



# Synthèse de l'étude Impacts de la mise à disposition de fruits et de légumes frais auprès de populations ayant recours à l'aide alimentaire

Octobre 2009

Etude réalisée pour le Haut Commissariat  
aux solidarités actives contre la pauvreté  
dans le cadre de l'appel à projets « *Expérimentations Sociales* »

*EPISTEME* - 10, rue de la Paix - 75002 PARIS  
(Eric BIRLOUEZ - 01 34 14 58 40)

# Synthèse de l'étude

## ***Le dispositif évalué***

En avril 2008, l'A.N.D.E.S. (Association Nationale de Développement des Epiceries Solidaires) a initié un programme consistant à mettre des fruits et des légumes frais à la disposition de bénéficiaires de l'aide alimentaire résidant à Paris et en Ile-de-France. Les produits, collectés auprès des grossistes de Rungis, sont acheminés vers les épiceries sociales et les associations distributrices de colis qui se sont portées volontaires pour participer à cette expérimentation. Les fruits et légumes frais sont ensuite distribués gratuitement (colis) ou, dans le cas des épiceries sociales, vendus à un prix modique (quelques dizaines de centimes le kilo) aux usagers de ces structures.

## ***Les objectifs de l'évaluation***

L'étude visait en premier lieu à déterminer dans quelle mesure cette initiative était appréciée par les bénéficiaires et si elle générait des achats significatifs ou, dans le cas d'une distribution gratuite, des intentions de consommation. Au-delà, nous avons cherché à identifier si le dispositif se traduisait par *un accroissement de la consommation* des fruits et des légumes frais, aliments reconnus comme des facteurs clés d'alimentation équilibrée et de santé. Un second objectif consistait à apprécier l'intérêt de mettre en œuvre des *actions d'accompagnement* susceptibles de renforcer l'impact de cette mise à disposition de fruits et de légumes frais (conseils sur l'alimentation équilibrée, échanges de recettes, dégustations de produits, séances d'éveil sensoriel, ateliers culinaires, etc.)

## ***La méthodologie***

Après une première phase exploratoire, une enquête quantitative de grande ampleur a été mise en place. 621 questionnaires ont été administrés en face à face par des diététiciennes : 321 au sein d'épiceries sociales et solidaires et 300 dans des associations distributrices de colis. Dans chacune de ces deux situations (épiceries et colis), nous avons procédé à des comparaisons entre un groupe « témoin » (constitué de personnes ne bénéficiant pas de fruits et de légumes frais au sein de leur épicerie sociale ou dans leurs colis) et un groupe « intervention » (personnes se voyant proposer ces produits par la structure d'aide alimentaire qu'elles fréquentent). Ces deux groupes présentaient des caractéristiques socio-démographiques similaires.

S'agissant du second objectif - évaluation de l'intérêt de mettre en place des actions d'accompagnement - la méthodologie a reposé sur la conduite d'entretiens semi directifs auprès de personnes ayant animé ce type d'actions (diététiciennes, salariés ou bénévoles d'épiceries sociales...) et auprès d'usagers en ayant bénéficié.

*(\*) Etude réalisée par le cabinet EPISTEME, en partenariat avec l'A.N.D.E.S., pour le compte du Haut Commissariat aux Solidarités Actives contre la Pauvreté.*

## 1. Les résultats clés des enquêtes quantitatives

### 1.1 au sein des épiceries sociales et solidaires

▪ Comparées aux membres de l'échantillon « témoin », les personnes qui fréquentent une épicerie sociale proposant des fruits sont *deux fois plus nombreuses* à déclarer consommer « au moins deux fruits par jour » (43 % contre seulement 23 % chez les usagers d'une épicerie dépourvue de ces produits). A l'inverse, elles ne sont que 3 % à consommer des fruits « moins d'une fois par semaine » alors que les clientes des structures *sans* fruits et légumes frais sont, elles, plus de 20 % à faire état d'une aussi faible fréquence de consommation.

