



POUR PLUS DE DIGNITÉ DANS NOS ASSIETTES

ET SI ON EN FINISSAIT AVEC **LES**
INJUSTICES LES PLUS CRIANTES ?

**PLUS D'INFORMATIONS
ET PROPOSITIONS**

Ce kit de campagne vise à aider celles et ceux qui se mobilisent pour en finir avec les injustices les plus criantes concernant notre alimentation à expliquer ou éclairer les 6 affiches proposées.

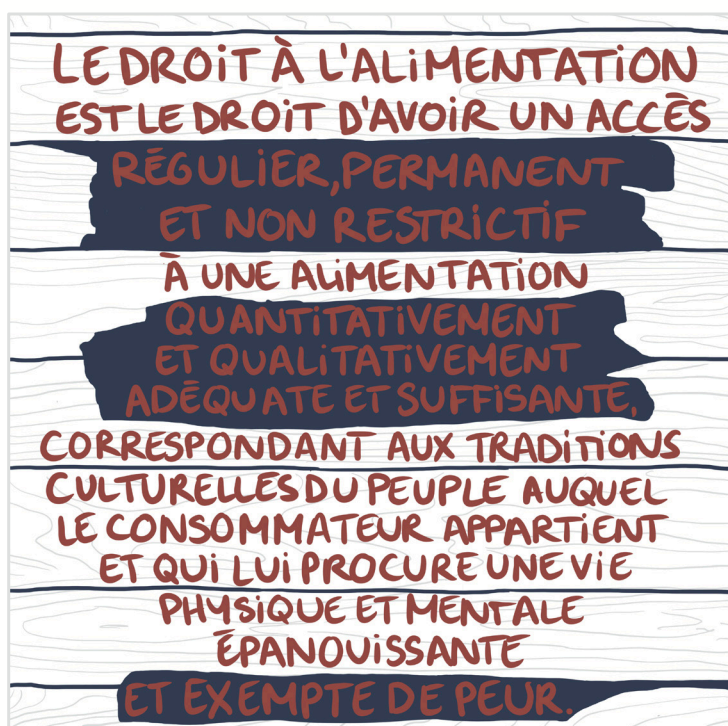
AequitaZ (www.aequitaz.org) est une association d'éducation populaire et de plaidoyer politique dont l'action autour des droits sociaux, de la précarité, des discriminations et du droit à l'alimentation se déploient en France, et plus particulièrement en Drôme, Savoie et Isère.

AequitaZ est membre fondateur de Carav'alim, réseau d'éducation populaire pour le droit à l'alimentation.

Nous avons fait le choix pour cette campagne de mettre en relief les injustices alimentaires les plus criantes qui nous ont été raconté et qui sont présentes dans les cartes.

Vers un droit à l'alimentation à Grenoble ? Nous le souhaitons et y contribuons, mais nous n'y sommes pas encore ! Et si le pas suivant, était de mettre à fin à la faim et l'humiliation qui sont des maux insupportables ?

Nous pensons qu'il est possible de mettre en place une sorte de « plancher alimentaire », un minimum. Bien sûr le droit à l'alimentation est bien plus que ce plancher social¹, mais il l'inclut !



La campagne « Pour plus de dignité dans nos assiettes, et si on en finissait avec... » fait suite à un travail d'exploration citoyenne sur le territoire grenoblois en 2024-2025...

Elle se déploie avec la diffusion de 6 affiches à partir de septembre 2026.

On vous raconte !

¹ L'idée de « plancher social » est issue de la théorie du Doughnut, développée par Kate Raworth, qui définit « un espace juste et sûr pour l'humanité », entre un plancher social et un plafond environnemental.
<https://www.oxfamfrance.org/actualite/la-theorie-du-donut-une-nouvelle-economie-est-possible/>

1. UNE EXPLORATION CITOYENNE

Cette histoire commence par une interpellation. En sortant d'une réunion sur l'alimentation à Grenoble, une habitante d'un quartier populaire vivant avec le RSA nous interpelle :

« On nous dit : vous avez des choix à faire... mais en fait quand tu n'as pas de sous, tu achètes ce que tu peux pour remplir les ventres. Tu n'as pas le choix. Alors, quand en plus, on te fait culpabiliser, c'est vraiment dur... »

Plusieurs questions découlent de cette interpellation :

- A quelles injustices alimentaires sont confrontées les plus précaires d'entre nous ?
- Pourquoi l'engagement sincère de militant.es pour un droit à l'alimentation peut provoquer de la culpabilité, de l'exclusion ou de l'humiliation ?
- Pourquoi ces propos s'expriment-ils « en off », sur le pas de la porte, et non au cœur de la réunion qui visait pourtant à mettre en commun des forces pour obtenir une alimentation choisie et de qualité pour tous ?

Nous avons eu envie d'écouter les gens et décrire avec eux ce que veut dire ne pas avoir droit à une alimentation choisie et de qualité. Nous avons organisé **10 ateliers** (22 participants, janvier à juin 2024), **une assemblée citoyenne** (250 participants, octobre 2024) et **7 balades alimentaires** (48 participants, 2025), puis **des rencontres** (début 2026) avec des personnes vivant avec le RSA, en foyer d'hébergement ou à la rue. Elles et ils nous ont dit...

« L'alimentation on s'en débrouille, c'est le loyer, l'énergie, le téléphone qui nous font le plus soucis »

« Les études, les séparations, les déménagements, une hospitalisation, le départ des enfants sont des événements de la vie qui bousculent notre alimentation ».

« On a besoin de payer les produits bien moins chers pour ne pas finir le mois avec le frigo vide »

« Des lieux où cuisiner et manger avec d'autres sont indispensables, si on est seul on n'a pas le goût de manger autrement que sur le pouce »

« Sans matériel, sans avoir l'espace pour cuisiner ou si on ne sait pas cuisiner, c'est compliqué de bien manger »

« J'ai été contraint de manger des trucs que je n'aimais pas, alors pour moi alimentation rime avec punition »

« J'aimerais bien acheter de meilleurs produits, mais avec quels sous ? »

Chacune de ses injustices est source de souffrances, de stress, de honte et/ou de maladies...

