



Département Géographie et aménagement

L'injustice alimentaire sur un territoire en difficulté socio-économique

Étude de cas sur les villes de Vierzon et Foëcy



Mémoire présenté par
Céline Millérioux

Direction scientifique
Bertrand Sajaloli

Tutorat professionnel
Ariel Martinez

En vue de l'obtention d'un MASTER « Sciences Humaines et Sociales » MENTION « Géographie »
SPECIALITE « Géographie-Aménagement-Environnement-Développement »
PARCOURS « Valorisation et Développement des Territoires Ruraux »

Juin 2022

Sommaire

Sommaire	2
Introduction	4
1. Vierzon-Sologne-Berry, un territoire face à de multiples crises	11
1.1. Une démographie en décroissance liée a la désindustrialisation	11
1.1.1. Vierzon, ville centre en difficulté	12
1.1.2. Foëcy, ouvrière et périurbaine	13
1.2. La précarité élevée et persistante d'une partie de la population vierzonnaise	16
1.2.1. La pauvreté selon l'Insee	16
1.2.2. La pauvreté selon l'Observation des Dynamiques Économiques et Stratégies des Villes Petites et Moyennes	20
1.2.3. La pauvreté selon le CCAS.....	23
1.3. Foëcy, Une commune relativement préservée de la précarité.....	31
2. Des visages de la précarité alimentaire sur le vierzonnais	49
2.1. Urgence et précarité alimentaire : deux faces de l'injustice alimentaire	49
2.1.1. Fonctionnement de l'aide alimentaire.....	51
2.1.2. L'aide alimentaire à Foëcy et Vierzon.....	52
2.1.3. Différences et similitudes des fonctionnements	53
2.2. Méthodologie et hypothèses.....	57
2.2.1. Le terrain de l'enquête	58
2.2.2. Hypothèses.....	65
3. Traduction de l'injustice alimentaire sur le territoire	67
3.1. Méthode d'analyse par Iramuteq.....	67
3.1.1. Autonomie	74
3.1.2. Recours à l'aide alimentaire	77
3.1.3. L'analyse par mot	78
3.2. Analyse qualitative des pratiques.....	82
3.2.1. Solitude, isolement : la qualité de l'entourage.....	84
3.2.2. Je cuisine, tu cuisines.....	86
3.2.3. Alimentation choisie ou subie	89
3.3. Des alternatives	94
3.3.1. L'accompagnement à l'alimentation : les ateliers cuisine	95
3.3.2. Les perspectives d'amélioration de l'aide alimentaire	97
3.3.3. L'émancipation par la démocratie alimentaire	99
Conclusion	103
Index des sigles	106
Références Bibliographiques	107
Table des Matières	111
Annexe	I

Remerciements

Ce travail aura été l'occasion d'un approfondissement et d'un dépassement pour lequel je remercie Bertrand Sajaloli, de m'avoir offert l'opportunité de ce sujet. Patiemment mais inlassablement, il n'a eu de cesse de me faire revenir sur mon ouvrage, toujours en m'encourageant. Je remercie aussi Ariel Martinez pour ses apports constructifs et son expertise lors des échanges que nous avons eus.

Je remercie ensuite mes proches, conjoint et enfants, d'avoir accepté mon absence pendant plus d'un an, soirs et week-ends, pour pouvoir me concentrer sur ce travail et de continuer à me soutenir.

Je remercie aussi le directeur de la régie de territoire, Jean-Luc Birski, de m'avoir laissé la liberté d'entreprendre ce travail en parallèle de mes autres activités, ainsi que mes collègues Charlotte, Matthieu et Yoann pour m'avoir aussi soutenue et aidée à relativiser quand les difficultés pointaient.

Enfin, je tiens à remercier les acteurs qui ont participé à l'élaboration de ce travail. Les personnes interviewées : Dominique "Vava", Claire, Florence, Marine, Jonathan, Marine, Alicia, Dominique et Jean-Pierre, d'une part. D'autre part, les agents et bénévoles de l'épicerie sociale et sa directrice Virginie Canon pour avoir permis la mise en relation avec des bénéficiaires et m'avoir éclairée sur le fonctionnement de la structure ; la présidente du comité local des Restos du Cœur Jocelyne Flury ; les bénévoles du Secours Populaire Monique Leroy et Latifa ; la responsable de la pension de famille Stéphanie Hatron, la responsable administrative du CCAS de Foëcy Martine Cordonnier pour leurs informations et les élus : Nicolas Sansu, maire de Vierzon, pour m'avoir permis d'accéder à certaines données du CCAS, Laure Grenier-Rignoux, maire de Foëcy pour son rôle facilitateur auprès du CCAS, Jean-Marc Duguet et Nicolas Bonnefoy, respectivement maire et conseiller municipal de Saint-Georges-sur-la-Prée pour leurs échanges.

J'envoie un dernier remerciement à Laurent Aucher pour sa disponibilité, ses précieux conseils et informations sur la sociologie vierzonnaise, ainsi qu'à mon camarade de promotion Vincent Rousseau pour l'entraide et nos échanges fructueux pendant toute la période, ainsi que sa relecture.

Introduction

En 2018, 5 millions de personnes en France ont eu recours à l'aide alimentaire. À la suite du confinement du printemps 2020, la banque alimentaire a fait face à une augmentation de 20% à 25% de la demande. Dans la même période, une partie de la population a fait évoluer ses modes de consommation, se rapprochant des ventes à la ferme, des *drive* fermiers, des AMAPP¹ ou favorisant l'émergence de cartes interactives d'approvisionnement en circuit court et de proximité.

Cette période de crise sanitaire a révélé et exacerbé les inégalités préexistantes : une catégorie de la population trouve les moyens de s'approvisionner avec des produits alimentaires provenant d'exploitations socialement responsables et respectant l'environnement, quand une autre, plus précaire, n'a d'autre choix que le recours à une aide d'urgence et dont la qualité peut être variable (Le Morvan, Wanecq, 2019).

La notion de justice alimentaire est ici questionnée. Apparue au États-Unis dans un mouvement du même nom (*Food justice movement*), elle offre un « cadre où les bénéfices et risques des conditions de production, de transformation, de transport, de distribution et de consommation de la nourriture sont équitablement partagés » (Gottlieb et Joshi, 2010) ² Cependant, C. Hochedez et J. Le Gall (2016) notent une imprécision dans sa définition, parce qu'elle « *n'est pas ou pas seulement* » : inaccessibilité et insécurité. Elles proposent une approche « multisectorielle » qui concerne la justice sociale, l'agriculture, la capacité à se mettre en position de « pouvoir » (*empowerment*). Dans une approche analogue, Christophe Soulard indique que « la justice alimentaire critique [l']approche [“très spatiale, presque physique, de l'accès”] pour défendre l'idée que ce problème d'accès n'est ni seulement spatial ni seulement économique : il est encadré dans les structures sociales. » (McClintock et alii, 2018) La justice alimentaire est ici abordée comme un système permettant « de réfléchir à la façon de donner du pouvoir à des populations qui n'en ont pas pour leur permettre de se réapproprier leur propre existence. »

¹ Association de maintien de l'agriculture paysanne de proximité

² Robert Gottlieb and Anupama Joshi, *Food Justice*, MIT Press, 2010, in Hochedez C., Le Gall J. 2016, p. 2

Si le manque d'argent, l'accessibilité physique ne sont pas les seuls facteurs, quels sont les autres ? Qu'est-ce qui fait que certains n'ont pas accès à une alimentation de « qualité » (écologiquement viable, socialement respectueuse), alors que d'autres, avec les mêmes moyens financiers, y ont accès ? Les choix alimentaires peuvent-ils être liés à un déterminisme social, un « habitus » qui contraindrait les individus suivant leurs origines sociales, familiales ? Si la réponse n'est pas seulement financière, peut-être faut-il la rechercher dans les conditions de vie des personnes concernées, les habitudes familiales, culturelles, sociales... Il nous faut aussi prendre en compte les conditions de construction des habitudes alimentaires pour éventuellement proposer des alternatives, afin que celles-ci aient un impact positif de long terme sur la qualité de vie de ces personnes.

La question de l'accessibilité alimentaire concerne l'entièreté de la population du territoire de la CDC. Cela fait partie des premières motivations dans le choix de ce sujet.

Domestique, elle pose la question de l'approvisionnement avec des produits locaux pour les particuliers. Sur Vierzon, la production locale se limite à des exploitations laitières bovines, caprines et des grandes cultures de céréales destinées à l'industrie agroalimentaire. Il n'y a pas de maraîchage professionnel sur le territoire de la ville, ni de maraîchage professionnel en agriculture biologique (hormis, très récemment, la régie de territoire) sur celui de la CDC. La deuxième raison tient à mon statut d'élue municipale, communautaire et déléguée au Pôle d'Equilibre Territorial et Rural (PETR) Centre-Cher et aux intérêts d'émancipation et d'autonomie alimentaire que je porte. Le PETR a entamé la mise en œuvre d'un Projet Alimentaire de Territoire (PAT). Me sentant concernée par la précarité alimentaire dans le cadre professionnel, ce sujet semblait intéressant à étudier. En tant qu'élue, je participe aussi depuis 2016 à des dispositifs touchant l'alimentation dans le cadre des compétences de la collectivité (DDémarche, PAT)³ et aux journées d'orientation du PAT.

La troisième est liée à mon activité professionnelle de chargée de développement dans la régie de quartier C2S Services (récemment devenue régie de territoire). Celle-ci intervient historiquement sur les seuls quartiers prioritaires de la politique de la ville de Vierzon, où la précarité est fortement concentrée.

La régie de territoire, a installé son dernier chantier d'insertion en maraîchage sur une commune rurale adjacente de Vierzon, avec un projet en lien avec les territoires ruraux (où

³ DDmarche : Appel à proposition lancé en 2016 de la Caisse des Dépôts, et l'Union nationale des Centre Permanent d'Initiatives pour l'Environnement (CPIE) pour mettre en œuvre une démarche d'amélioration continue vers le développement durable.

la densité est moins forte qu'en ville, pas ou peu de commerce, des transports en commun limités aux transports scolaires régionaux).

Parallèlement à ce chantier d'insertion maraîchage, les salariés suivent une formation « polyculture-petit élevage » par le lycée agricole du Subdray, en vue de permettre l'installation de nouveaux producteurs. La régie entreprend, par-ailleurs, la création d'un outil « écopôle alimentaire » visant à travailler sur la sensibilisation du public, la mobilisation de professionnels de la transformation, de l'agriculture, de la logistique, de la restauration pour générer un cercle vertueux et aller vers la création d'une filière de l'alimentation locale et la commercialisation pour continuer d'accompagner nos salariés/futurs maraîchers après la fin de leur contrat.

Enfin, la dernière raison concerne l'intégration au programme de recherche PATAMIL.

Face au constat d'une alimentation à deux vitesses, dressé par les chercheurs du Cedete, de Citeres, du Gécho, de l'Institut Français de Pondichéry, des universités indiennes de Madras et de Pondichéry, et par des structures dédiées (Resolis, RTR Alimentation, IEHCA, Inpact), PATAMIL ambitionne de lutter contre ce système au nom de la démocratie et de l'équité alimentaires en identifiant concrètement des stratégies favorisant la justice alimentaire. Pour cela, PATAMIL prend un caractère global du point de vue géographique en s'intéressant à différents territoires de la région Centre-Val de Loire et au Tamil Nadu, en Inde.

Non seulement, ce programme pourra certainement valoriser notre projet d'écopôle, mais il peut, surtout, nous aider à identifier les freins et leviers concernant les pratiques liées à l'injustice alimentaire pour nos salariés en insertion.

Le présent travail a, par-ailleurs, pour vocation de nourrir et d'enrichir le programme PATAMIL, de permettre aux acteurs locaux de se l'approprier et favoriser la démocratie, la justice et l'équité alimentaire.

Aussi, part-il du même constat que le programme PATAMIL auquel il s'intègre, celui d'une alimentation à deux vitesses. D'une part, celle produite dans des conditions sociales correctes, respectueuse de l'environnement (constituée de denrées de qualité et accessible à un public aisé et restreint) et d'autre part, celle offrant des produits de mauvaise qualité nutritionnelle (souvent transformée et produite dans des conditions nuisibles à l'environnement et socialement maltraitantes).

Cette situation amène la question de l'interaction du chercheur avec son sujet d'étude. Patrick Charaudeau explique que pour « rendre le monde intelligible [...] le chercheur en

sciences humaines et sociales se trouve dans une position inconfortable, tiraillé qu'il est par diverses forces contradictoires » (Charaudeau, 2013) entre le champ scientifique auquel il appartient et son discours qu'il souhaite rendre audible et compréhensible. Mais si le chercheur interagit déjà avec une partie de son sujet d'étude dans un cadre professionnel ou militant, le tiraillement ne se situe plus entre sa capacité à rester intelligible et garder sa précision scientifique.

Les interactions sont ici d'ordre professionnel, scientifique et politique et chacun de ces éléments est une source d'influence sur les autres. Plus encore, chaque acteur risque de prendre le pas sur l'autre. Un tiraillement existe donc potentiellement entre les trois statuts. Pour autant, les résultats de ce travail scientifique pourront intéresser les choix de la professionnelle de l'écopôle alimentaire ou fournir des arguments d'orientation politique à l'élue pour améliorer les conditions d'accessibilité à l'alimentation durable.

Catherine De Lavergne (2007) parle du praticien-chercheur comme d'un « professionnel et chercheur qui mène sa recherche sur son terrain professionnel, ou sur un terrain proche, dans un monde professionnel présentant des similitudes ou des liens avec son environnement ou son domaine d'activité » (*ib.* p. 37). Elle affirme la nécessité d'une « double identité revendiquée » permettant finalement « l'interaction entre deux mondes : un praticien qui cherche, un chercheur qui pratique ». Dans le travail ici présent, la chercheuse se nourrit des connaissances, compétences de la professionnelle et du réseau social de l'élue locale ; la professionnelle profite des recherches pour faire avancer son projet et l'élue locale se dote d'arguments à fournir à la collectivité. Les trois activités vont dans la même direction, s'adressant à des publics différents mais avec toujours le même objectif d'accessibilité à l'alimentation durable.