▪ De même, les sujets interrogés au sein d'une épicerie sociale proposant des légumes frais sont beaucoup plus nombreux (52 % contre 30 %) à déclarer consommer ces produits « chaque jour » (à un seul ou aux deux repas de la journée). On notera également que dans le groupe témoin, 17 % des interviewées mangent des légumes frais « moins d'une fois par semaine ». Cette proportion de sous-consommatrices n'est plus que de 3 % dans la population qui bénéficie de l'accès à une épicerie régulièrement approvisionnée en fruits et en légumes frais.

▪ Les différences indiquées ci-dessus sont, sur le plan statistique, « très significatives ». En revanche, la fréquence de consommation d'autres aliments (viande ou volaille, poisson, produits laitiers) ne diffère pas significativement selon que l'épicerie fréquentée propose ou non des fruits et des légumes frais.

▪ Parmi les personnes inscrites à une épicerie sociale proposant ces aliments, 82 % déclarent acheter des fruits et des légumes frais à *chacun de leurs passages* dans cette structure. Autre signe de leur intérêt pour ces produits frais : le nombre de fruits et de légumes *différents* qui sont achetés. Le jour de l'entretien, 56 % des interviewées avaient acheté au moins 3 fruits différents et 42 % au moins 3 légumes différents. De leur côté, la quasi-totalité (près de 9 sur 10) des usagers d'épiceries ne proposant pas de fruits et de légumes frais affirme que si leur structure commercialisait ces produits, ils en achèteraient à *chacun de leurs passages*.

▪ Le jugement que les enquêtées portent sur leur consommation de fruits et de légumes frais diffère de façon « très significative ». Ainsi, 77 % des clientes des épiceries *sans* fruits et légumes frais souhaiteraient « pouvoir manger davantage de fruits ». Mais elles ne sont plus que 48 % à formuler la même insatisfaction lorsqu'elles bénéficient de ces produits dans leur structure d'aide alimentaire. S'agissant des légumes frais, les proportions sont similaires : 73 % contre 43 %. Le frein cité en premier est toujours le prix de ces produits, y compris dans les structures qui fournissent fruits et légumes frais : en effet, le budget utilisable pour les achats en épicerie sociale et/ou les quantités disponibles ou distribuées (colis) sont limités.

### 1.2 ... au sein des structures distribuant des colis alimentaires

▪ Les résultats de l'enquête réalisée auprès des personnes recevant gratuitement des *colis alimentaires* montrent que celles qui bénéficient de fruits et de légumes frais

sont plus nombreuses (55 % contre 45 %) à déclarer consommer chaque jour des légumes frais. A l'inverse, elles ne sont « que » 22 % à consommer ces légumes frais au maximum « 1 à 2 fois par semaine », alors que cette proportion monte à 39 % dans le groupe témoin. S'agissant des fruits, le groupe « intervention » affiche des fréquences de consommation plus élevées que celles du groupe « témoin », mais les différences sont statistiquement peu significatives.

▪ La présence de fruits et de légumes frais dans les colis est appréciée par la quasi-unanimité des répondantes (97 %). Plus de 9 sur 10 affirment « *manger en totalité les fruits et les légumes qui leur sont remis* » (seule une infime minorité déclare n'en consommer qu'une partie et échanger ou donner le reste). Autre signe de l'intérêt que les interviewées portent à cette distribution : elles sont *capables de citer des idées concrètes de préparations culinaires* pour les 3 ou 4 légumes qui leur ont été donnés. 30 % citent au moins trois idées de recettes et 41 % deux idées. Quant aux personnes qui ne reçoivent pas de fruits et de légumes frais dans leur colis, toutes souhaiteraient en bénéficier (moins de 5 % déclarent qu'elles préféreraient obtenir d'autres produits).

La mise à disposition gratuite ou à faible prix de fruits et de légumes frais se traduit par une hausse de la fréquence de consommation de ces aliments. L'impact du dispositif ne se limite donc pas à la simple substitution d'une source d'approvisionnement (p.ex. le marché) par une autre, moins coûteuse ou gratuite (l'épicerie sociale ou le colis). Ces résultats montrent clairement l'intérêt, pour accroître la consommation de fruits et de légumes frais par les populations démunies, d'étendre le dispositif auprès de tous les bénéficiaires de l'aide alimentaire, sur l'ensemble du territoire national.