Nous avons alors réalisé des cartes des paysages¹ et styles² alimentaires (cf. annexes) qui illustrent à la fois la richesse de l'offre alimentaire grenobloise, mais aussi les inégalités d'accès aux lieux qui proposent choix et qualité.

LA GRANDE DISTRIBUTION, UN INCONTOURNABLE QUI FAIT DÉBAT

Il y a les grenoblois qui ont le choix et les revenus suffisants pour pouvoir accéder à l'ensemble de l'offre alimentaire de leur quartier, voire de la Ville.

Parmi eux, il y a ceux qui sont « militants » d'une alimentation de qualité, d'une agriculture paysanne et qui font de l'alimentation une préoccupation importante dans leur vie et pour leur santé.

Mais souvent, les gens font au plus simple, c'est à dire dans la proximité et dans les lieux où l'on trouve l'ensemble des produits que l'on recherche (pour l'alimentation, mais aussi l'hygiène ou autre), c'est à dire dans la grande et la moyenne distribution.

Les personnes vivant en situation de précarité cherchent à avoir accès à la grande distribution où les prix sont plus accessibles et qui demande moins de temps et de charge mentale. Les enseignes low cost (lidl, aldi, etc...) ont souvent leur préférence par rapports aux enseignes classiques (Carrefour, Intermarché, Casino...).

Les grandes et moyennes surfaces font débat car elles sont souvent accusées de favoriser « la malbouffe » et sont très liées à l'agro-industrie et aux produits ultra-transformés, alors que par ailleurs elles sont « pratiques » et proposent des prix plus accessibles que les magasins bio, locaux et plus équitables.

Aujourd'hui, c'est 70% des achats alimentaires des français qui sont effectués dans les GMS .



1 Nous entendons par «paysages alimentaires» les magasins, marchés, restaurants, mais aussi des espaces de production et de transformation, ainsi que les communications à visée commerciale (publicités, prix...).

2 Nous entendons par «styles alimentaires», les raisons qui guident les choix alimentaires de différents publics. Il y a une logique «budgétaire» où ce qui guide le choix et le parcours est l'économie en argent, une logique «relationnelle ou récréative» où l'on cherche des lieux pour se rencontrer ou se divertir, une logique «efficace» qui prend en compte le temps (surtout lorsqu'on en a peu), une logique «qualité des produits» et une logique d'évitement où l'on évite certains lieux que l'on trouve insécurisants ou «pas pour nous».

LES ALTERNATIVES ALIMENTAIRES, DE LA CONVIVIALITÉ ET DE LA QUALITÉ DES PRODUITS

Pour beaucoup de grenoblois, souvent les mieux dotés en revenus, le choix de leur alimentation est guidé par le critère d'une alimentation saine d'une part et le respect des conditions de vie des producteurs et de l'environnement de l'autre...

Grenoble est riche d'associations et de coopératives pour répondre à ce marché de consommateur.ices. Ces acteurs prennent leur distance avec les logiques de la grande distribution et de l'agro-industrie. Ils sont en recherche de liens directs avec les producteurs et de garanties de qualité (à travers les labels bio, agriculture paysanne, etc...).

Ces lieux proposent parfois des modalités d'achats à tarification différenciée, des possibilités d'implication dans le fonctionnement du lieu (à travers des adhésions donnant droit au vote en assemblée générale, du temps de bénévolat, etc...) et sont soucieux d'être des lieux de socialisation.



LA DÉBROUILLE À BAS COÛT ET L'AIDE ALIMENTAIRE

Il y a aussi des grenoblois qui doivent se débrouiller pour pouvoir manger, ou pour manger en s'approchant de ce qu'ils souhaiteraient s'ils avaient plus de revenus...

Pour répondre à ces difficultés rencontrées par de nombreux habitant.es, il y a des brigades de solidarités, des lieux de distribution alimentaire gérés par des bénévoles, avec ce qu'ils ont collecté par des dons et la récupération des invendus de la grande distribution (« la ramasse »).

Et si c'est dur pour celles et ceux qui galèrent avec de très petites ressources comme le RSA, ça l'est plus encore pour celles et ceux qui n'y ont pas accès. A cela s'ajoute, pour les personnes d'origine étrangère, la difficulté d'accéder à une alimentation choisie.



Retrouver les cartes en A0 en annexes 1 à 4 de ce kit.

Au terme de cette exploration qui décrit la richesse et la diversité des styles alimentaires à Grenoble, nous avons souhaité faire campagne autour des injustices les plus criantes que nous avons rencontrées...

2. LES INÉGALITÉS POLITIQUES, UNE INJUSTICE INVISIBLE

Les inégalités politiques dans le monde de l'alimentation, ce sont des inégalités dans la prise de parole et dans la décision, qui font que certain.e.s ont beaucoup de pouvoir quand d'autres en sont privés et sont silencieux.e.s.

Ces injustices moins visibles sont pourtant sources de souffrance pour celles et ceux qui en sont victimes !



Nous pensons qu'il serait important de ne pas hiérarchiser les injustices alimentaires mais de les affronter toutes collectivement ! Nous faisons le constat que certain.e.s – qui ne vivent pas ces injustices – ont un avis très tranché sur là où il faudrait agir en priorité pour améliorer notre alimentation.

Pour les **acteurs des « alternatives alimentaires »** - (alternatives à l'agro-industrie / grande distribution, mais aussi à l'aide alimentaire classique) – il est avant tout nécessaire de transformer notre système alimentaire et agricole, avec des objectifs de long terme et un enjeu de réappropriation démocratique de la question de l'alimentation. La transformation du système alimentaire induit, dans ses étapes, des changements de comportements dans l'achat alimentaire. Une part de leur action réside donc dans des parcours dits « éducatifs » qui visent la transformation des achats et des pratiques alimentaires vers davantage de denrées locales et biologiques.

Dans son livre *Outsiders* (1963), Howard S. Becker indique que les campagnes qui aboutissent sont généralement mises en place par les classes sociales supérieures de la société. Il parle d'**entrepreneurs de moralité** (de l'anglais *moral entrepreneur*) pour les personnes qui cherchent à influencer (avec des motifs souvent altruistes) le reste de la société dans le but d'adopter des normes de changements.