Afin d'offrir un espace à chacune de ces identités, De Lavergne propose trois stratégies. Elle nomme la première mise en veilleuse : « [...] le chercheur ignore son identité de professionnel, la met en veilleuse, quand il est en situation d'observation, mais celle-ci fonctionne malgré tout. » L'écopôle alimentaire étant un outil visant à favoriser l'accès à l'alimentation durable, il ne peut être totalement absent, au moins dans les réflexions de la chercheuse.

La deuxième stratégie s'appelle « l'oscillation pendulaire [où] le chercheur oscille d'une position de professionnel à une position de chercheur, aimanté tour à tour par ces deux pôles dans l'interaction avec les acteurs (situation de double contrainte). » Dans cette oscillation, le professionnel doit apprendre à parfois se détacher pour ne pas perdre de vue l'objet de sa

recherche et le chercheur doit régulièrement revenir vers le professionnel afin de conserver « son immersion dans le terrain ». Cette impression de risquer de perdre de vue le terrain ou l'objet de la recherche ne s'est pas ressentie, puisque les deux éléments, ainsi que le statut d'élue, étaient constamment présents.

La troisième stratégie, intitulée « gestion dialogique » correspondant le mieux à cette situation, où il s'agit de « tenter d'assumer la dialogique des deux positions. Dans cette stratégie, appelée par Ruth Canter Kohn « stratégie de compromis », le praticien-chercheur assume la co-existence en situation de ces deux positions, dont tantôt l'une, tantôt l'autre domine. » (De Lavergne, 2007, p. 37)

La recherche ici entreprise, prend pour sujet le territoire de la Communauté de communes Vierzon-Sologne-Berry (CDC VSB) (qui, pour des raisons politiques, ne regroupe pas toutes les communes du bassin de vie). Elle s'attardera plus particulièrement sur la ville-centre, Vierzon et l'une des communes rurales de la Communauté de communes.

Plusieurs raisons expliquent ce choix.

La première relevant du temps disponible et limité qu'il est possible d'accorder à ce travail. Aussi, préférons-nous nous concentrer sur deux communes, l'une à dominante urbaine, l'autre rurale.

Puis, souhaitant nous intéresser à la précarité alimentaire, c'est Vierzon qu'il convient d'étudier. D'abord, pour sa qualité de « ville pauvre » devant faire face à des dépenses contraintes (telle que la voirie très étendue) avec des ressources budgétaires tout aussi limitées.

Par ailleurs, elle concentre une part non négligeable de la pauvreté du territoire communautaire. Si en 2018 le niveau de pauvreté sur la CDC (19,4%) est élevé par-rapport à la moyenne régionale (13,1%), la pauvreté elle-même n'est pas répartie uniformément sur le territoire.

Vierzon concentre à elle seule 24% de personnes en situation de pauvreté sur la même période⁴.

La fusion en 2020 de VSB avec la communauté de communes des Villages de la Forêt (comprenant quatre communes principalement situées en Sologne) a même fait baisser ce

⁴ Fichier Localisé Social et Fiscal (FiLoSoFi) - Année 2018

taux de près de deux points pour la première tout en faisant gagner environ 2000€ au revenu médian annuel de ses habitants.

Toutefois, la régie de territoire s'intéresse depuis peu à la ruralité. Elle a récemment installé un chantier d'insertion maraîchage sur une commune rurale adjacente de Vierzon, avec un projet en lien avec les territoires ruraux (« [...] espaces dont la faible densité relative de peuplement laisse une large place au champ et à la forêt dans l'utilisation des sols, mais pas nécessairement à l'agriculture dans l'économie comme dans la société » [Lévy, 2013, p. 884]).

Si la pauvreté y semble, *a priori*, moins implantée qu'en zone urbaine, les populations en situation de précarité ne sont pas pour autant absentes. Comme le souligne A. Pagès, les catégories sociales à faibles revenus y sont présentes dans une proportion plus importante : « les ménages de retraités et d'ouvriers sont comparativement bien plus nombreux qu'ils ne le sont dans les grandes villes et les actifs occupés sont généralement moins diplômés. » (Pagès, 2015) Et les données statistiques, absentes pour partie, offrent une image biaisée des situations sociales.

Le village de Saint-Georges-sur-la-Prée a d'abord été retenu. Situé à une dizaine de kilomètres à vol d'oiseau à l'ouest de la ville-centre, il répond aux caractéristiques de la ruralité⁵ telles que définies plus haut (faible densité de la population, dépendance à la voiture pour les déplacements, pas ou peu de commerce). Après un premier travail de contextualisation, il est apparu impossible de trouver des personnes acceptant de participer à un entretien. L'étude a donc dû se déporter sur Foëcy où deux entretiens ont pu être conduits.

Dans un premier temps de ce travail, après une présentation démographique du territoire, nous essaierons de définir les contours de la pauvreté, principalement à Vierzon en reprenant les indicateurs utilisés par différents organismes pour leur diagnostic de territoire⁶. La plupart des données de ces diagnostics émanent de l'Insee et sont inaccessibles, en raison du secret statistique, pour certaines zones géographiques, en particulier pour les zones rurales. D'autres indicateurs seront donc utilisés pour qualifier Foëcy, ainsi qu'un entretien avec la responsable administrative du CCAS.⁷

⁵ « Caractère de ce qui est rural », Baud, Bourgeat, Bras, 2013, p. 172.

⁶ Insee, Observation des Dynamiques Économiques et Stratégies des Villes Petites et Moyennes et CCAS

⁷ Centre Communal d'Action Sociale

Une deuxième partie sera consacrée à l'injustice alimentaire, à sa traduction sur le territoire du vierzonnais et au fonctionnement de l'aide alimentaire. Un second volet de ce chapitre abordera la méthode utilisée pour révéler des déterminants de l'injustice alimentaire au travers de quelques portraits.

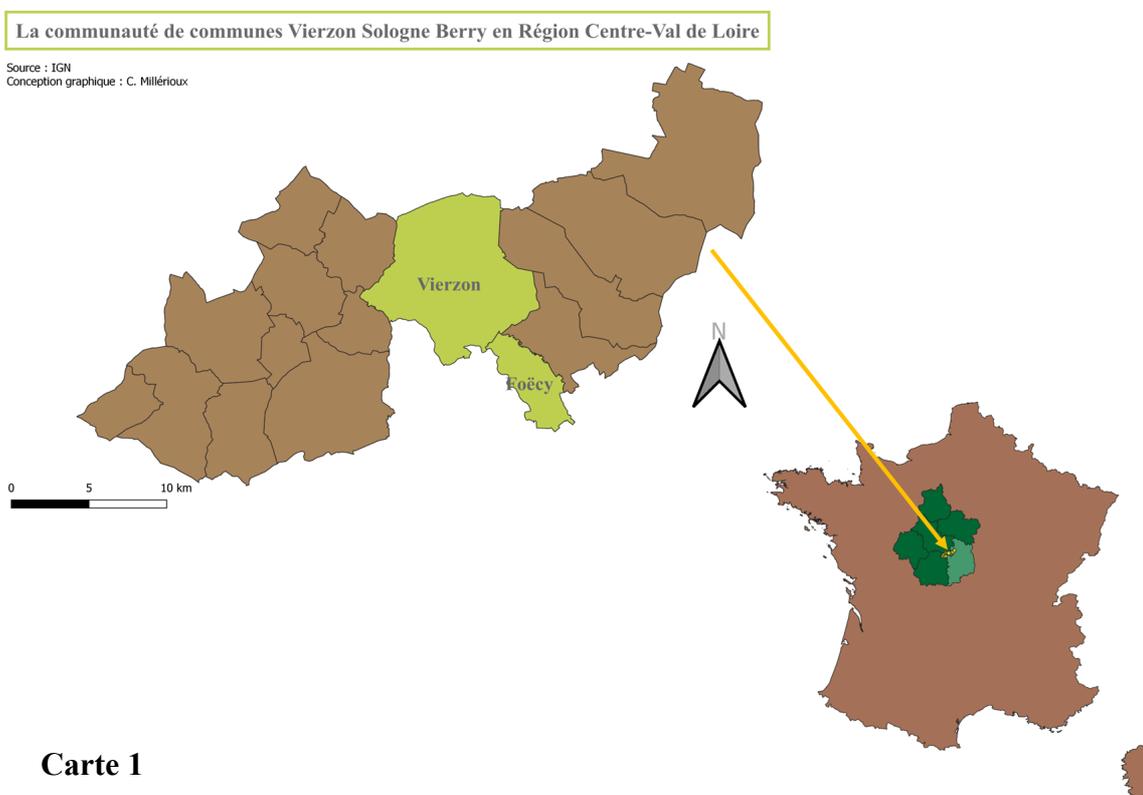
Ceux-ci apparaissent dans la troisième et dernière partie sous la forme de deux analyses : l'une utilisant la statistique sémantique à l'aide du logiciel Iramuteq, la seconde interprétant les entretiens avec neuf personnes. Neuf parcours et histoires, liés ou non à l'aide alimentaire et à la précarité.

1. Vierzon-Sologne-Berry, un territoire face à de multiples crises

Si Vierzon et sa CDC bénéficient d'une situation routière et ferroviaire centrale, qui a favorisé leur développement et sur laquelle les élus locaux appuient leurs arguments pour attirer l'investissement privé, elles ont largement subi la baisse de productions industrielles et les fermetures d'usines. En crise au sortir de la guerre, la ville a vu sa population décroître à partir de 1975 et en partie s'appauvrir.

Cette partie vise à donner un aperçu de la pauvreté sur les deux territoires étudiés au-travers de données statistiques. Elle a pour objectif d'éclairer sur le contexte dans lequel vivent et évolues les personnes ayant participé à l'enquête.

1.1. UNE DEMOGRAPHIE EN DECROISSANCE LIEE A LA DESINDUSTRIALISATION



Carte 1

1.1.1. Vierzon, ville centre en difficulté

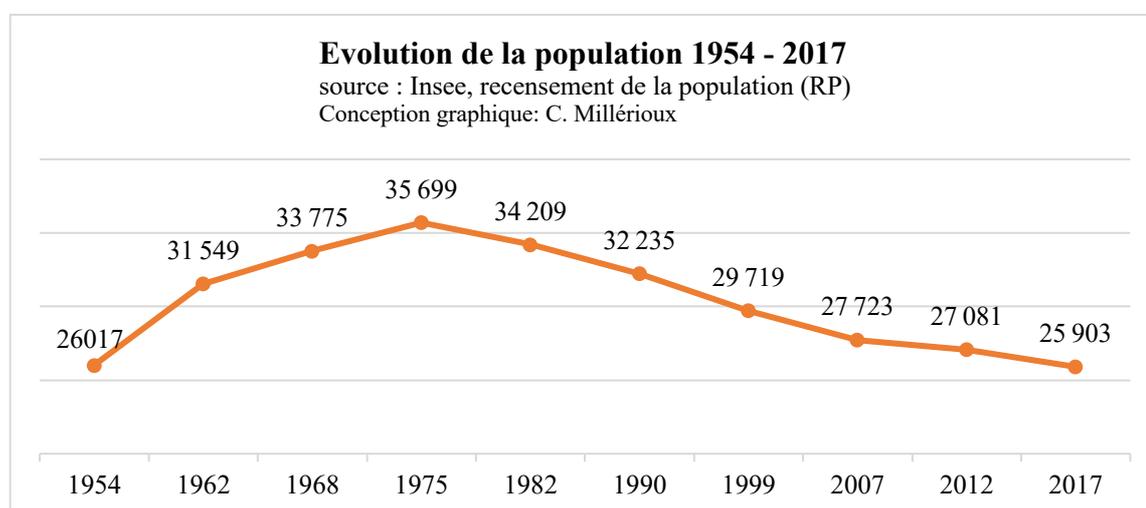
Vierzon est la ville centre de la communauté de communes *Vierzon-Sologne-Berry* (33 929 habitants et 65,1 hab/km²), fusionnée au 01/01/2020 avec la communauté de communes des *villages de la forêt*. Vierzon compte aujourd'hui 25 725 habitants, pour une densité de 345,3 habitants au km² (région CVL 65,8 habitants/km²) sur une superficie de 74,5 km².

Elle s'est principalement développée à la fin du XVIII^e siècle et surtout depuis le milieu du XIX^e siècle autour de l'industrie : forges, métallurgie, automobile, machinisme agricole puis de travaux publics, verre et porcelaine, confection.

Les installations ont été facilitées par le canal de Berry (déclassé en 1955) et les implantations d'infrastructures ferroviaires.

Ces activités sont entrées dans une crise profonde dès la fin de la Seconde Guerre mondiale, entraînant un chômage conséquent dès les années 1950, une baisse continue et un non-renouvellement de sa population dès 1975.