## **2. Pour renforcer l'impact du dispositif : des ateliers culinaires « fruits et légumes frais », facteurs d'alimentation équilibrée et d'insertion sociale**

Si la plus grande accessibilité financière des fruits et légumes frais se traduit par un accroissement de leur fréquence de consommation, celle-ci demeure toutefois bien en deçà des recommandations formulées par les instances de santé publique : « *au moins cinq fruits et légumes par jour* » (même en y ajoutant les fruits et légumes sous forme de conserves et de surgelés). Cela s'explique en partie par le fait que les quantités de fruits et légumes frais que chaque bénéficiaire reçoit (colis) ou qu'il peut potentiellement acheter (épicerie sociale) sont limitées par différentes contraintes : la fréquence maximale autorisée de passage dans la structure, le volume total de fruits et légumes frais pouvant être acheté par celle-ci (qui limite les quantités disponibles pour chaque usager), le plafond de budget que chaque bénéficiaire peut dépenser au sein de l'épicerie sociale...

Outre ces contraintes économiques et d'accessibilité physique, les entretiens que nous avons menés révèlent l'existence d'autres freins à la consommation des fruits et des légumes frais : déficit de savoir-faire culinaire ; absence d'habitudes de consommation de ces produits ; manque de motivation pour faire les courses, la cuisine ou... se mettre à table ; insuffisance d'espaces de stockage et d'équipements culinaires

adaptés ; absence d'attrait sensoriel (préférence pour les produits gras et sucrés) ; faible attention portée aux fruits et aux légumes frais comme facteurs d'équilibre nutritionnel et de santé, etc.

La multiplicité et la diversité de ces freins montre la nécessité de proposer des *actions d'accompagnement destinées à créer les conditions et l'envie nécessaires pour préparer, cuisiner et manger ces aliments* bénéfiques à la santé. L'analyse des entretiens qualitatifs que nous avons conduits auprès de bénéficiaires ayant participé à de telles actions ainsi qu'auprès de professionnels ou de bénévoles les ayant animées nous conduit à mettre plus particulièrement en avant une forme particulière d'action : *les ateliers culinaires « fruits et légumes frais »*. A condition de s'inscrire dans la durée, ce type d'accompagnement peut présenter de nombreux atouts, qui vont bien au-delà du simple apprentissage de recettes et de techniques culinaires...

- En apprenant aux participants à *cuisiner de façon simple et rapide* les légumes frais, ces ateliers peuvent *en favoriser la consommation*, contribuant ainsi à une alimentation plus équilibrée et à moindre coût (à une large majorité, les bénéficiaires que nous avons interviewées ont indiqué que leur participation aux ateliers culinaires a eu des impacts positifs sur leur consommation de légumes frais et celle de leur famille).

- En donnant l'occasion de manipuler et de goûter des fruits et légumes habituellement non consommés car étrangers aux habitudes ou à la culture alimentaire du pays d'origine, les ateliers rendent familiers et, du même coup, acceptables ces aliments inconnus. De même, ils incitent à découvrir de nouveaux modes de préparation et de cuisson, de nouvelles saveurs... Cette découverte représente un des principaux points positifs *spontanément* mentionnés par les participantes interrogées.

- *Le plaisir* est un puissant levier de la consommation alimentaire (et du bien-être individuel). Mais éprouver du plaisir à *manger* des fruits et des légumes frais peut parfois demander un « *éveil sensoriel* » que les ateliers culinaires peuvent susciter. Ces ateliers peuvent aussi (re)donner *l'envie de cuisiner*, ce désir étant parfois effacé par les difficultés de la vie quotidienne, la solitude ou encore l'absence de pratique. Enfin, le repas pris en commun à l'issue de chaque atelier peut aider à reprendre conscience de l'importance et du plaisir associé à ce temps de partage. Cette attention portée aux saveurs des plats et à leur présentation, de même que le plaisir lié au « faire ensemble » puis au « manger ensemble » ont été largement évoqués par nos interlocutrices.