Pour les **acteurs de l'aide alimentaire**, et pour partie pour les personnes qui galèrent pour se nourrir, il est avant tout nécessaire de s'adapter à un système alimentaire dominé par des logiques de marché et à la nécessité de « faire avec » pour lutter contre la faim et la privation. La faiblesse de vision transformatrice propre à ces pratiques relève souvent d'une forme d'action humanitaire d'urgence qui rend difficile les questionnements sur les limites du système actuel et ses impensés tels que la qualité ou le choix des denrées.

Pour un nombre important de personnes en précarité que nous avons pu rencontré, l'enjeu est celui du choix de l'alimentation posé en terme d'accès physique (modalités et géographie), de coût ou bien de type de denrées. Ces personnes ou ces acteurs affirment comme prioritaire l'enjeu de la dignité dans les files d'attente des distributions, l'enjeu de l'inégalité territoriales selon les quartiers comme insupportable, l'enjeu de la liberté de choisir des denrées comme vitale.

Bien sûr, **ces visions ne sont pas « fermées »** : les alternatives alimentaires se préoccupent souvent de l'accès pour les plus précaires, les banques alimentaires travaillent parfois sur leurs modes d'approvisionnement et des personnes précaires peuvent être préoccupées par la transition écologique.

Il est cependant nécessaire de **faire dialoguer des mondes qui se côtoient peu** et de créer des instances de décision qui incluent les personnes et les acteurs les moins écoutés et entendus.

Retrouver le conte « *Telle personne et telle personne mange dans le même plat* » en annexe 5 de ce kit.



3. LA CAMPAGNE

**POUR PLUS DE DIGNITÉ
DANS NOS ASSIETTES**

**ET SI ON EN FINISSAIT AVEC LES
INJUSTICES LES PLUS CRIANTES ?**

Nous vous proposons 6 affiches à placarder dans vos locaux ou à partager sur vos réseaux sociaux. Vous pouvez aussi choisir une ou deux affiches qui correspondent aux enjeux que vous voulez affronter, et laisser les autres...

Ces affiches dénoncent des injustices qui nous ont été racontées. Elles ne visent pas à mettre en accusation des organisations de l'aide alimentaire et les bénévoles qui « font ce qu'ils peuvent », mais à mettre au débat localement ces questions pour tenter d'y répondre en fédérant les forces des un.e.s et des autres.

Dans ce kit, pour chaque affiche, nous proposons deux solutions possibles, qui n'ont pas été discutés avec les premiers concernés mais qui visent à ouvrir le débat et le « Chiche, dans notre ville, on fait autrement ! » et une ressource documentée pour aller plus loin.

POUR PLUS DE DIGNITÉ DANS NOS ASSIETTES

ET SI ON EN FINISSAIT AVEC **LES VIOLENCES**
DANS LES **FILES DE L'AIDE ALIMENTAIRE** ?



Les distributions alimentaires sont souvent vécues avec stress ou honte par les bénéficiaires. L'organisation en file, le regard des autres, la violence entre les personnes, les papiers demandés à répétition sont en cause. Les moyens limités des associations et la forte affluence ne permettent pas de répondre à cette injustice.



Une campagne d'interpellation créée par AequitaZ
© 1 1 1

Plus d'infos et
propositions :



Les distributions alimentaires sont souvent vécues avec stress ou honte par les bénéficiaires. L'organisation en file, le regard des autres, la violence entre les personnes, les papiers demandés à répétition sont en cause. Les moyens limités des associations et la forte affluence ne permettent pas de répondre à cette injustice.

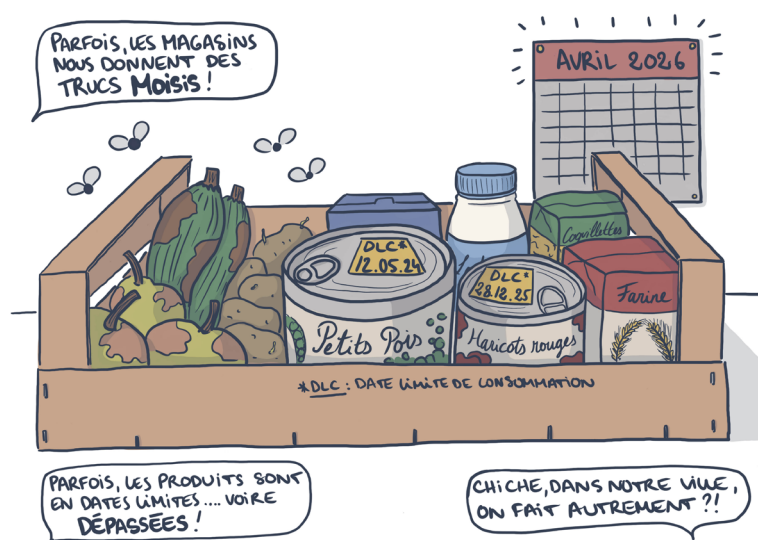
Propositions tout juste sorties du chapeau !

1. Organiser l'accueil des bénéficiaires dans un lieu adapté, au chaud, à l'ombre, avec de l'eau ou un café, dans de bonnes conditions d'attente si c'est possible
2. Former les bénévoles / salariés à l'accueil des personnes, notamment pour éviter toute posture moralisatrice ou surplombante, mais aussi aux questions d'interculturalité
3. Avoir, une charte ou un livret d'accueil qui présente des règles du jeu sécurisantes (les afficher ne fera pas tout, mais c'est un bon début!)

Ressource : le livre La France qui a faim – Le don à l'épreuve des violences alimentaires, de Bénédicte Bonzi, Le Seuil, 2023

POUR PLUS DE DIGNITÉ DANS NOS ASSIETTES

ET SI ON EN FINISSAIT AVEC LES DONS
DE **PRODUITS PÉRIMÉS ?**



Les distributions de colis alimentaires dépendent principalement de la « ramasse » et de dons issus des invendus de la grande distribution. Trop souvent, ces produits sont abîmés, inadaptés aux besoins des personnes ou avec des dates limites de consommation courtes ou dépassées. Les gens qui ont faim ne sont pas la dernière roue du carrosse de l'anti-gaspi !



