

Contribution de la Mutualité Française Bretagne à la République de l'ESS sur le thème de l'alimentation saine et durable

Des élus mutualistes et des salariés de la Mutualité Française Bretagne ont contribué à ce document : Carole Balavoine, Mireille Chevallier, Fabienne Colas, Claude Gac, Jinous Hanafi, Fabrice Kas, Monique Le Gall, Jocelyne Le Roux, Anne-Laure Lesvenan, Françoise Maguet, Valérie Théon



➤ L'ALIMENTATION : UN SUJET QUI FAIT SENS POUR LA MUTUALITE FRANCAISE BRETAGNE ET POUR LE MONDE DE L'ESS EN GENERAL

Nous souhaitons contribuer à la République de l'ESS en traitant le sujet de l'alimentation qui interroge deux thématiques proposées par la plateforme : Consommer et Produire. C'est un sujet que nous connaissons bien pour développer depuis de très nombreuses années des actions de prévention et d'éducation nutritionnelle.

Pour cette contribution, nous prenons appui sur notre programme récent « *Ma fourchette change d'assiette – Un geste pour ma santé et pour la planète* ». C'est un programme soutenu par l'ADEME et l'ARS de Bretagne dans le cadre du Programme Régional Santé Environnement (PRSE). Nous avons également développé durant de très nombreuses années un programme de prise en charge du surpoids et de l'obésité « *Nutrimut* » en misant sur une approche comportementaliste.

Nous défendons l'accès de toutes et tous à une alimentation saine, durable, responsable et à petit prix. Nous avons à cœur que les publics visés par notre programme soient des consommateurs responsables et deviennent acteurs de leur santé. Avec notre dernier programme, nous relient la santé à l'écologie et au social. Nous mettons également l'accent sur une démarche participative. Enfin, nous animons les ateliers dans une ambiance qui se veut conviviale.



Nous appréhendons ainsi l'alimentation dans sa globalité. Ce sont des objectifs qui comptent pour nous. Ce sont autant de principes que nous partageons avec l'ensemble des acteurs de l'économie sociale et solidaire. Redonner du sens à notre alimentation, redonner du sens à notre société : nous pouvons effectivement le faire en nous appuyant sur le modèle de l'économie sociale et solidaire.

➤ L'ALIMENTATION : UNE NECESSAIRE APPROCHE DU TYPE PROMOTION DE LA SANTE

La Mutualité Française Bretagne part du postulat que se préoccuper de son alimentation permet de prendre soin de sa santé (prévention des maladies chroniques – obésité, diabète, maladies cardiovasculaires, cancer...) et de celle de la société (respect de l'environnement, réduction des inégalités sociales de santé). Les questions liées à l'alimentation sont alors traitées dans une logique de promotion de la santé. Nous mettons l'accent à la fois sur la prévention et sur l'éducation. Nous privilégions tout ce qui est mobilisation, capacité d'action, prise de conscience. La participation des publics est primordiale. C'est une démarche largement utilisée dans le monde de l'ESS qu'il faut souligner.

Développer des actions de promotion de la santé sur le thème de l'alimentation nécessite de s'appuyer sur de nombreux éléments.

Nous préconisons :

- Le développement d'actions de sensibilisation à l'équilibre alimentaire **couplées** à des séances d'activité physique et à des sorties (découverte de la nature, découverte des jardins partagés...)
- **L'inscription dans la durée** des actions d'éducation à l'alimentation. Des actions d'information et de communication de type « one shot » sont intéressantes mais ne permettent pas de modifier durablement les comportements. Une approche inscrite dans le temps favorise une dynamique collective et une appropriation plus sûre des messages. Cela passe par des sessions régulières, des ateliers en présentiel. Il peut être intéressant de proposer aux participants de ces séances de continuer à échanger via un site (blog, forum...).
- **Une sensibilisation dès le plus jeune âge**. Nos actions de sensibilisation sur les risques liés à la pollution intérieure s'adressent entre autres aux femmes enceintes, aux personnels des maternités et des crèches. Cela permet d'agir le plus possible en amont. Nous pourrions aussi cibler ces publics pour les actions autour de l'alimentation saine et durable.
- **Une intervention à différents niveaux** : Une action auprès d'enfants à l'école est plus pertinente si elle implique également les parents.
- **Une incitation à la participation** : la diffusion d'informations doit être complétée par des approches pratiques : atelier cuisine, jardinage autour d'un potager, atelier lecture d'étiquettes, atelier décryptage des publicités...

Pour y arriver, il convient **d'aller à la rencontre des populations les plus éloignées des messages de prévention**. Pour cela, nous préconisons de soutenir prioritairement les actions menées dans les quartiers d'habitat social en lien avec les centres sociaux, les maisons de quartier..., celles développées en partenariat avec les associations caritatives, les organismes de distribution alimentaire, les épiceries sociales...

Pour y arriver, il convient de **mettre en œuvre une approche positive**, basée sur les savoirs de l'expérience. De même que la diffusion de savoirs ne suffit pas, une approche qui ne permet pas d'encourager l'expérimentation et la prise de responsabilité nous paraît moins pertinente. Nous préférons favoriser les mises en situation et pointer les « petits succès », les réussites. Travailler en atelier, en petit groupe, facilite l'expression des savoirs et la mise en situation.