Depuis son apogée démographique en 1975, Vierzon a perdu 9 796 habitants, soit 27,4% de sa population. En témoignent les logements vacants qui ont connu entre 1975 et 2016, une croissance de 66%, pour atteindre 15,1% des logements en 2017 (contre 10% pour la région).⁸



Graphique 1

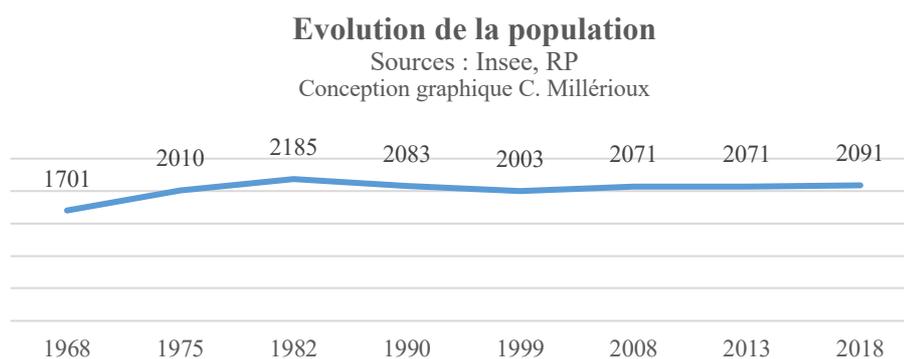
⁸ Source : Insee, Recensements de la population, Etat civil

Les classes en âge de travailler préférant se tourner vers d'autres bassins d'emploi, les plus de 60 ans se sont retrouvés surreprésentés sur l'aire urbaine, par-rapport à la région.

Entre 1990 et 2008, la population ouvrière a baissé, notamment en raison de la fermeture des dernières usines de métallurgie, quand celle des professions du secteur tertiaire augmentaient.

1.1.2. Foëcy, ouvrière et périurbaine

Situé à environ dix kilomètres à l'est de Vierzon, Foëcy comptait en 2018, 2091 habitants pour une surface de 16,21km². Sa proximité par-rapport à Vierzon et la présence de quelques commerces en font une commune péri-urbaine, mais sa densité (129 habitants/km²) et la dépendance à la voiture l'inscrivent dans la ruralité.



Graphique 2

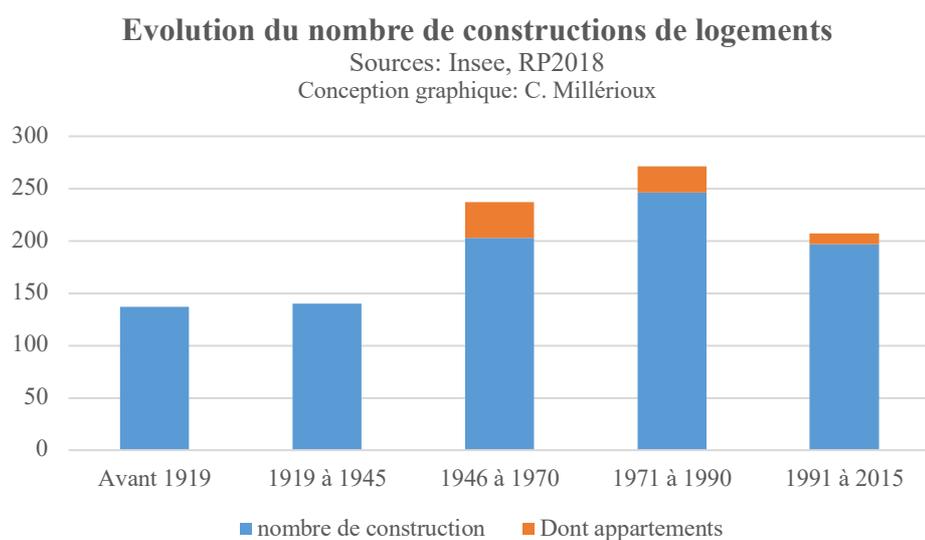
Foëcy était un village de production agricole jusque dans les années 1840, où avec l'achèvement des travaux du canal de Berry et du chemin de fer, l'industrie de la porcelaine a pris son essor.⁹

⁹ *La dépêche du Berry*, 04/12/1927, <https://www.retronews.fr/embed-journal/la-depeche-du-berry/4-decembre-1927/693/2202363/2> width="560" height="315, consulté le 04/04/2022.

Christine Berkovicus, « Les riches heures de la porcelaine du Berry », *Les Echos*, 31 juil. 2002 <https://www.lesechos.fr/2002/07/les-riches-heures-de-la-porcelaine-du-berry-les-riches-heures-de-la-porcelaine-sur-les-terres-du-berry-696665>, consulté le 04/04/2022

Les périodes de crises dans la porcelaine ont réduit cette activité, mais bénéficiant de l'attrait pour le logement en maison individuelle dans les zones périurbaines, la population est restée stable. Le solde naturel, nul de 1968 à 1982, était compensé par des entrées entre 1,2% et 2,4%. Aujourd'hui le solde migratoire est nul et le solde naturel légèrement positif¹⁰.

Dans l'après-guerre, la commune a participé à l'effort de construction, mais contrairement aux zones plus urbanisées, la maison individuelle est restée largement majoritaire, avec son lot d'implantation de lotissements résidentiels.



Graphique 3

Foëcy a une tradition ouvrière du fait de ce passé porcelainier et de sa proximité du quartier Est de Vierzon (les Forges).

Cependant, les ouvriers qui fournissaient une partie de la main-d'œuvre des fonderies de Vierzon et des usines de porcelaines ont subi les différentes crises liées aux chocs pétroliers depuis les années 1970. (Letourneau, 1995, p. 546)

La désindustrialisation et les crises qui ont suivi¹¹ expliquent la baisse continue de cette catégorie de la population, depuis 2008 sur le graphique suivant.

¹⁰ Indicateurs démographiques depuis 1968. Insee, RP1968 à 1999 dénombremments, RP2008 au RP2018 exploitations principales - État civil <https://www.insee.fr/fr/statistiques/2011101?geo=COM-18096#chiffre-cle-1> Consulté le 07/04/2022

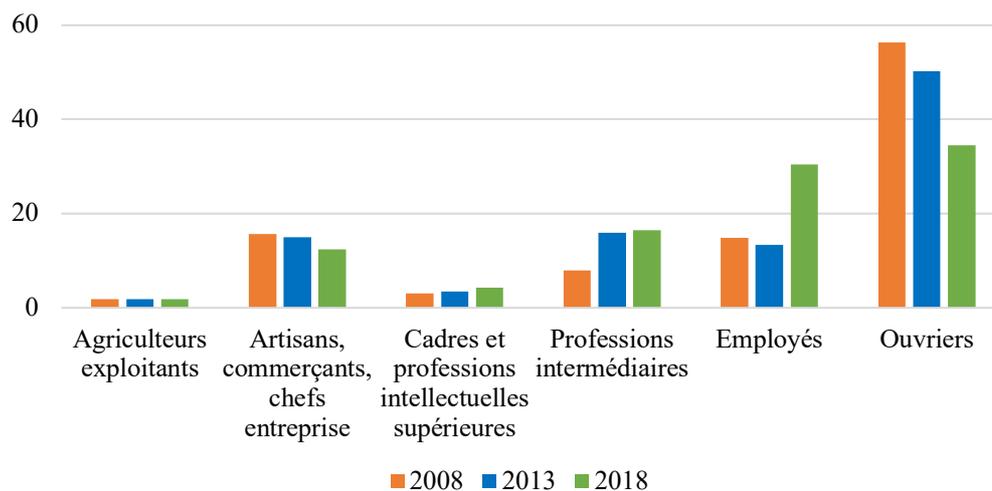
¹¹ ACKER S. « Pas dans son assiette », *La Nouvelle République du Centre-Ouest* (Cher), mercredi 2 avril 2003, p. 10

Foëcy a, en revanche, gagné une population employée et des professions intermédiaires qui, lorsqu'elles sont véhiculées, vont facilement travailler à Vierzon, Mehun-sur-Yèvre, voire Bourges : sur les 516 référents actifs de ménages, 373 travaillaient dans une autre commune du département en 2017¹².

Evolution de l'emploi par catégorie socioprofessionnelle

Source: Insee, RP2008, 2013, 2018

Conception graphique: C. Millérioux



Graphique 4

¹² Insee, RP2017

1.

1.2. LA PRECARITE ELEVEE ET PERSISTANTE D'UNE PARTIE DE LA POPULATION VIERZONNAISE

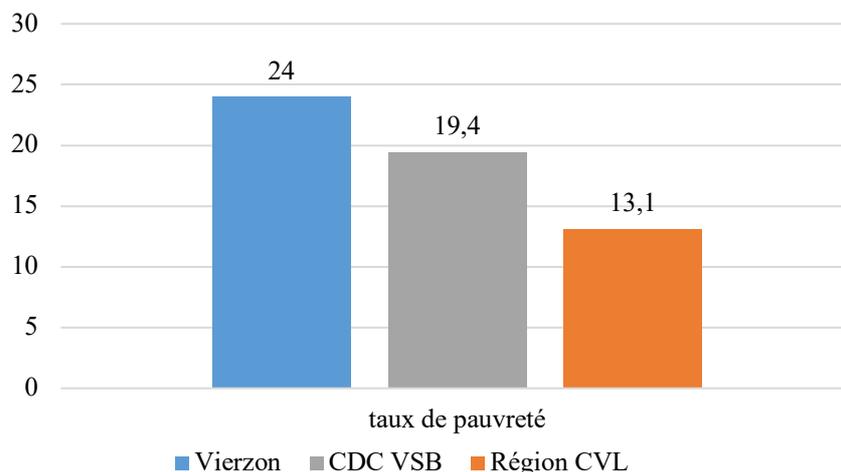
Si la précarité n'est pas la seule cause de l'injustice alimentaire, elle y participe certainement. Depuis une dizaine d'années, la précarité et la pauvreté se sont installées sur le territoire de Vierzon.

1.2.1 La pauvreté selon l'Insee

Pour cette évaluation, nous reprenons les indicateurs utilisés par l'Insee dans son tableau de bord¹³ de l'économie française. Ceux-ci peuvent, pour partie être transposés à l'échelle des échelons municipal, communautaire et régional.

Comparaison des taux de pauvreté à Vierzon et en région Centre-Val de Loire en %

Sources : Insee, RP2013 et RP2018 ; DGFIP-Cnaf-Cnav-Ccmsa, Fichier localisé social et fiscal en géographie au 01/01/2021
Conception graphique: C. Millérioux



Graphique 5

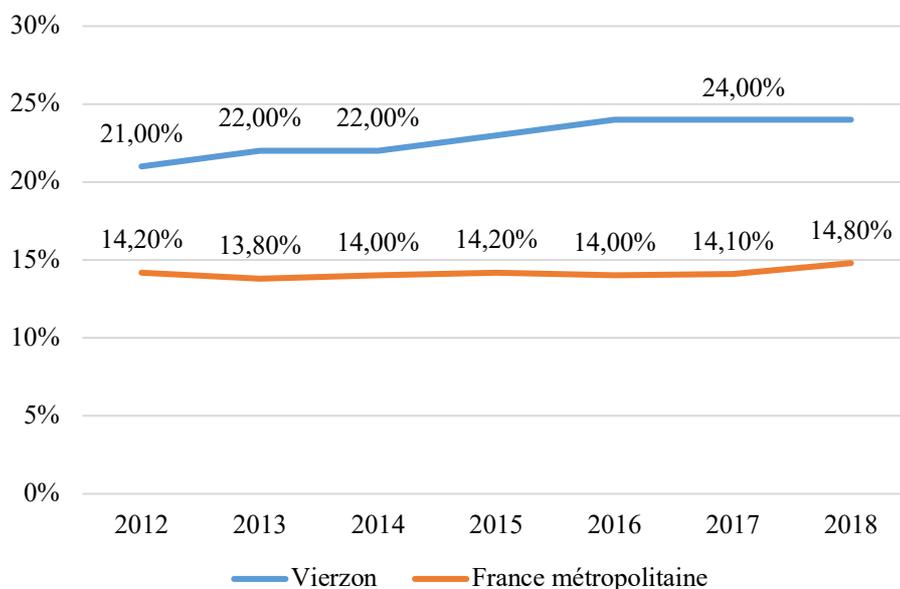
¹³ https://www.insee.fr/fr/outil-interactif/5367857/tableau/30_RPC/33_PAU, consulté le 21/12/2021

En 2018, la ville est marquée par des taux de chômage et de pauvreté presque doublés par rapport à la moyenne régionale. Avec un taux de pauvreté inférieur à celui de la ville, la communauté de communes n'en est pas moins impactée.

Evolution du taux de pauvreté au seuil de 60%

Sources : Fichier Localisé Social et Fiscal (FiLoSoFi) - 2012 à 2018

Conception graphique: C. Millérioux



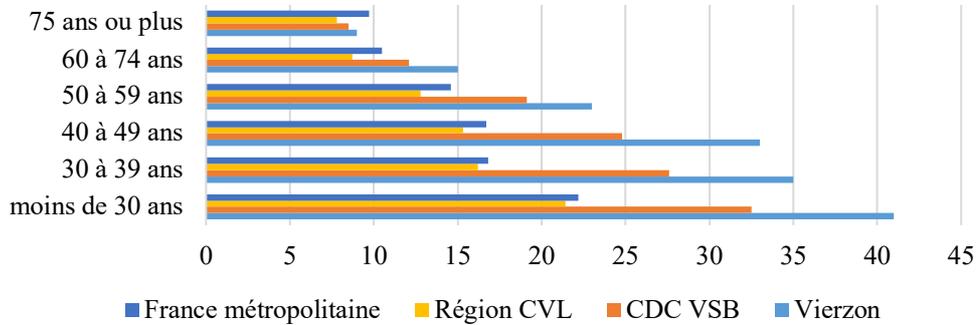
Graphique 6

Depuis 2012, la pauvreté n'a jamais fléchi et reste bien supérieure à la moyenne métropolitaine. Elle concerne aujourd'hui 6174 personnes et tous les indicateurs permettant d'évaluer un « profil » des personnes pauvres font apparaître les mêmes impacts sur les mêmes catégories de la population à tous les échelons géographiques : les plus touchés sont les familles monoparentales, locataires, dont le référent a 30 ans ou moins.