- La diffusion de messages « d'éducation nutritionnelle » n'a qu'un faible impact sur les comportements de personnes ayant peu fréquenté l'institution scolaire ou ne maîtrisant pas la langue française. C'est avant tout en préparant, en cuisinant, en mangeant et en... appréciant des repas riches en fruits et en légumes frais que ces personnes adopteront peu à peu un style d'alimentation favorable à leur santé. Les participantes des ateliers ont ainsi déclaré apprécier que les animatrices aient su « faire passer en douceur » les principes de l'alimentation équilibrée. Des entretiens qualitatifs que nous avons réalisés *avant puis après* le suivi d'un cycle d'ateliers montrent de réels changements de représentations (moins valorisation de la viande, prise de conscience de la nécessité de consommer beaucoup de fruits et des légumes).

Au-delà de ces effets positifs sur les représentations et comportements vis-à-vis de l'alimentation et de la santé, les ateliers culinaires peuvent également avoir des impacts sur de nombreux aspects en relation étroite avec les problématiques d'insertion sociale.

- Les professionnels de la santé et du secteur social soulignent deux aspects importants à leurs yeux. En favorisant l'établissement de nouveaux liens sociaux, d'échanges interpersonnels, de coopérations... les ateliers peuvent réduire le risque d'isolement et limiter certains troubles psychologiques liés à l'inactivité (ennui, auto-dévalorisation, repli sur soi, dépression) et qui sont susceptibles d'induire des dérèglements du comportement alimentaire : grignotage d'aliments gras et sucrés (recherche de réconfort), épisodes boulimiques, etc. Un second atout réside dans la réappropriation de repères : au travers des ateliers proposés, les participants pourront être sensibilisés à l'importance de structurer leur journée alimentaire (nombre et horaires des repas), d'être conscient des quantités ingérées, de prévoir et d'organiser l'achat puis la préparation des aliments, etc.

- Les ateliers favorisent l'acquisition ainsi que la transmission de savoirs et de compétences alimentaires et culinaires. Cet enrichissement mutuel a un impact important en termes de renforcement de l'estime de soi : fierté d'avoir « réussi quelque chose », d'offrir aux autres convives un plat qu'ils apprécient... Il contribue à redonner aux « bénéficiaires » un statut plus valorisant : celui du parent qui prend soin de la santé et du bien-être de ses proches. Les participantes interrogées ont également beaucoup insisté sur la fierté de faire découvrir à leurs « camarades d'atelier » des recettes de leur pays.

- L'intégration des enfants aux ateliers culinaires a été très appréciée par les bénéficiaires qui ont expérimenté cette formule. Cette association trouve son prolongement « naturel » dans le cadre domestique. Or, préparer ensemble le repas familial est une activité riche sur plusieurs plans : outre le plaisir de l'échange et le renforcement des liens familiaux, elle favorise la transmission entre les générations des savoirs et savoir-faire alimentaires et culinaires mais aussi de l'histoire familiale et des « racines » culturelles, des valeurs, des règles éducatives...

Idéalement, la proposition d'un programme d'ateliers culinaires (ou d'actions du même type) devrait toujours accompagner la mise à disposition de fruits et de légumes frais par les structures d'aide alimentaire. Mais cela suppose d'apporter des réponses aux contraintes et limites (matérielles, humaines, financières) rencontrées sur le terrain.

Ainsi, les ressources du quartier ou de la commune devront parfois être mobilisées pour pallier l'insuffisance, au sein des associations d'aide alimentaire, de locaux, équipements ou matériels adaptés.

Une autre limite est liée au faible pourcentage d'utilisateurs susceptibles d'accepter spontanément de participer aux actions d'accompagnement. Ce constat renvoie à la

nécessité de réfléchir à des « stratégies d'implication » pour motiver (sur la durée) ces publics à s'engager dans les actions proposées.

Enfin, il conviendra de poursuivre les efforts de formation des salariés et bénévoles des associations. Cette formation ne devra pas se limiter aux seuls aspects d'organisation et d'animation des ateliers mais permettre également une meilleure compréhension des spécificités et de l'hétérogénéité (notamment culturelle) du public visé. Elle devra aussi prendre en compte la dimension *éthique* de l'accompagnement des personnes en situation de précarité (en aidant salariés et bénévoles à prendre conscience de leurs propres représentations, motivations personnelles, cadre de références culturelles, etc).