Une campagne d'interpellation créée par AequitaZ
© 1 1 1

Plus d'infos et
propositions :



Les distributions de colis alimentaires dépendent principalement de la « ramasse » et de dons issus des invendus de la grande distribution. Trop souvent, ces produits sont abîmés, inadaptés aux besoins des personnes ou avec des dates limites de consommation courtes ou dépassées. Les gens qui ont faim ne sont pas la dernière roue du carrosse de l'anti-gaspi !

Propositions tout juste sorties du chapeau !

1. Sortir de la concurrence entre associations et agir collectivement (associations et collectivités) pour faire pression sur les magasins de grande et moyenne distribution afin qu'ils jouent le jeu de l'antigaspi mais sans considérer les associations et les précaires comme leurs poubelles !
2. Faire des conventions de dons de denrées alimentaire obligatoire (DLC + 2) en échange des reçus fiscaux pour dialoguer et engager les magasins donateurs à améliorer la qualité des dons

Ressource : Guide de l'ADEME – Quelles solutions pour un don alimentaire de meilleure qualité / <https://www.ademe.fr/presse/communiqu%C3%A9-national/quelles-solutions-pour-un-don-alimentaire-de-meilleure-qualite/>

POUR PLUS DE DIGNITÉ DANS NOS ASSIETTES

ET SI ON POUVAIT MANGER **TOUS**
LES JOURS DE L'ANNÉE ?



Pour les personnes en précarité, et plus encore pour celles qui vivent sans domicile fixe, avoir un accès régulier à des lieux de cantine ou des lieux de distribution alimentaire est vital. La coordination des acteurs et l'information auprès des bénéficiaires est encore insuffisante à ce jour pour garantir un accès 365 jours dans l'année.



Une campagne d'interpellation créée par AequitaZ
© 1 2 3 4

Plus d'infos et
propositions :



Pour les personnes en précarité, et plus encore pour celles qui vivent sans domicile fixe, avoir un accès régulier à des lieux de cantine ou des lieux de distribution alimentaire est vital. La coordination des acteurs et l'information auprès des bénéficiaires est encore insuffisante à ce jour pour garantir un accès 365 jours dans l'année.

Propositions tout juste sorties du chapeau !

1. Créer et diffuser largement un planning lisible des distributions et cantines alimentaires à Grenoble aux bénéficiaires (il existe mais n'est pas suffisamment connu)
2. Organiser l'aide alimentaire pendant les périodes de congés scolaires pour éviter toute période sans distribution ni cantine.

Ressource : Carte des distributions de colis alimentaires gratuits ou pas chers de la Ville de Grenoble, avec indiqué en temps réel les lieux ouverts ou fermés / <https://www.solidarites-grenoble.fr/aide/73/957-distribution-de-colis-alimentaires-gratuits-ou-pas-chers.htm>

POUR PLUS DE DIGNITÉ DANS NOS ASSIETTES

ET SI ON EN FINISSAIT AVEC **LES DISCRIMINATIONS ?**



Des discriminations existent aussi dans le monde de l'aide alimentaire. Ce sont des injustices qui s'ajoutent à la faim. De trop nombreuses personnes subissent encore des inégalités de traitement, et donc des inégalités d'accès à l'alimentation, en fonction de leur origine réelle ou supposée, leur apparence physique, leur genre ou leur orientation sexuelle.



Une campagne d'interpellation créée par AequitaZ
© 1 1 1

Plus d'infos et
propositions :



Des discriminations existent aussi dans le monde de l'aide alimentaire. Ce sont des injustices qui s'ajoutent à la faim. De trop nombreuses personnes subissent encore des inégalités de traitement, et donc des inégalités d'accès à l'alimentation, en fonction de leur origine réelle ou supposée, leur apparence physique, leur genre ou leur orientation sexuelle.

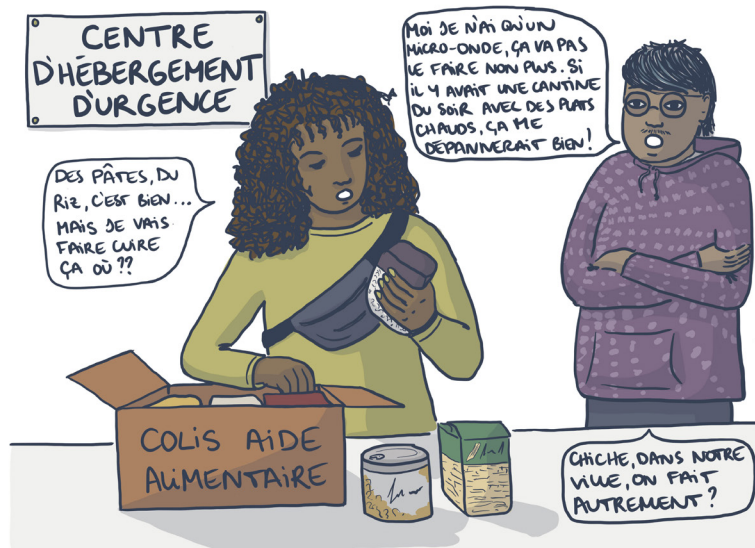
Propositions tout juste sorties du chapeau !

1. Former les bénévoles à la lutte contre les discriminations et les Violences Sexuelles et Sexistes
2. Afficher dans tous les lieux de distribution alimentaire des informations sur la loi d'interdiction des discriminations et sensibiliser les bénéficiaires.
3. Avoir une charte municipale sur la qualité de l'accueil, la lutte contre les discriminations

Ressource : Le rapport annuel 2025 de la défenseur des droits, qui dans sa deuxième partie alerte sur la hausse des discriminations liées aux origines et propose des leviers pour lutter contre / https://www.defenseurdesdroits.fr/sites/default/files/2026-04/ddd_rapport-annuel-2025_20260407.pdf

POUR PLUS DE DIGNITÉ DANS NOS ASSIETTES

ET SI ON EN FINISSAIT AVEC **L'IMPOSSIBILITÉ**
DE CUISINER LÀ OÙ ON EST HÉBERGÉ ?



L'aide alimentaire ne peut pas se résumer à la distribution de denrées. Pour des personnes qui n'ont pas ou peu de matériel pour cuisiner, avoir accès à des cantines ou des lieux collectifs est essentiel. Ces lieux sont également importants pour des personnes qui se sentent isolées.