Taux de pauvreté au seuil de 60% selon l'âge de la personne de référence du ménage en %

Sources : Insee, Filosofi - 2018

Conception graphique: C. Millérioux

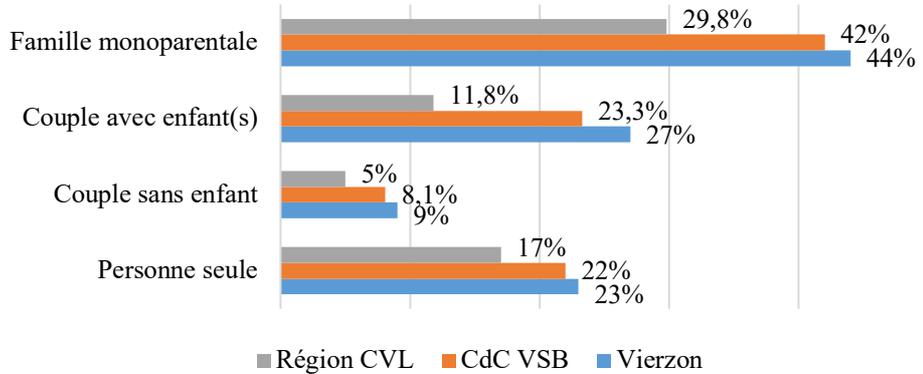


Graphique 7

Taux de pauvreté au seuil de 60% suivant le type de ménage en %

Sources: Rp et Filosofi 2018

Conception graphique: C. Millérioux

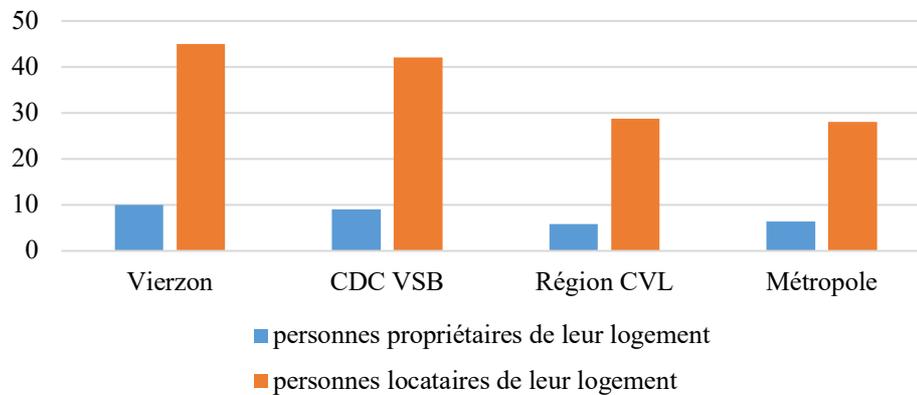


Graphique 8

Taux de pauvreté suivant le statut d'occupation du logement, en %

Sources : Filosofi 2018

Conception graphique: C. Millérioux



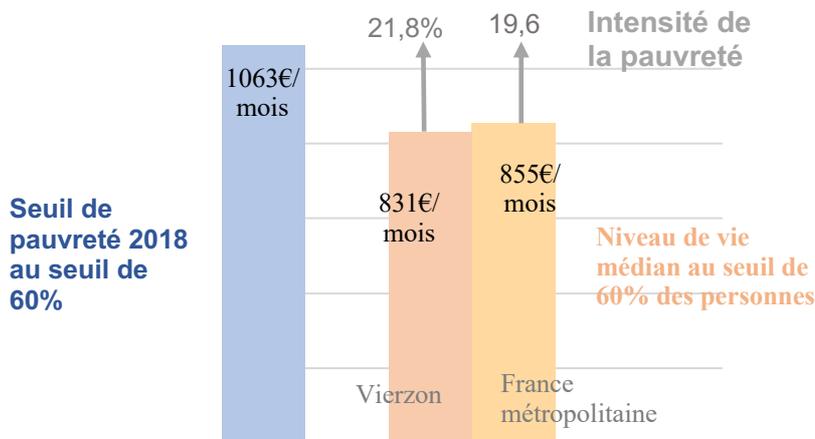
Graphique 9

Hormis les 75 ans et plus, dont le taux de pauvreté est plus faible que la moyenne nationale, non seulement tous les indicateurs vierzonnais suivent le même schéma que les autres territoires de référence, mais ils leurs sont tous supérieurs. Même pour des catégories des ménages moins touchés (les couples sans enfant, les personnes seules et les personnes de 60 à 74 ans), les taux de pauvreté à Vierzon restent respectivement supérieurs de 4, 6 et 6,3% par-rapport à ceux de la région. Les autres indicateurs montrent des écarts bien plus grands et des taux de pauvreté parfois doublés (c'est le cas pour les moins de 30 ans, jusqu'à 49 ans).

Intensité de la pauvreté France métropolitaine

Sources: Insee, Filosofi 2018

Conception graphique : C. Millérioux



Graphique 10

Il ressort enfin, dans les indicateurs choisis par l’Insee, une intensité de la pauvreté plus importante de près de 2%, montrant un niveau de vie des plus pauvres plus éloigné du seuil de pauvreté que sur le reste du territoire métropolitain.

1.2.2 La pauvreté selon l’Observation des Dynamiques Économiques et Stratégies des Villes Petites et Moyennes

En 2013, l’Université François-Rabelais de Tours et le centre de ressources Villes au Carré ont conduit une étude, afin de comparer la situation économique et le développement de 16 petites et moyennes villes de la région Centre, dont Vierzon.

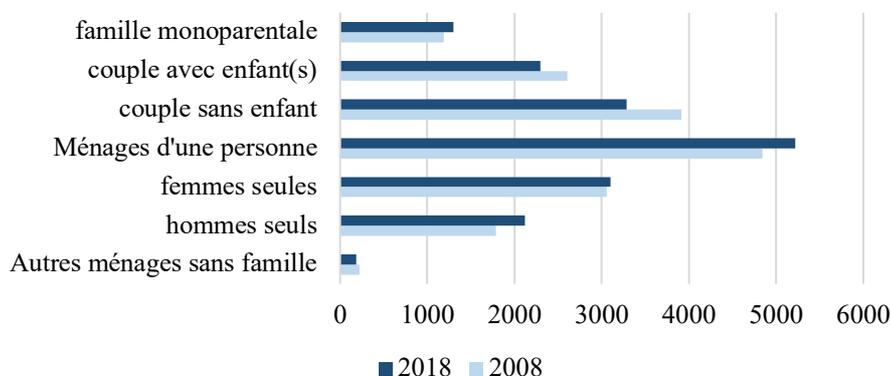
Dans le volet « revenu et précarité », l’étude ne s’attarde pas uniquement à la précarité des personnes, mais aussi à leur lieu de vie, ainsi qu’aux revenus de la ville elle-même.

Ils ont sélectionné d’autres indicateurs qui peuvent marquer des facteurs de pauvreté.

Evolution de la composition des ménages entre 2008 et 2018

Source: Insee, Filosofi

Conception graphique : C. Millérioux



Graphique 11

Les auteurs de cette étude notaient entre 1999 et 2008, une augmentation des ménages composés d'une personne, des couples sans enfant et des familles monoparentales, tandis que le nombre de couples avec enfant(s) régressaient. Cette tendance s'est confirmée pour la première et la troisième catégorie. En revanche, le nombre de couple sans enfant a lui aussi diminué.

Or, la banque alimentaire, relève qu'en 2020, les familles monoparentales représentaient 30% de ses bénéficiaires.¹⁴ L'association montre une fragilité plus importante des familles monoparentales vis-à-vis de la précarité, notamment les femmes seules avec enfant(s), majoritaires dans ce cas. Leur augmentation peut, en partie, expliquer cette forte précarité.

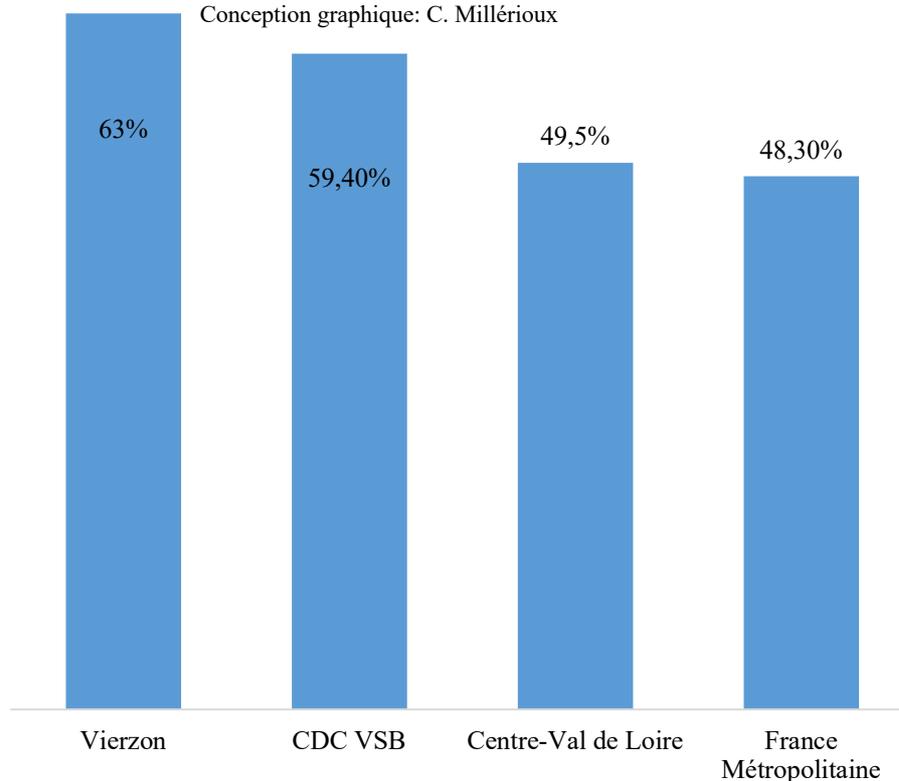
¹⁴ Enquête nationale auprès des personnes accueillies par les associations et CCAS partenaires, enquête 2020, parution janvier 2021.

https://www.banquealimentaire.org/sites/default/files/2021-02/CSA%202020%20pour%20les%20Banques%20Alimentaires%20-%20Principaux%20enseignements.pptx_0.pdf

Part des ménages fiscaux non imposés en 2018

Sources : Insee DGFIP-Cnaf-Cnav-Ccmsa, filsofi en géographie au 01/01/2021

Conception graphique: C. Millérioux



Graphique 12

La part des ménages non imposés informe, non seulement sur la précarité des habitants, mais aussi celle de la ville elle-même. Elle s'élève à 63% (59,40% pour la CDC), quand la même part n'atteint pas 49% en France métropolitaine.

Avec un nombre important de ménages non imposés fiscalement, Vierzon éprouve des difficultés à assurer la mise en œuvre des compétences municipales pour une ville de presque 26.000 habitants, très étendue (d'une surface presque équivalente à celle de Nice), 25 écoles, divers équipements et une voirie à entretenir...

La médiane du revenu disponible¹⁵ (1515€/mois par unité de consommation contre 1796€/mois en France métropolitaine) montre une capacité limitée à obtenir des ressources de sa population et accentue la marque d'une ville pauvre, dépendante des dotations de l'État et des subventions départementales, régionales et européennes pour ses investissements.

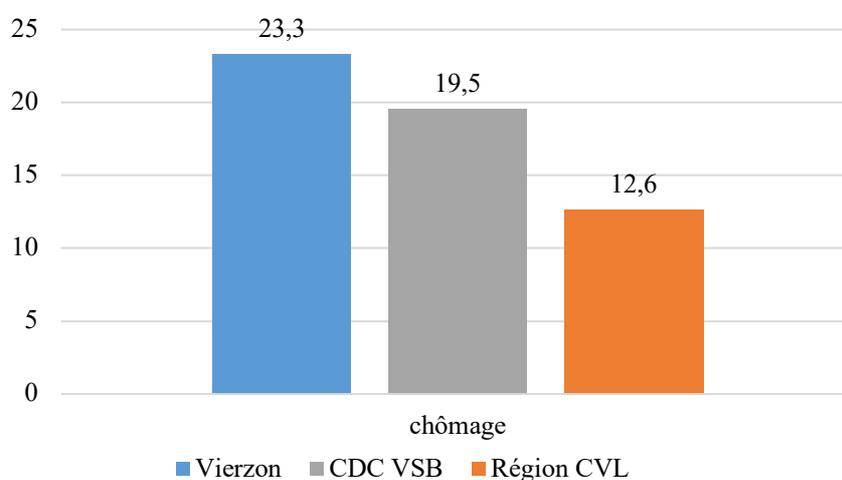
¹⁵ Revenu disponible = (revenu déclaré – impôts) + prestations sociales

Dans ce volet « Revenus et précarité », l'étude compare les taux de chômage, le nombre de bénéficiaires de la couverture maladie universelle (CMU) et le nombre l'allocataires de la caisse d'allocations familiales (CAF) avec les nombres des autres villes étudiées.

Souhaitant continuer de prendre pour référence l'échelon régional ou métropolitain, certaines données demeurent indisponibles (par exemple, les bénéficiaires CMU pour la région).

Comparaison du taux de chômage à Vierzon et en région Centre-Val de Loire en %

Sources : Insee, RP2013 et RP2018 ; DGFIP-Cnaf-Cnav-Ccmsa, Fichier localisé social et fiscal en géographie au 01/01/2021
Conception graphique: C. Millérioux



Graphique 13

Les chiffres du chômage sont néanmoins accessibles et montrent comme les autres indicateurs précédemment, une proportion bien plus importante sur ce territoire.