Pour y arriver, il convient **d'introduire de la convivialité, du partage.**

De même, **la mixité des publics lors d'une action de prévention** nous semble importante pour la richesse des échanges, la diversité des points de vue et expériences, l'ouverture à d'autres cultures. Elle permet également d'éviter la stigmatisation.

Pour y arriver, il convient de **mettre en avant les fabriques à initiatives**. Il existe beaucoup d'initiatives mais elles sont méconnues. Il s'agit aussi d'encourager la duplication des actions les plus pertinentes. Cela passe par la formation des acteurs de terrain.

L'approche communautaire permet une diffusion des comportements de proche en proche : les personnes sensibilisées en première intention sont encouragées à transmettre les nouvelles pratiques autour d'elles. Cependant, le nombre d'ateliers proposés reste encore modeste pour faire réellement levier auprès de la population. Le modèle d'animateurs dans le déploiement de la transition écologique est pertinent ; d'autres modèles pourraient être imaginés pour des missions de santé communautaire.

Pour y arriver, il convient **de travailler sur l'accessibilité financière d'une alimentation saine et durable** « *Manger sainement ne coûte pas nécessairement plus cher* ». Un nouvel équilibre alimentaire ne s'appuie pas sur un approvisionnement unique en denrées labellisées bio, qui peut constituer un réel frein dans l'évolution des pratiques. De nombreuses ressources existent pour élaborer des recettes avec un **budget maîtrisé** que nous promovons dans chacun de nos ateliers (achat des produits de saison, réintroduction des légumes secs, utilisation « des restes » ...).

➤ **L'ALIMENTATION : INSCRIRE LA DEMARCHE SANTE-ENVIRONNEMENT DANS LA TRANSITION ECOLOGIQUE**

L'approche promotion de la santé permet également de prendre conscience des déterminants de la santé dont les facteurs environnementaux. En abordant l'alimentation dans sa globalité, en orientant nos actions autour de l'alimentation saine et durable, nous participons aussi à la transition écologique.

Pour développer des actions santé sur l'alimentation favorisant la mise en pratique de la transition écologique, nous insistons sur les points suivants :

Il convient ainsi de **prendre en compte la dimension territoriale**. Les projets alimentaires territoriaux (PAT) qui se développent depuis 2014 positionnent l'alimentation comme un axe intégrateur et structurant de mise en cohérence des politiques sectorielles sur un territoire. Ils rassemblent une pluralité d'acteurs : collectivités territoriales et services de l'Etat, agriculteurs et producteurs, société civile, entreprises et coopératives de transformation, de distribution et de commercialisation... Leur implantation est inégale dans notre région.

Il convient par ailleurs **d'intégrer l'approche prévention santé dans les projets alimentaires territoriaux**. En effet, nous constatons que la dimension sociale (éducation alimentaire) est encore peu présente dans ces projets, qui se sont davantage structurés autour de l'organisation de la chaîne alimentaire. Les acteurs de prévention et de promotion de la santé ont toute leur place dans ces projets, et en particulier la Mutualité, reconnue comme acteur de santé publique.

Il convient de **mettre en avant la dimension de la proximité**. Au quotidien, l'évolution des modes de consommation passe par de la proximité dans :

- Les actions autour de l'écologie et des possibilités de retour à la nature. Par exemple, nous observons le succès des jardins partagés et le retour de l'agriculture urbaine.
- La facilitation de l'accès aux circuits courts, tant pour les individus que pour les collectivités.
- Les lieux dans lesquels les actions en faveur de l'alimentation équilibrée et durable prennent place.



Nous pouvons souligner que le rapprochement avec la nature favorise tant le développement de compétences sociales (observation, apaisement) qu'une meilleure santé (bien-être, apports en vitamine D...), une autonomie alimentaire, même partielle, ou encore un rythme qui reproduit celui des saisons de l'année.

Il convient de **développer les actions de prévention et d'éducation à la santé dans une logique partenariale.**

Nous travaillons avec des collectivités locales, des associations locales, des épiceries solidaires, des centres sociaux... Le dispositif d'animation territoriale de santé est un bon support.

Il conviendrait d'**initier les ateliers d'éducation à l'alimentation saine et durable dans des tiers-lieux.**

Nos pratiques ont vocation à se réinventer : les jardins partagés ne sont-ils pas de nouveaux lieux d'animation ? Si « du champ à l'assiette », il n'y avait vraiment qu'un pas, permettant à l'agriculteur de partager son savoir des produits avec les consomm'acteurs ?

Actrice de l'économie sociale et solidaire, la Mutualité Française Bretagne défend de multiples modèles dès lors qu'ils visent la réduction des inégalités sociales de santé et invitent à faire ensemble, à créer du lien, du commun (épicerie sociale ou solidaire, ressourcerie alimentaire...). En lien avec les partenaires, la Mutualité Française Bretagne participe à construire et promouvoir les initiatives locales pour porter les valeurs d'égalité et de solidarité ainsi que le lien social.