Une campagne d'interpellation créée par AequitaZ
© ⓘ ⓘ ⓘ

Plus d'infos et
propositions :



L'aide alimentaire ne peut pas se résumer à la distribution de denrées. Pour des personnes qui n'ont pas ou peu de matériel pour cuisiner, avoir accès à des cantines ou des lieux collectifs est essentiel. Ces lieux sont également importants pour des personnes qui se sentent isolées.

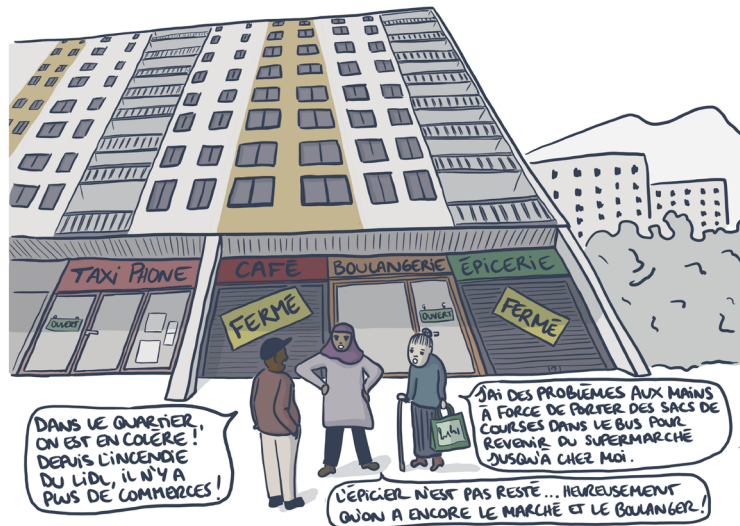
Propositions tout juste sorties du chapeau !

1. Créer ou améliorer dans les lieux d'hébergement des espaces de cuisines individuels ou collectifs. Dans ces lieux un repas collectif par semaine pourrait être un levier du vivre ensemble et d'amélioration de l'alimentation de chacun.e.
2. Soutenir la création de cantines ou d'espaces de cuisine collective accessibles dans tous les quartiers
3. Intégrer une dimension « alimentation » dans les politiques de logement, car ces deux politiques ne dialoguent que rarement. Il serait alors possible de penser de petites unités de distribution, des cantines à l'échelle d'un hébergement ou d'un quartier, etc...

Ressource : Les relais popotes mis en place par le CCAS de Bordeaux, pour permettre à toutes les personnes en premier lieu des personnes hébergées de trouver des endroits pour cuisiner dans la Ville. https://trophees.idealco.fr/wp-content/uploads/2024/07/ccef48515178-Plaquette_Relais_Popote.pdf

POUR PLUS DE DIGNITÉ DANS NOS ASSIETTES

ET SI ON EN FINISSAIT AVEC **LES DÉSERTS
ALIMENTAIRES ?**



On parle de déserts alimentaires pour des lieux où les habitants n'ont pas de magasins alimentaires proches de chez eux. Dans ces territoires, les habitants sont en difficulté pour accéder à une alimentation suffisante, choisie et de qualité.



Une campagne d'interpellation créée par AequitaZ

Plus d'infos et propositions :



On parle de déserts alimentaires pour des lieux où les habitants n'ont pas de magasins alimentaires proches de chez eux. Dans ces territoires, les habitants sont en difficulté pour accéder à une alimentation suffisante, choisie et de qualité.

Propositions tout juste sorties du chapeau !

1. Soutenir la mobilité et la capacité financière des habitant.e.s des quartiers populaires pour accéder à une alimentation choisie et de qualité
2. Soutenir l'installation de commerces alimentaires de qualité dans les quartiers de la Villeneuve et de Mistral

Ressource : Désert alimentaires, de quoi parle-t-on ? Simon Vonthron, Réseau CIVAM, 2024, avec notamment l'exemple documenté de Montpellier. <https://www.civam.org/wp-content/uploads/2021/02/FICHE-RESSOURCE-19-web.pdf>

4. ANNEXES

Annexe 1 : Carte du secteur 1 (juillet 2025)

Annexe 2 : Carte du secteur 4 (mai 2025)

Annexe 3 : Carte du secteur 5 (juin 2025)

Annexe 4 : Carte du secteur 6 (juin 2025)

Annexe 5 : Conte Telle personne et telle personne mange dans le même plat (janvier 2026)

CARTE DE LA BALADE ALIMENTAIRE DU SECTEUR 1, À GRENOBLE, LE MERCREDI 18 JUIN 2025

ACCESSIBLE PETIT BUDGET PEU DE TEMPS DISPONIBLE QUALITÉ DES PRODUITS QUALITÉ RELATIONNELLE

LES PARTICIPANT·ES :

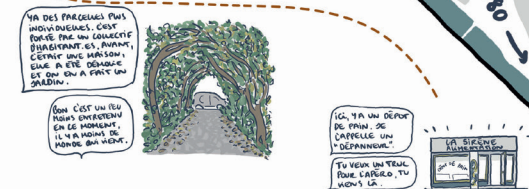


LES PARTENAIRES :