1.2.3. La pauvreté selon le CCAS

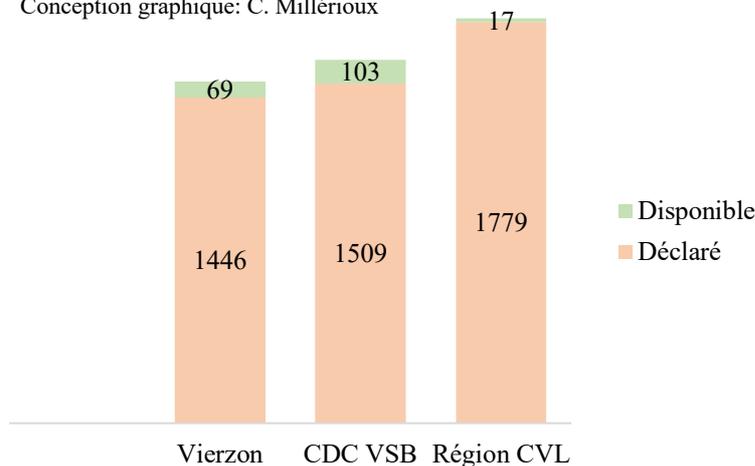
En 2018, la plateforme Balise de l'Union Nationale des Centres Communaux d'Action Sociale (UNCCAS) produisait un panorama de la situation sociale à partir de l'analyse des

besoins sociaux du CCAS. Elle reprenait une large part des indicateurs précédemment cités et en insérait d'autres.¹⁶

Revenu médian mensuel de 2018 : différentiel entre revenu déclaré et disponible en €

Sources : Filosofi 2018

Conception graphique: C. Millérioux



Graphique 14

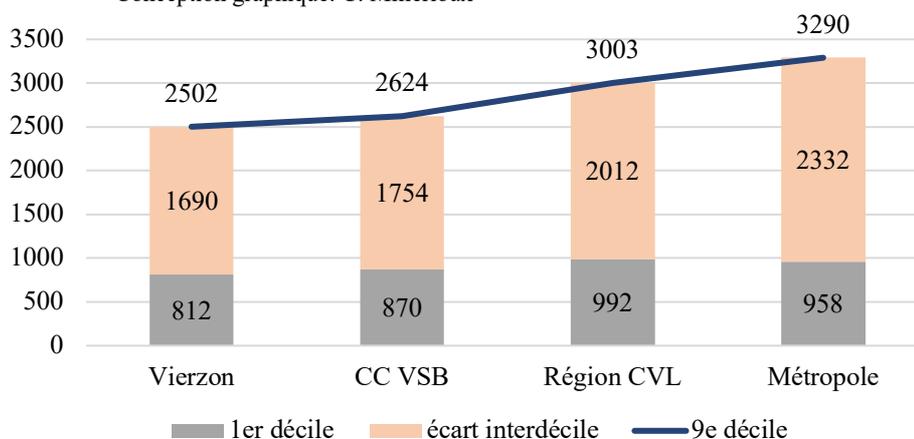
Les 24813 personnes composant les ménages fiscaux de Vierzon ont déclaré en 2018 un revenu médian inférieur de 63€ et 333€, respectivement, au reste de l'intercommunalité et à la région. Les prestations sociales ne compensent pas cet écart. La différence dans le revenu médian disponible avec la CDC est même augmentée à 97€.

¹⁶ Les données de cette analyse datant de 2016 et par souci de cohérence, nous les avons réactualisées, lorsque c'était possible, avec celles de l'Insee de 2018.

1er décile, 9e décile et écart interdécile par mois en €

Sources : Insee, Filosofi 2018

Conception graphique: C. Millérioux



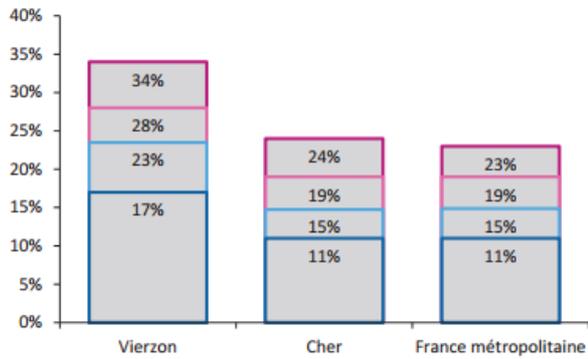
Graphique 15

Néanmoins, si l'intensité de la pauvreté y est plus vive et que tous les indicateurs montrent une forte proportion des facteurs de pauvreté et de précarité, la comparaison des 1^{er} et 9^e décile montre une plus faible inégalité entre les revenus. L'écart entre le 1^{er} le 9^e décile est de 1690€/mois à Vierzon, alors qu'il atteint 2332€/mois sur le reste du territoire métropolitain.

L'UNCCAS élargit ses indicateurs à l'analyse de données des populations fragiles, qui ne sont pas sous le seuil de pauvreté. En relevant les seuils pris en compte de 100€, puis 200€, on augmente la part de la population concernée par la vulnérabilité. Sans être considérées comme pauvres, ces personnes risqueraient de le devenir en cas d'événement imprévu.

La répartition de la population selon les seuils de niveaux de ressources

Source : Insee, Filosofi 2015 & estimations © Compas



Part des ménages selon les niveaux de ressources :

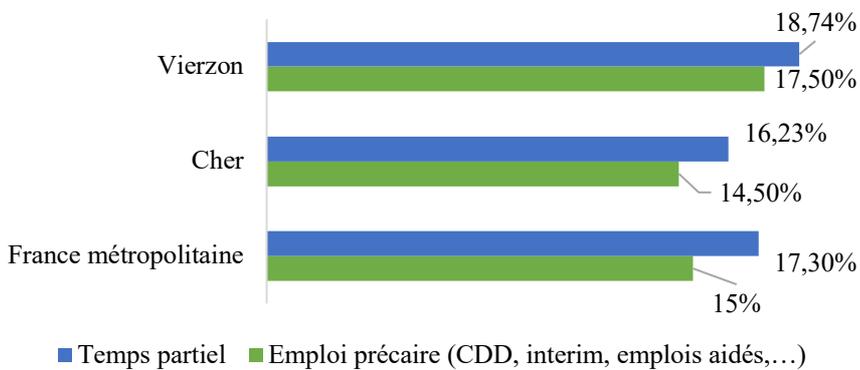
- Seuil de pauvreté + 200 € (1 215€)
- Seuil de pauvreté + 100 € (1 115€)
- Seuil de pauvreté (1 015€)
- Seuil de pauvreté - 100 € (915€)

Graphique 16

Travail précaire et travail à temps partiel

Source : Insee, RP2018

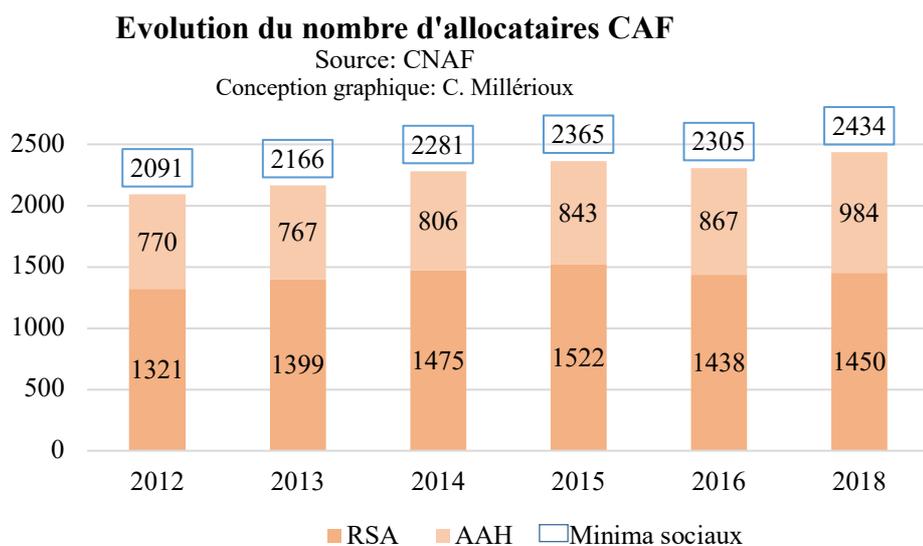
Conception graphique: C. Millérioux



Graphique 17

Cette situation précaire se traduit par une proportion plus élevée de salariés à temps partiel (18,74%) et de contrat court ou précaires (17,50%) que sur le département du Cher ou sur le territoire métropolitain. Le travail à temps partiel est, d'ailleurs, majoritairement féminin, puisqu'à Vierzon, ce sont 27,8% des salariées qui occupent ces emplois pour 9,4% d'hommes. Cette donnée de celles des familles monoparentales, dont les référents sont aussi en majorité des femmes, peut éclairer sur le public touché par la pauvreté.

Enfin, l'UNCCAS s'intéresse au recours aux minima sociaux et prestations sociales, qui représentent une source de revenu non négligeable pour une partie importante de la population. Dans son analyse des besoins sociaux de 2018, elle notait qu'en 2016, la ville comptait 2305 allocataires des minima sociaux (revenu de solidarité active et allocation adulte handicapé) soit 38% sur les 6040 personnes en situation de pauvreté. Cela représentait alors 18% de la population vierzonnaise contre 9% en France métropolitaine.



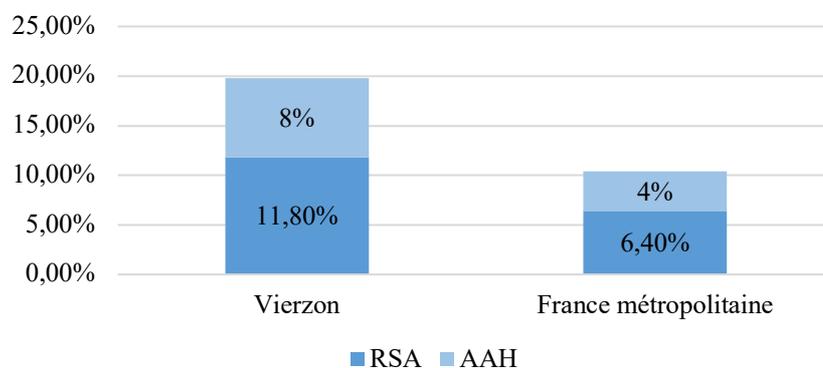
Graphique 18

Cette catégorie s'élève en 2018 à 2434 individus, soit 39,42% des 6174 personnes en situation de pauvreté. La proportion s'avère finalement équivalente sur une population en légère augmentation. Mais elle représente près du double de la moyenne nationale des ménages couverts par les minima sociaux avec 19,8%.

Part des ménages couverts par les minima sociaux en 2018

Sources: Cnaf, Rp 2018

Conception graphique: C. Millérioux



Graphique 19

Les quartiers prioritaires de la politique de la ville (QPV)

Depuis 2010, plusieurs quartiers de Vierzon sont intégrés au dispositif des quartiers prioritaires de la politique de la ville, et auparavant au contrat urbain de cohésion sociale (CUCS). Deux de ces quartiers (Colombier et Sellier) sont sortis du dispositif suite à un plan de rénovation urbaine mais reste toutefois en zone urbaine sensible (ZUS). Le troisième (Clos du Roy) y est toujours et le centre-ville s'y est ajouté.

Répartition du taux de pauvreté suivant le découpage Iris

Sources: Insee, Filosofi, IRIS 2018
Conception carte: C. Millérioux

Légende

■ Délimitations du quartier politique de la ville

Répartition du taux de pauvreté suivant le découpage Iris

□ Non renseigné

■ 1% - 12%

■ 13% - 24%

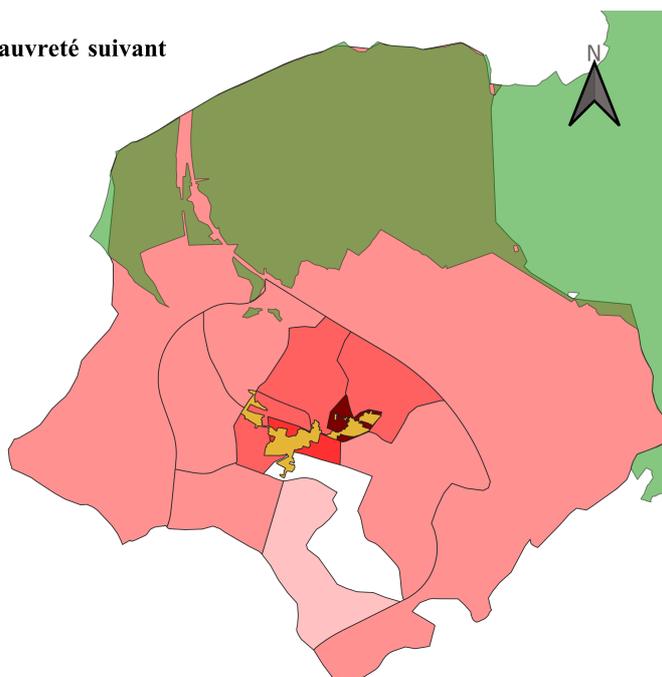
■ 25% - 36%

■ 37% - 48%

■ 49% - 60%

■ Surface occupée par la forêt

0 1 2 km



Carte 2

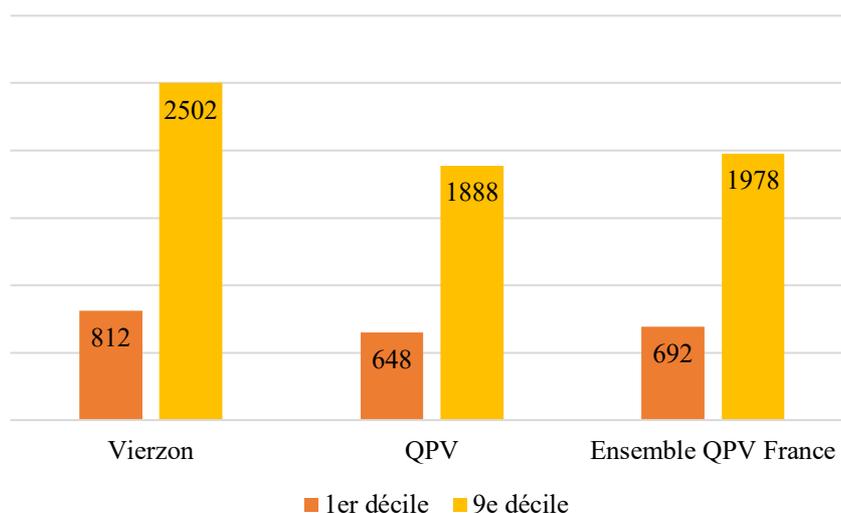
En 2013, 4 581 personnes vivaient dans ce quartier, soit près de 17% de la population de la ville à cette même date. Or, ce quartier concentre une part importante des éléments constitutifs de la pauvreté de la ville, comme le montre certains indicateurs précédents adaptés au QPV.

