de Marseille ;
- M. Roland Magnaudet, chargé de mission, association Voisins & Citoyens en Méditerranée ;
- Mme Hélène Portal, chargée de la mise en œuvre du PNA, Draaf Paca.

## Structures rencontrées

### ANATOTH

344 chemin de La Prato, ZA La prato 1, 84210 Pernes-les-Fontaines  
09 80 99 36 20 [www.anatoth.fr/](http://www.anatoth.fr/)

### EPICERIE ÉTUDIANTE AGORAÉ (RÉSEAU FACE 06)

140 bd de la Madeleine, 06000 Nice  
09 51 88 92 14 [www.face06.com](http://www.face06.com)

### ANDES, ACI MARSEILLE « LA BANASTE DE MARIANNE »

M.I.N. 501 – Les Arnavaux, 13014 Marseille  
04 84 26 81 54 <http://www.epiceries-solidaires.org>

### BANQUE ALIMENTAIRE DES BOUCHES-DU-RHÔNE

116 Boulevard de la Pomme, 13011 Marseille  
04 91 45 40 00 [www.ba13.banquealimentaire.org/](http://www.ba13.banquealimentaire.org/)

### BOUTIQUE DE LA CROIX-ROUGE FRANÇAISE

90 bd Baille, 13005 Marseille  
[marseille.croix-rouge.fr](http://marseille.croix-rouge.fr)

### CROIX ROUGE BELLE DE MAI

66 rue Clovis Hugues, 13003 Marseille  
04 91 08 07 33 [marseille.croix-rouge.fr](http://marseille.croix-rouge.fr)

### EPICERIE LA FOURMI GOURMANDE

9 bd Louis Martin Bret, 04100 Manosque  
04 92 74 03 67

### ASSOCIATION GARRIGUES

25 avenue Foch, 83470 Saint Maximin  
04 94 59 96 63

### EPICERIE SOCIALE DES MOULINS (ASSOCIATION DIALOGUES)

42 rue des Mahonias, 06200 Nice  
04 93 98 41 22 [www.epicerie-sociale-dialogues.fr](http://www.epicerie-sociale-dialogues.fr)

### POINT RENCONTRE

11 place du Commerce, 04160 Château-Arnoux  
04 92 64 38 05 <http://www.asspointrencontre.fr>

### RESTOS DU CŒUR (ANTENNE DÉPARTEMENTALE 13)

30 avenue Boisbaudran, 13015 Marseille  
04 96 15 13 20 <http://www.restosducoeur.org>

### RESTO DABRAY

21 rue Dabray, 06000 Nice  
04 93 80 03 67 [www.restosducoeur06.org](http://www.restosducoeur06.org)

### ACCUEIL D'URGENCE SAINT JEAN DE DIEU

35 rue Forbin, 13002 Marseille  
04 91 13 71 00 [www.chrsforbin.fsjd.fr](http://www.chrsforbin.fsjd.fr)

### SAINT-VINCENT-DE-PAUL

Les Amarantes, bât L., 13110 Port-de-Bouc  
04 42 06 02 73 [www.ssvp.fr](http://www.ssvp.fr)

### SECOURS CATHOLIQUE (DÉLÉGATION DE MARSEILLE)

10 bd Barthélémy, 13009 Marseille  
04 91 75 51 10 [bdr-marseille.secours-catholique.org](http://bdr-marseille.secours-catholique.org)

### SECOURS FAMILLE

1 bd Maréchal Juin, 06800 Cagnes-sur-Mer  
04 93 73 58 70

### SECOURS POPULAIRE

8 avenue Jean-Jaurès, 05000 Gap  
[www.secourspopulaire.fr](http://www.secourspopulaire.fr)

### SOLID'ARLES

14 avenue Kennedy, Quartier Griffeuille, 13200 Arles  
04 90 49 99 10 [solidarles.free.fr](http://solidarles.free.fr)

## **DISPOSITIF RÉGIONAL D'OBSERVATION SOCIALE**

15 rue Malaval – 13002 Marseille

Tél : 04 84 52 41 24

E-mail : [dros.cafmarseille@caf.cnafmail.fr](mailto:dros.cafmarseille@caf.cnafmail.fr)

[www.dros-paca.org](http://www.dros-paca.org)