DÉPART DE LA CAPSULE

1 LES JARDINS PARTAGÉS COLÉOPTÈRES



2 CUISINES SANS FRONTIÈRES



3 PAIN DES CAIRNS



ACCÉLÉRATEUR DE POLITIQUES

LA PRESQUÎLE

POLY GONE SCIENTIFIQUE

FONTAINE

CHANGIO, C'EST TRES CHOI

LES LÉGUMES SONT COTÉ PUIS MANGER PUIS CUISINE

ÇA A UNE LONGUE CHAÎNE DE PRODUITS LA BOULANGERIE

ÇA A UNE LONGUE CHAÎNE DE PRODUITS LA BOULANGERIE

ÇA A UNE LONGUE CHAÎNE DE PRODUITS LA BOULANGERIE

ÇA A UNE LONGUE CHAÎNE DE PRODUITS LA BOULANGERIE

ÇA A UNE LONGUE CHAÎNE DE PRODUITS LA BOULANGERIE

ÇA A UNE LONGUE CHAÎNE DE PRODUITS LA BOULANGERIE

ÇA A UNE LONGUE CHAÎNE DE PRODUITS LA BOULANGERIE

ÇA A UNE LONGUE CHAÎNE DE PRODUITS LA BOULANGERIE

ÇA A UNE LONGUE CHAÎNE DE PRODUITS LA BOULANGERIE

ÇA A UNE LONGUE CHAÎNE DE PRODUITS LA BOULANGERIE

ÇA A UNE LONGUE CHAÎNE DE PRODUITS LA BOULANGERIE

ÇA A UNE LONGUE CHAÎNE DE PRODUITS LA BOULANGERIE

ÇA A UNE LONGUE CHAÎNE DE PRODUITS LA BOULANGERIE

ÇA A UNE LONGUE CHAÎNE DE PRODUITS LA BOULANGERIE

ÇA A UNE LONGUE CHAÎNE DE PRODUITS LA BOULANGERIE

ÇA A UNE LONGUE CHAÎNE DE PRODUITS LA BOULANGERIE

ÇA A UNE LONGUE CHAÎNE DE PRODUITS LA BOULANGERIE

ÇA A UNE LONGUE CHAÎNE DE PRODUITS LA BOULANGERIE

ÇA A UNE LONGUE CHAÎNE DE PRODUITS LA BOULANGERIE

ÇA A UNE LONGUE CHAÎNE DE PRODUITS LA BOULANGERIE

ÇA A UNE LONGUE CHAÎNE DE PRODUITS LA BOULANGERIE

ÇA A UNE LONGUE CHAÎNE DE PRODUITS LA BOULANGERIE

ÇA A UNE LONGUE CHAÎNE DE PRODUITS LA BOULANGERIE

ÇA A UNE LONGUE CHAÎNE DE PRODUITS LA BOULANGERIE

ÇA A UNE LONGUE CHAÎNE DE PRODUITS LA BOULANGERIE

ÇA A UNE LONGUE CHAÎNE DE PRODUITS LA BOULANGERIE

ÇA A UNE LONGUE CHAÎNE DE PRODUITS LA BOULANGERIE

ÇA A UNE LONGUE CHAÎNE DE PRODUITS LA BOULANGERIE

ÇA A UNE LONGUE CHAÎNE DE PRODUITS LA BOULANGERIE

ÇA A UNE LONGUE CHAÎNE DE PRODUITS LA BOULANGERIE

ÇA A UNE LONGUE CHAÎNE DE PRODUITS LA BOULANGERIE

ÇA A UNE LONGUE CHAÎNE DE PRODUITS LA BOULANGERIE

ÇA A UNE LONGUE CHAÎNE DE PRODUITS LA BOULANGERIE

ÇA A UNE LONGUE CHAÎNE DE PRODUITS LA BOULANGERIE

ÇA A UNE LONGUE CHAÎNE DE PRODUITS LA BOULANGERIE

ÇA A UNE LONGUE CHAÎNE DE PRODUITS LA BOULANGERIE

ÇA A UNE LONGUE CHAÎNE DE PRODUITS LA BOULANGERIE

ÇA A UNE LONGUE CHAÎNE DE PRODUITS LA BOULANGERIE

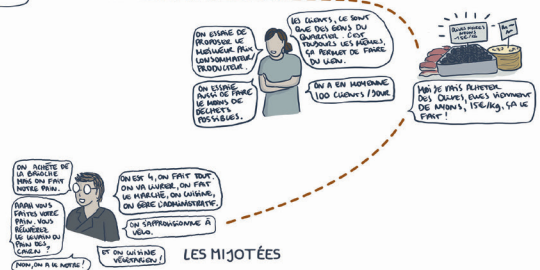
4 LES 3 MARCHÉS DU QUARTIER



5 RESTAURANTS ET ÉPICERIES DU COURS BERRIAT



6 PTIT RAVITO



ARRIVÉE À LA CAPSULE

BILAN



CARTE SUBJECTIVE ET NON EXHAUSTIVE, RÉALISÉE PAR ALICE HEYBECK, ILLUSTRATRICE. UN PROJET PORTÉ PAR L'ASSOCIATION AEGUITAZ.

ACCESSIBLE PETIT BUDJET PEU DE TEMPS DISPONIBLE QUALITÉ DES PRODUITS QUALITÉ RELATIONNELLE

PRANAV CHLOE GABRIEL JON-DEE NUNNO LAURENCE SYLVIE JEANNE USA HELOISE VINCENT ERIC JIM






ACCESSIBLE PETIT BUDGET PEU DE TEMPS DISPONIBLE QUALITÉ DES PRODUITS QUALITÉ RELATIONNELLE

[illegible]

AAAAHHH MAIS C'EST CAILLOU

BEN OUI, SI VOUS M'AVEZ DEMANDÉ, JE VOUS L'AURAIS DIS, MAI, QU'IL N'Y AURAIT PERSONNE AUJOURD'HUI. ILS SONT TOUTS L'AD'