Le taux de pauvreté de 51,7% y dépasse de sept points la moyenne nationale (métropole et outre-mer) de 44,7% des quartiers de la politique de la ville et représente plus du double du taux municipal.

Le premier comme le neuvième décile sont légèrement plus faibles entre le QPV de Vierzon et la moyenne des QPV nationaux avec seulement 46€ de différence. En revanche, le fossé est bien plus fort avec le reste de la ville. 1690€ séparent le premier et du neuvième décile sur la ville, quand pour le QPV, les mêmes seuils sont espacés de 1240€, soit 450€.

Comparaison des 1er et 9e déciles du revenu disponible en 2018

Sources : Insee-DGFIP-Cnaf-Cnav-CCMSA, Filosofi 2018
Conception graphique: C. Millérioux

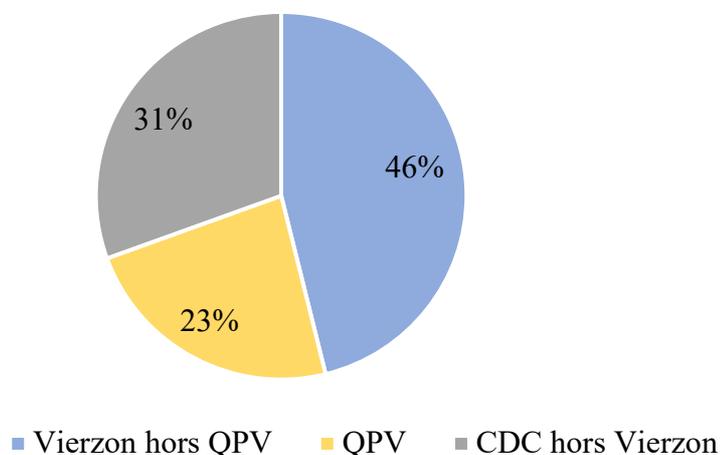


Graphique 20

Répartition des allocataires CAF de minima sociaux en 2018 entre Vierzon, le QPV et la CDC

Source: CNAF

Conception graphique: C. Millérioux



Graphique 21

Vierzon entretient l'image d'une ville ouvrière, productrice de machines agricoles, avec une association « mémoire industrielle et agricole du pays de Vierzon », un musée d'histoire industrielle et cheminote, des rendez-vous réguliers d'exposition et de démonstration de tracteurs. Elle garde aussi l'image d'une ville sinistrée¹⁷. Des efforts d'atténuation par l'action publique sont visibles : une part importante de l'emploi public territorial, de santé et d'État, des efforts de la CDC pour permettre l'installation d'entreprises et la revitalisation du tissu économique au-travers de la création de zones d'activités tournées vers l'ingénierie industrielle, des coûts immobiliers attractifs, une politique sociale locale au-travers du CCAS et de son épicerie sociale, un important tissu associatif avec des associations d'aide alimentaire et plusieurs quartiers classés depuis 2010 en « politique de la ville », permettant de débloquer des moyens alloués à ces quartiers. A noter que depuis 2018, le centre-ville est entré dans ce cadre : il souffre d'une baisse de revenus de ses habitants, agrégée à des habitats privés vétustes, que les propriétaires ne peuvent rénover.

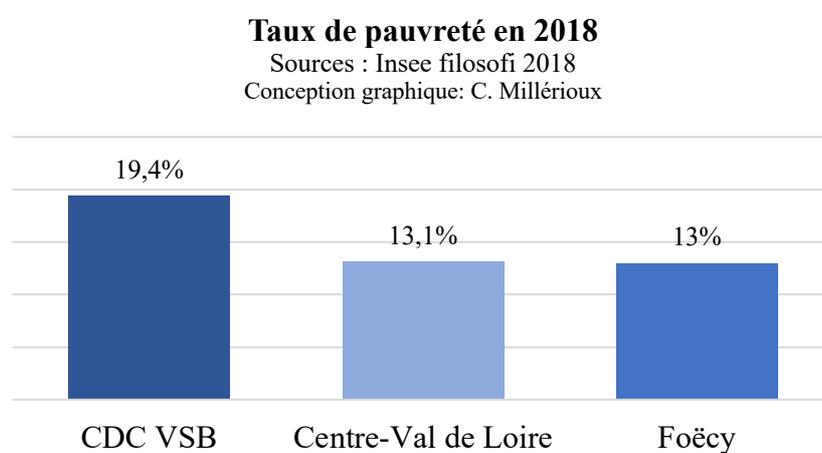
¹⁷ « Il y a cinquante ans, les usines vierzonaises embauchaient plus de 6000 personnes », blog *Vierzonitude*, publié le 5 Septembre 2021.

De même, le CCAS note qu'en 2016, 16.8% des salariés de 15 ans et plus occupent un emploi précaire et 19% sont à temps partiel.

1.3. FOËCY, UNE COMMUNE RELATIVEMENT PRESERVEE DE LA PRECARITE

En zone rurale dite « très peu dense », il est difficile d'obtenir les indicateurs de pauvreté tels que ceux utilisés pour contextualiser Vierzon.

Foëcy étant qualifiée de « peu dense », seul le taux de pauvreté est accessible.

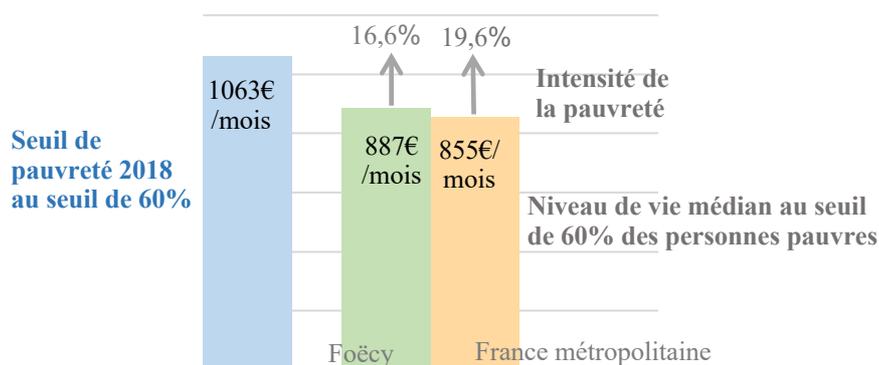


Graphique 22

Contrairement à Vierzon, celui-ci s'aligne sur celui de la région, à un niveau plus bas que celui de la communauté de communes. Il n'est toutefois pas anodin, puisqu'il concerne 268 personnes, mais avec une intensité de la pauvreté légèrement moins forte qu'en France métropolitaine et qu'à Vierzon.

Comparaison de l'intensité de la pauvreté

Sources: Filosofi 2018
Conception graphique: C. Millérioux



Graphique 23

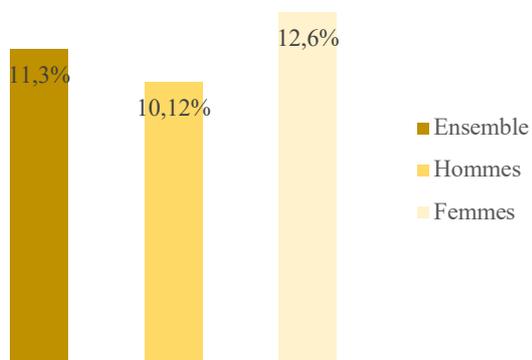
Dans une récente publication, l'Insee confirme cette moindre intensité (Blouin, 2021), éclairant sur la pauvreté monétaire en zone rurale de la région Centre-Val de Loire.

Avec 120 000 habitants des espaces ruraux en situation de pauvreté monétaires, le taux de pauvreté reste plus faible (9,6%) que dans les communes urbaines de la région (16,4%), tout comme l'intensité (« le niveau de vie, médian des pauvres est 17,7 % plus faible que le seuil de pauvreté, contre 20,1 % dans l'urbain ») et les inégalités entre le premier et le neuvième décile de niveau de vie (rapport interdécile de 2,7 en zone rurale pour 3,3 dans l'urbain).

Foëcy est moins impactée par le chômage que Vierzon avec un taux inférieur au taux régional en 2018. Il apparaît néanmoins que les femmes restent les plus touchées par le chômage et le travail à temps partiel.

Chômage des 15 à 64 ans en 2018

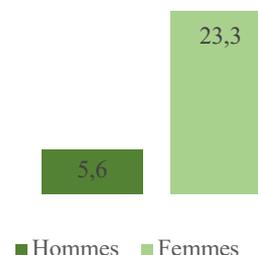
Source: Insee, RP2018
Conception graphique : C. Millérioux



Graphique 24

Part des salariés de 15 ans ou plus à temps partiel par sexe en 2018

Source: Insee, Rp 2018
Conception graphique: C. Millérioux



Graphique 25

Avec une intensité moindre que dans l'urbain, les ruraux plus pauvres de la région, selon l'Insee, sont à retrouver dans les familles monoparentales. Celles-ci sont aussi plus grandes quand elles sont pauvres et la plupart des ménages pauvres en zone rurale sont aussi sous la responsabilité d'une femme. Ce sont encore des locataires dont le référent fiscal du ménage a moins de 30 ans.

Dans les quelques différences apportées dans cette publication, on peut noter la fragilité de propriétaires, de femmes seules et de référents fiscaux âgés de plus de 75 ans.

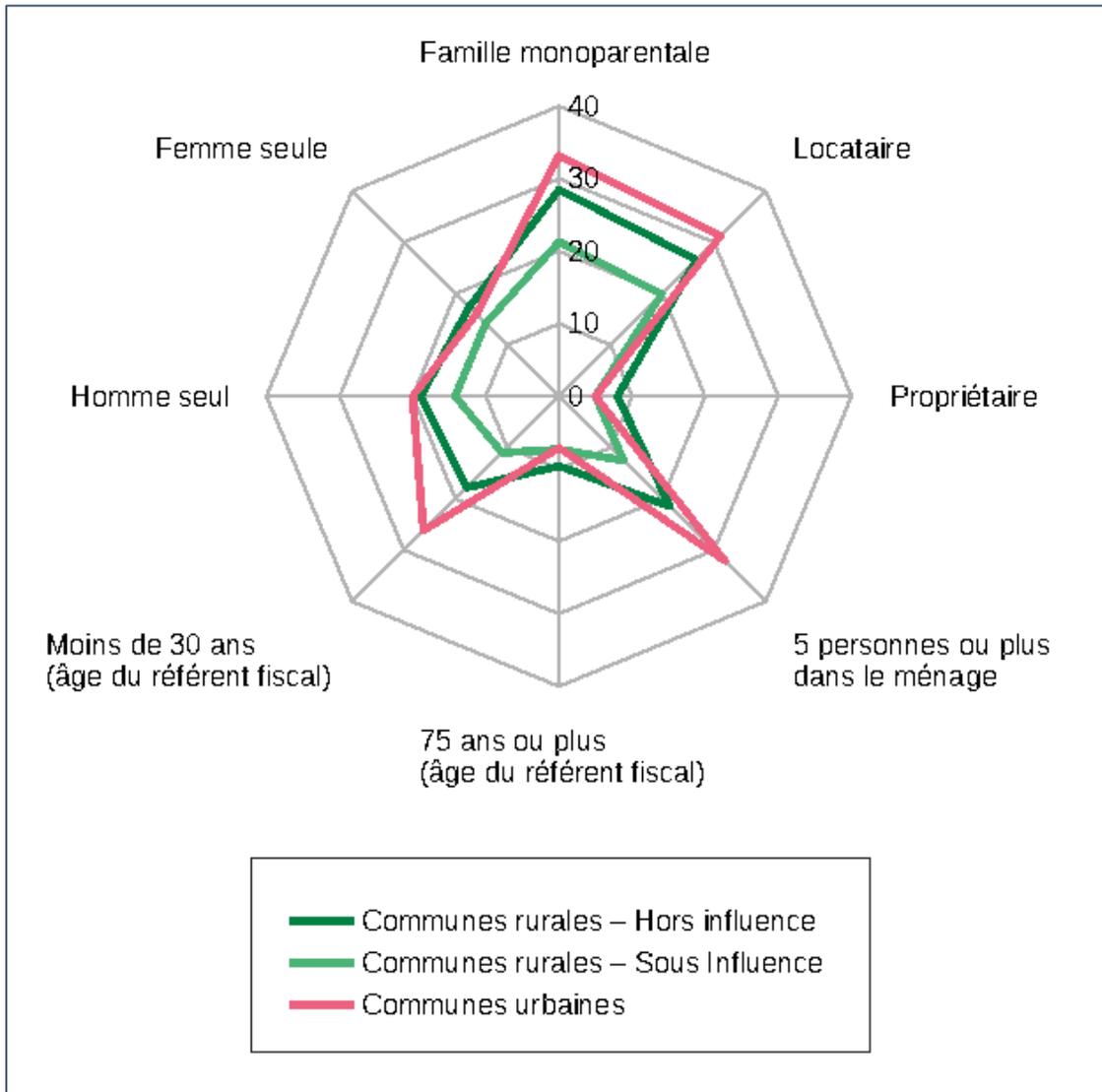


Figure 1 Taux de pauvreté au seuil de 60 % selon les caractéristiques des ménages fiscaux, en %

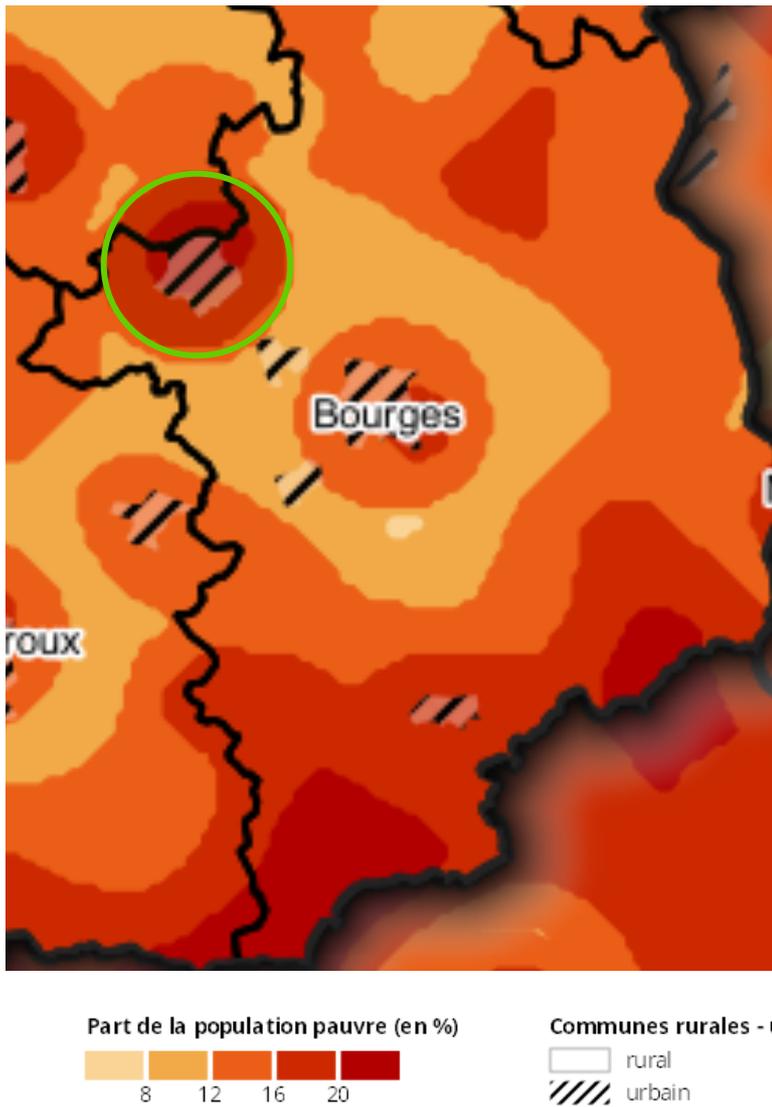
Champ : Centre-Val de Loire, personnes appartenant à des ménages fiscaux en logement ordinaire dont le revenu disponible est positif ou nul.

Sources : Insee-DGFIP-Cnaf-Cnav-CCMSA, Fichier localisé social et fiscal (FiLoSofi) 2018.

Conception graphique : Insee

Dans le Cher, le taux de pauvreté dans les communes rurales hors d'influence d'un pôle (14,1%) est plus élevé que la moyenne régionale globale (13,1%) ou que la moyenne régionale des communes rurales hors d'influence d'un pôle (12,2%).

La carte ci-dessous, en tenant compte du lissage sur 15km, montre un taux de pauvreté entre 12% et 20% sur le bassin de vie de Vierzon en zone rurale.



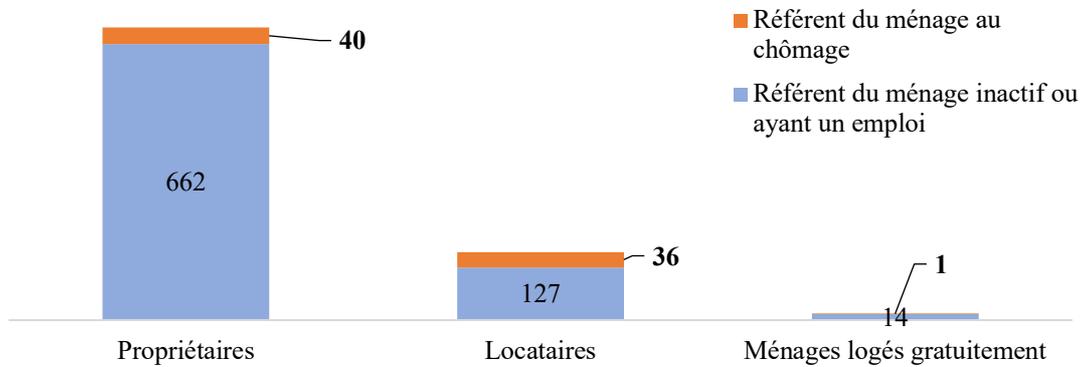
Carte 3 Note : carte lissée dans un rayon de 15 km.
 Champ : France métropolitaine, personnes appartenant à des ménages fiscaux en logement ordinaire.
 Sources : Insee-DGFIP-Cnaf-Cnav-CCMSA, Fichier localisé social et fiscal (FiLoSofi) 2018

A Foëcy aussi, la proportion de locataires en situation précaire est plus importante avec 36 référents de ménage au chômage, pour 40 référents propriétaires, quand ceux-ci représentent un groupe cinq fois plus nombreux.

Nombre de chômeurs parmi les référents de ménage suivant le statut d'occupation du logement

Source: Insee, RP 2017

Conception graphique: C. Millérioux



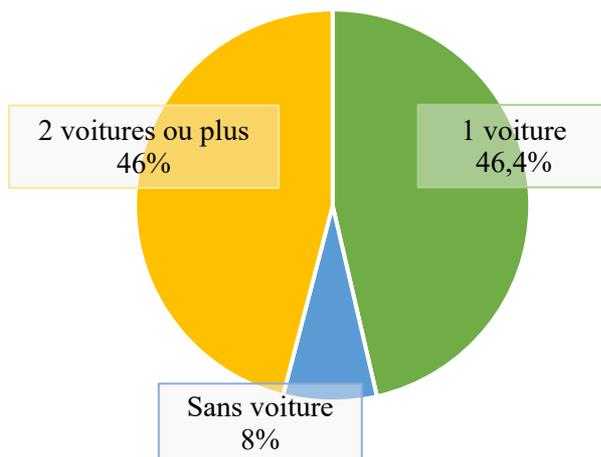
Graphique 26

Cependant, ces informations fournies par l'Insee ne prennent en compte que les indicateurs de pauvreté monétaire. La ruralité étant moins fournie en services de proximité, ses habitants sont souvent contraints d'aller les chercher ailleurs.

Equipement automobile des ménages en 2017

Source: Insee, RP 2018

Conception Graphique: C. Millérioux



Graphique 27

En 2017, 71 ménages sur les 929 en résidence principale de la commune n'avaient pas de véhicule.

Le nombre de personnes concernées par l'absence de véhicule comparativement à la population totale paraît réduit, mais il impacte 95 personnes, si l'on prend en compte tous les membres des ménages. De plus, 55 de ces 71 ménages sont des personnes seules. Cela implique que, sans transport en commun, certaines peuvent avoir accès à un deux-roues motorisé ou un vélo pour de petites distances. Sur de plus longues distances, pour accéder à la plupart des services à Vierzon, elles doivent solliciter des tiers.

Il se limite principalement à des retraités (sept personnes sur les onze que comptent ces ménages). Sur les trois personnes actives, deux sont en recherche d'emploi depuis plus d'un an.

La mobilité devient problématique pour tout accès aux services, freinant la possibilité d'accéder aux soins, à un emploi et peut être génératrice de précarité. C'est ce que relevait le rapport de la mission menée par l'inspection générale des affaires sociales (IGAS) et le Conseil Général de l'agriculture, de l'alimentation et des espaces ruraux (Berthot-Wurmser *et al* p. 31)

[...] les problèmes apparaissent peu importants pour les pôles ruraux et leur couronne ; mais la difficulté est plus forte dans l'espace des « autres communes rurales » ; la part de population « à plus de 15 minutes » ne dépasse 15 % que pour un nombre limité de services, mais notamment, ils concernent tous ceux qui relèvent de la médecine ambulatoire ou hospitalière un tant soit peu spécialisée, et les services sociaux dont la proximité est une qualité essentielle : ANPE, garde d'enfants préscolaires.

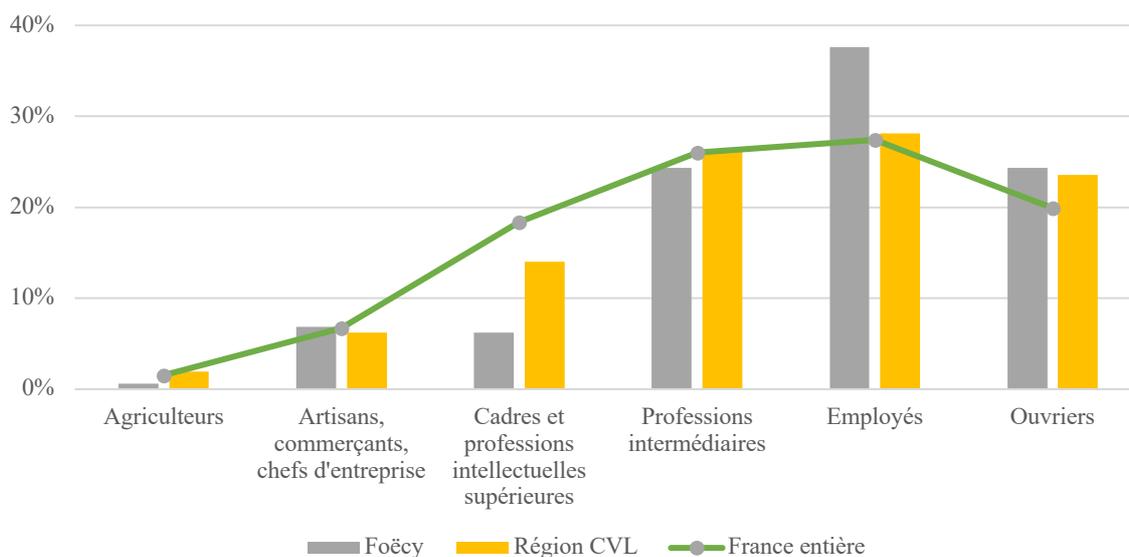
Foëcy bénéficie encore d'associations, de quelques commerces (une boulangerie, une boucherie, une pharmacie et un bureau de poste) et de services de santé (un dentiste et un médecin généraliste). Mais elle est aussi, comme beaucoup de communes rurales, constituée de hameaux. Ainsi, la jonction d'un point à l'autre de la commune prend facilement une heure à pied. Le manque de mobilité rend donc l'accès aux services et activités difficile.

La majorité de la population de Foëcy n'est, certes, pas en situation de précarité. Une partie répond néanmoins aux caractéristiques de la « population populaire » décrite par Olivier Schwartz, cité par Agnès Roche (2016, p. 13) que sont la petitesse du statut social et professionnel, l'étroitesse des ressources économiques et l'éloignement par-rapport au capital culturel, désignant les ressources « socialement avantageuses » (Collovald, Schwartz, 2006, p. 50).

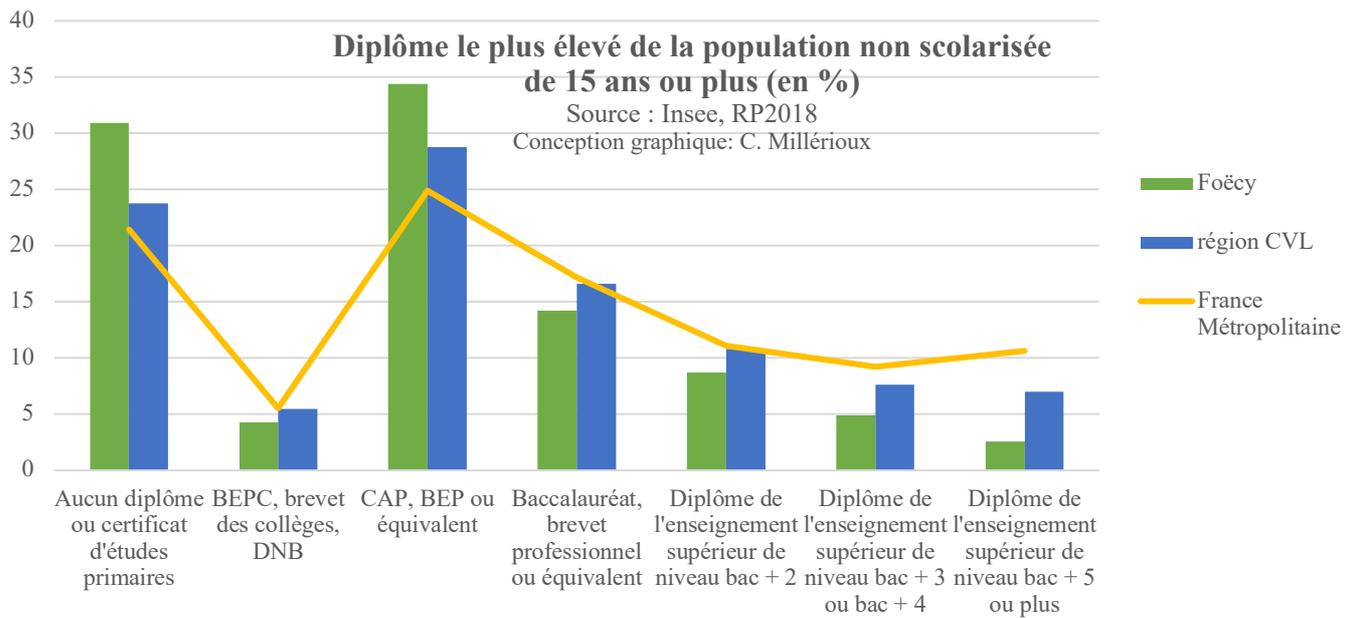
Les graphiques suivants illustrent les première et dernière caractéristiques par la sur-représentation des personnes peu diplômées (principalement CAP, BEP et équivalents), des employés et ouvriers et la sous-représentation des personnes diplômées de l'enseignement supérieur et cadres.