CARTE DE LA BALADE ALIMENTAIRE DU SECTEUR 6, À GRENOBLE, LE MERCREDI 21 MAI 2025

ACCESSIBLE PETIT BUDGET PEU DE TEMPS DISPONIBLE QUALITÉ DES PRODUITS QUALITÉ RELATIONNELLE

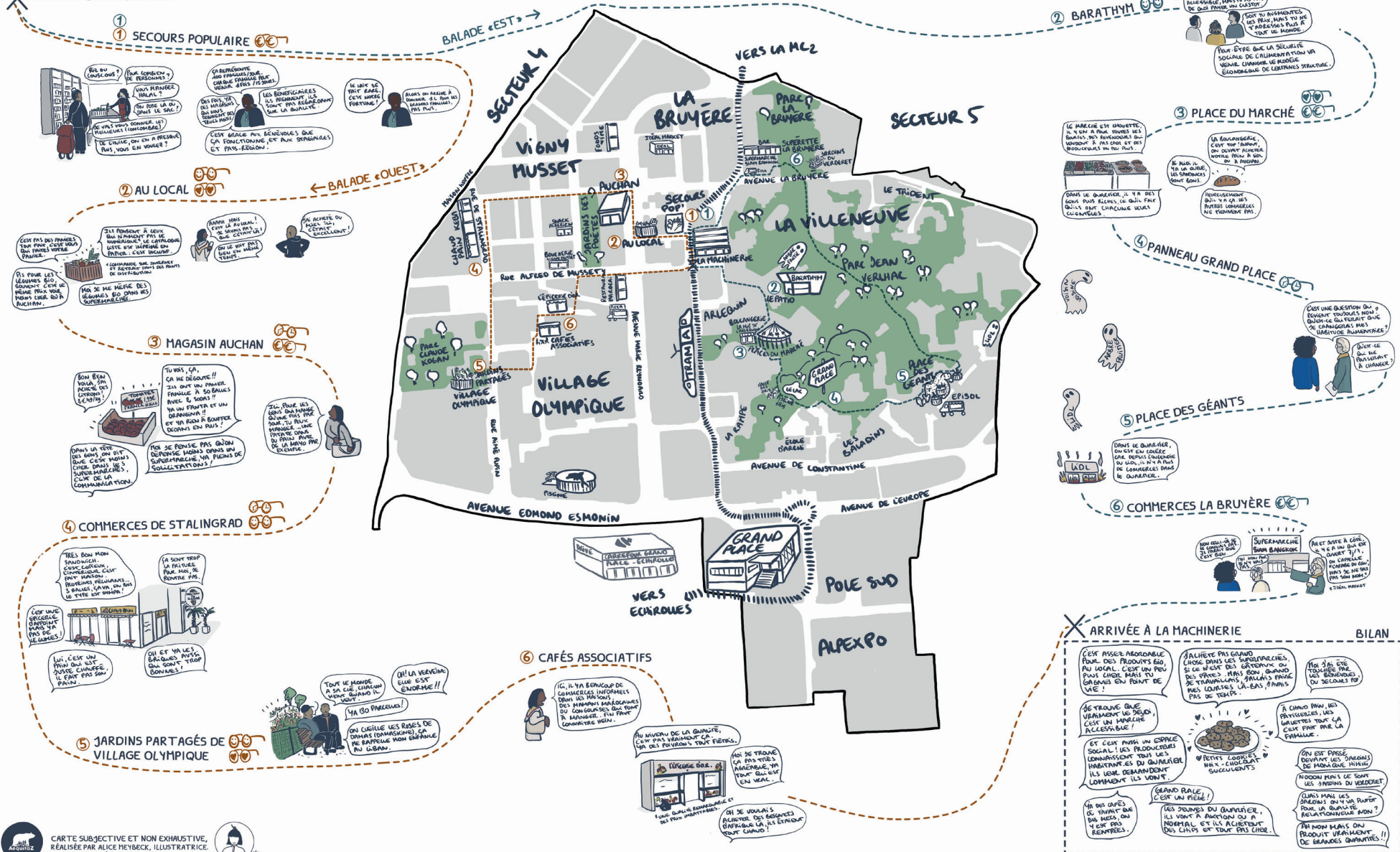
LES PARTICIPANT.ES :



LES PARTENAIRES :



DÉPART LA MACHINERIE



CARTE SUBJECTIVE ET NON EXHAUSTIVE, RÉALISÉE PAR ALICE HEYBECK, ILLUSTRATRICE. UN PROJET PORTÉ PAR L'ASSOCIATION AEGUITAZ.

TELLE PERSONNE ET TELLE PERSONNE MANGENT DANS LE MÊME PLAT

*Un conte sur les jeux de pouvoir dans
l'alimentation de notre temps*

AequitaZ – Auteur : Jérôme Bar

Il était une fois, au-delà de la montagne, en des temps anciens, Jackie, une personne parmi des milliers d'entre elles qui voulait manger mieux. Elle avait souvent faim – ou vivait avec la peur ancrée dans son ventre de manquer – et déplorait, comme nombre de ses concitoyen·nes, de ne pouvoir faire des courses dans les commerces qui présentaient alors un large choix. En ce temps-là, on ne manquait pas, mais quand certain·es se serraient la ceinture, d'autres se gavaient...

Dans sa quête de nourriture, Jackie était amenée à côtoyer Ben, *le bénévole*, qui s'était donné comme mission de secourir les nécessiteux. Elle n'aimait pas ce mot, et n'aimait pas la façon dont Ben lui parlait. Malgré ses bonnes intentions, il la prenait du haut de sa pitié avant de lui donner à manger. *Et en plus, il fallait dire merci !*

Jackie aimait mieux aller voir la boulangère, qui si elle n'avait ni vocation ni toujours du pain en trop, avait une conversation avec elle d'égale à égale. Elles parlaient ensemble du temps qu'il faisait, des rigueurs de l'hiver, du carnaval et de la pêche dans les rivières.... Bref, de ce qui fait la vie.

Un jour, Jackie rencontra, alors qu'elle sortait de la distribution alimentaire, Rudy, un jeune homme très en colère, qui lui dit à peu de chose près ceci :

- Il est inacceptable que le pain soit, entre nous, si mal réparti ! Alors qu'au château, ils se gavent, vous, ici, vous ne vous contentez que des miettes... Il faut faire quelque chose... Suis-moi, nous allons ensemble et de ce pas au château !

Jackie, qui n'avait rien de mieux à faire, suivit Rudy au château. Arrivés au château, Rudy bille en tête, demanda à voir le maire. Jackie, timidement, suivit le jeune homme. Rudy dit au maire quand il les reçut :

- N'avez-vous pas honte, de vous gaver au château et dans les beaux quartiers alors que les pauvres se nourrissent de si peu...

Jackie, derrière Rudy, n'aimait pas être qualifiée de pauvre. Si elle n'avait pas beaucoup d'argent, elle avait pour elle sa dignité et sa pugnacité !

- ... N'avez-vous pas honte de soutenir ces commerçants avides qui importent dans nos villes des nourritures produites on ne sait où, et on ne sait comment, et qui viennent concurrencer les produits de nos paysans et paysannes. Prenez, la boulangère, sa farine vient de loin et les olives de ses fougasses aussi. Honte à vous ! Honte à eux !

Jackie n'aimait pas non plus la façon dont Rudy s'attaquait à la boulangère. Alors, prenant du recul, elle laissa Rudy et le maire en tête à tête... Rudy finit par être jeté hors du château et

rentra en ville en pestant. Sa colère l'avait emmené si loin qu'il en avait même oublié Jackie et la raison de sa visite...

Pendant ce temps, Jackie, pour partir discrètement, était passée par les cuisines du château. En sortant, elle croisa une vieille cuisinière qui la retint par la manche, et lui dit :

- J'ai entendu ton acolyte vociférer auprès du maire... mais toi, amie, que cherches-tu au juste ? Peut-être que je pourrais t'aider...

On n'avait jamais posé cette question à Jackie, pas comme ça, pas en lui demandant son avis.

- Eh bien, déclara Jackie, en vérité, ce que je cherche au juste c'est ...

... du pain

... de quoi nourrir mon ventre avec appétit,

... rester en bonne santé

... ne plus être soumise ni à la volonté d'un autre

... ni à la peur du lendemain. Ni plus, ni moins !

- J'ai une idée, lui répondit la cuisinière, que dirais-tu si nous organisions ensemble un *Sagr-a-Yembre*¹ ?

- Un quoi ?

- Un repas partagé, quoi ! Littéralement, cette expression signifie *telle personne et telle personne mangent dans le même plat*. L'idée est toute simple : nous nous retrouvons, un soir, autour d'un même plat pour tous. Qu'en dis-tu ? ...

À voix basse, juste pour elle, la cuisinière murmura entre ses dents : *Et suite au repas, nous pourrions peut-être régler nos différents !*

- ... mais, le maire ne sera pas d'accord ! Rétorqua Jackie

- Alors ne lui demandons pas son avis

- ... et Rudy ne voudra pas inviter les commerçants, et peut-être pas la boulangère...

- Alors ne lui demandons pas son avis non plus, répéta la cuisinière, un sourire aux lèvres en ajoutant : que ceux qui veulent râler râlent et bienvenus à tous les autres !

Dans les semaines qui suivirent, les gens parlaient tous de ce repas partagé, cet étrange *Sagr-a-Yembre* que préparait quelques personnes et auquel tout le monde était convié.

Le maire, qui en avait entendu parler, ne s'opposa pas à l'idée, même s'il ne comptait pas s'y rendre.

Rudy râla, et faisait savoir à qui voulait l'entendre que si telle ou telle personne étaient présente, il ne s'y rendrait pas.

L'idée plaisait à Ben, même s'il était un peu inquiet de cette nouveauté qui différait tellement des distributions alimentaires du temple. Mais bon, c'était exceptionnel !

On trouva des tables et des chaises, de la lumière et de la musique, des légumes, des céréales et même des graines. Chacun donnait ce qu'il avait en plus chez lui ou ce qu'il pouvait. Même les commerçants jouèrent le jeu, et la boulangère proposa une fournée de fougasses aux olives pour l'occasion...

1 « *A zagl ne-a zagl yaa sag-legr-a yembre* » = Telle personne et telle personne mangent dans le même plat. Cette expression moaga, un peuple du Burkina Faso, profondément symbolique, désigne le repas collectif. Plus qu'un simple moment de partage, c'est une pratique culturelle forte, ancrée dans la solidarité. Pour la facilité du conte, nous avons réduit l'expression à *Sagr-a-Yembre*.

Les uns proposaient de faire un couscous, d'autres un ragoût, d'autres encore un curry de légumes... La cuisinière avait pris les choses en main - après tout c'était son idée ! - et n'écoutait ni les uns ni les autres. *La viande serait cuite à part, c'était sa seule concession.*

Le soir du repas, il y avait un monde fou ! Côte à côte, des personnes plus ou moins fortunées dînaient ensemble. Telle personne et telle personne mangent dans le même plat. Et on se régala !

Au moment du dessert, la cuisinière fut remerciée par la foule.

Elle se leva et prit la parole :

- Chers convives, merci de votre présence. Je suis profondément heureuse de voir vos sourires légers et vos ventres tendus ! Il y aura d'autres *Sagr-a-Yembre*... *Je dois aussi vous dire que, dans la tradition, on profite du moment pour parler de demain. Car demain, certains auront de nouveau des mets choisis dans les assiettes et d'autres feront la queue devant le temple pour se nourrir...*

Ben eut la boule au ventre, et s'apprêtait à quitter la table, quand la cuisinière compléta son propos...

- ... et que les bénévoles du temple soient remerciés pour leur générosité, sans laquelle certains d'entre nous mourraient de faim. Mais ça ne va pas... ça ne va pas... Voilà ce que je vous propose, offrons-nous des *demains qui chantent* ! Que ceux qui veulent proposer un demain-qui-chante se lèvent et s'expriment !

Un grand silence. C'est difficile de prendre la parole face à une telle assemblée !

Prenant son courage à deux mains, Jackie prit la parole :

- Heu... mon demain-qui-chante serait que l'alimentation ne soit plus un privilège. Que ce soit un droit pour chacun de manger, et bien manger, quel que soient les sous que nous avons dans nos poches. Et je pense que si les commerçants, la boulangère, le temple et nous tous ensemble nous y mettons, c'est possible ! Bon, ce ne sera pas forcément pour demain, mais c'est peut-être un *après-demain-qui-chante*, non ? (Rires dans l'assemblée).

Une femme prit à son tour la parole :

- ... Et si, on aidait les paysans à récolter et transformer les légumes qui poussent dans leurs champs, et qu'ils n'arrivent pas à vendre sur le marché ?

Un grand gars, tout au fond, proposa :

- ... On devrait ouvrir une cantine, une sorte de *mini-Sagr-a-Yembre* du midi. *Je suis partant pour cuisiner une fois par semaine !*

Et on entendit aussi, sans pouvoir discerner qui avait dit cela :

- ... *Les riches devraient mettre la main à la poche, non ? Aider, sans décider...*

Certains baissèrent les yeux, mais *la plupart des participants du Sagr-a-Yembre avaient déjà envie de contribuer à ce demain-qui-chante*. Ce soir-là, telle et telle personne ont mangé dans le même plat, mais plus encore telle et telle personne ont décidé ensemble que demain serait un jour plus juste et qu'on ferait en sorte que les demains-qui-changent ne soient pas que dans les contes de fées.

FIN