Comparaison des population des 25-54 ans par catégorie socioprofessionnelle

Source : Insee, Base historique des recensements de la population, exploitation complémentaire, RP2017 exploitation complémentaire
Conception graphique: C. Millérioux



Graphique 28



Graphique 29

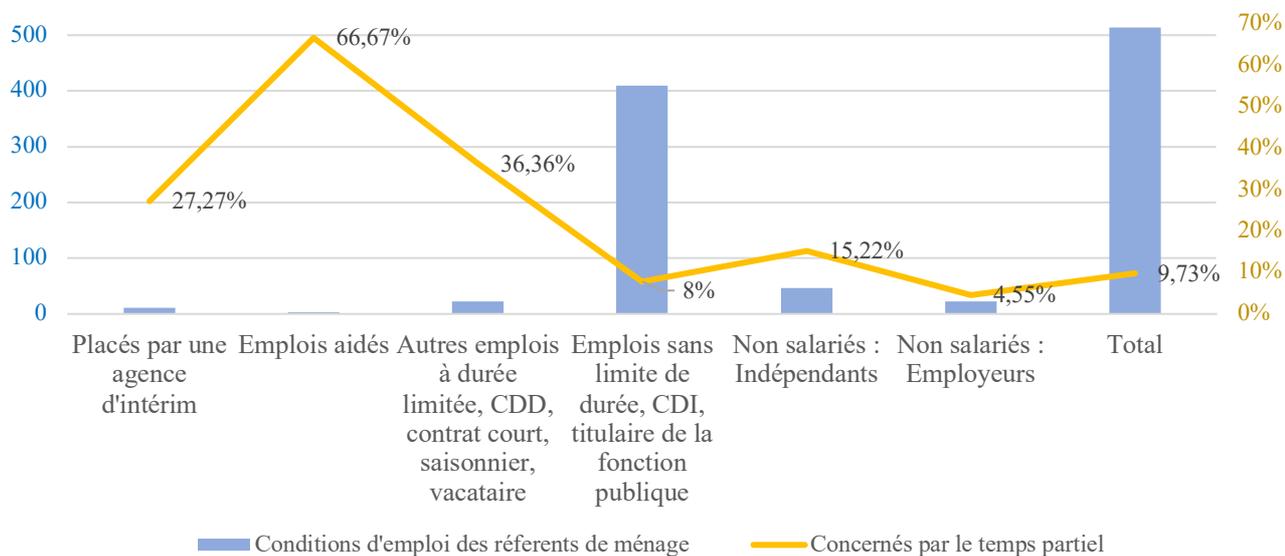
Ces représentations participent à un manque de mixité sociale et d'échange de savoirs et apports culturels différents « ressources socialement avantageuses ».

Pour illustrer la deuxième caractéristique, nous nous intéressons aux différentes conditions d'emplois occupés par les habitants et la proportion de temps partiel pour chacune de ces conditions.

Répartition des conditions d'emploi et du temps de travail

Source: Insee, RP2017

Conception graphique: C. Millérioux



Graphique 30

Près de 10% des personnes référentes de ménage travaillent à temps partiel, soit 50 sur un total de 514. Si ce nombre est ramené aux seuls emplois aidés et emplois à durée limitée, il ne concerne plus que 13 personnes, soit 2,5% des référents. Mais le temps partiel touche aussi en grande majorité ceux dont la situation est déjà précaire par leur condition d'emploi. Et sans être majoritaire, une partie de la population perçoit des revenus assez faibles avec des charges incompressibles, comme en ville.

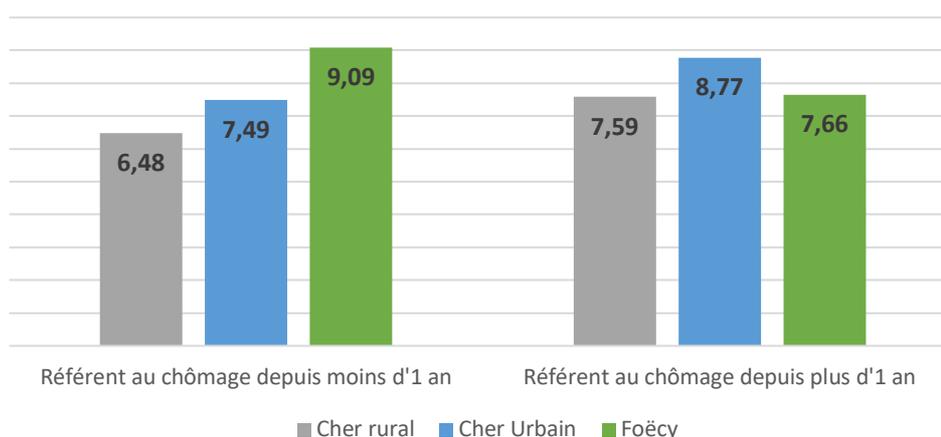
La focalisation sur le groupe paysan ou agricole dans le « monde rural », depuis l'après-guerre, a offert peu de visibilité aux catégories sociales montantes ouvrières et employées (Laferté, 2014). Or, les agriculteurs sont aujourd'hui minoritaires dans les zones rurales.

Les employés et ouvriers, à Foëcy comme dans le Châtillonnais étudié par Gilles Laferté en 2009, sont devenus majoritaires. Plus de 37% d'employés et 24% d'ouvriers sont installés dans la commune, alors qu'ils ne représentent respectivement que 28,14% et 21,26% de la population active métropolitaine.

Si, les professions intermédiaires présentes ici à 24% s'alignent sur la proportion nationale, les cadres à représentent 6% contre 18,4% de la population active nationale. Une part de cette population s'y est peut-être installée pour bénéficier de l'espace et de la tranquillité, mais aussi des logements à coût réduit.

Part de foyers locataires dont le référent est au chômage (en%)

Sources: Insee, RP 2017
Conception graphique: C. Millérioux



Graphique 31

Si l'intensité de la pauvreté, le taux de pauvreté lui-même et le taux de chômage sont plus faibles en zone rurale, les conditions de vie et notamment l'isolement peuvent y être vécus difficilement.

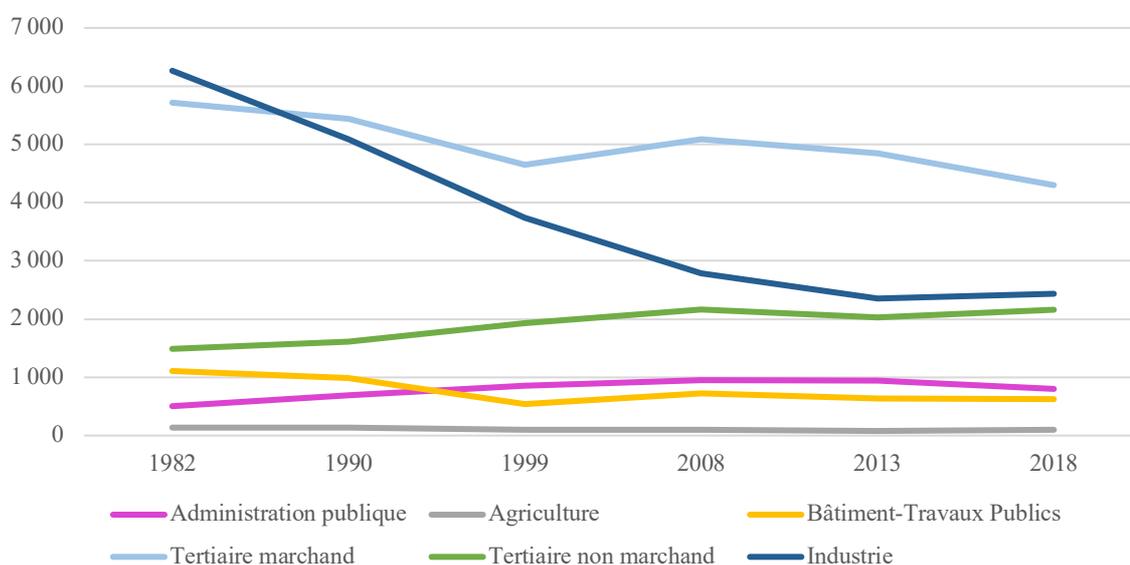
L'entretien avec Madame Cordonnier¹⁸ est instructif sur ce point : sur les vingt-et-un ménages suivi par le CCAS pour l'aide alimentaire et l'aide ponctuelle pour le paiement des factures, une majorité sont des personnes seules ou des familles monoparentales. L'accès aux services publics de l'emploi, aux services de santé ou aux lieux d'approvisionnement alimentaire sans véhicule, quand les ressources financières sont limitées, peuvent devenir fortement problématiques.

¹⁸ Martine Cordonnier est en charge de l'administration du CCAS.

Evolution de l'emploi suivant les secteurs d'activités

Sources: Insee, Recensement de la population 1982,1990, 1999, 2008, 2013, 2018

Conception graphique: C. Millérioux



Graphique 32

Gestion de la confidentialité par l'Insee :

Depuis 2013, l'Insee soumet les données statistiques au secret statistique. Les données sur de très petites zones, qui concerneraient moins de 50 ménages et moins de 100 personnes, ne sont pas diffusées. Trois indicateurs sont diffusés pour les zones intermédiaires (plus de 50 ménages ou plus de 100 personnes). Au-delà de 1000 ménages ou de 2000 personnes, tous les indicateurs peuvent être diffusés.

« Sur les zones les plus grandes (plus de 1000 ménages ou plus de 2000 personnes), tous les indicateurs sont en général proposés. Ils sont également diffusés sur les sous-populations associées à un critère socio-démographique (par exemple les moins de 30 ans) ayant un effectif minimum d'au moins 200 personnes et au moins 11 ménages.

Les taux de pauvreté sont diffusés sur les zones de plus de 1000 ménages ou plus de 2000 personnes dans lesquelles il y a au moins 200 personnes et 11 ménages pauvres, ainsi qu'au moins 200 personnes et 11 ménages au-dessus du seuil de pauvreté.

Ils sont diffusés sur les sous-populations associées à un critère socio-démographique (par exemple les moins de 30 ans) ayant un effectif minimum d'au moins 200 personnes et au moins 11 ménages pauvres et d'au moins 200 personnes et au moins 11 ménages au-dessus du seuil de pauvreté.

Lorsque les taux sont compris dans les intervalles [0;5] et [95;100], la valeur exacte n'est pas affichée, elle est remplacée par les valeurs 5% et 95% respectivement.

Les composantes du revenu disponible sont diffusées sur les zones de plus de 1000 ménages ou plus de 2000 personnes, à condition que pour chacune des composantes de revenu il y ait au moins 11 ménages pour lesquels la composante est non nulle. »

Caractériser la précarité

Depuis 1990, le solde naturel Vierzon décline¹⁹. Le solde migratoire a commencé sa décroissance dès 1975. La baisse de l'activité industrielle et manufacturière, ainsi que des fermetures d'usines vécues de manière brutale ont entraîné un profond bouleversement. Le cas de l'usine Case-Poclair, fermée en 1994, est particulièrement révélateur.²⁰

Cette industrie était un pilier de la vie vierzonnaise qui permettait le maintien d'autres activités. Cela constituait par ailleurs un débouché idéal pour une catégorie de population peu diplômée. Laurent Aucher (2021) a rappelé dans un extrait du journal local *La Nouvelle République du Centre-Ouest* que 1400 familles vivaient grâce à cette usine en 1974. Il n'en subsistait plus que 268 en 1994.

Symbole de ce déclin industriel, la fermeture de l'entreprise Case, fleuron de la métallurgie, s'est allongée à la longue liste des cessations d'activités.²¹

Toutefois, l'industrie n'a pas entièrement disparu à Vierzon. La ville s'est engagée dans un processus de reconversion industrielle avec l'installation de l'entreprise Ledger, spécialisée dans la sécurisation des cryptomonnaies.²²

Néanmoins, le nombre d'emplois créés ne permet pas de résorber ceux perdus durant ces années de crise ou d'absorber de nouveaux arrivants entraînant une main-d'œuvre davantage intellectualisée.

Après la fermeture des manufactures et usines, le secteur tertiaire, notamment la fonction publique territoriale et la santé, ont constitué un réservoir d'emplois. Le secteur de

¹⁹ Insee, RP1968 à 1999 dénombremments, RP2008 au RP2018

²⁰ « L'annonce en mars 1994 par la maison-mère de Case Poclair, le groupe étasunien Tenneco, de la fermeture définitive du site vierzonnais et du transfert à Crépy-en-Valois (Oise) des activités d'assemblage des chargeuses-pelleteuses jusque-là réalisées localement, constitua un véritable séisme. » AUCHER L., 2021, p.19.

²¹ Voir par exemple pour la porcelaine <http://www.memoirevierzon.msh-paris.fr/semioscape/media/?id=f5a2f117-b6d5-4a1f-a93f-19f0f7b1c4bf> et pour la confection <http://www.memoirevierzon.msh-paris.fr/semioscape/media/?id=d48262e9-1fe6-47e5-92c2-b3b3db9329bb>

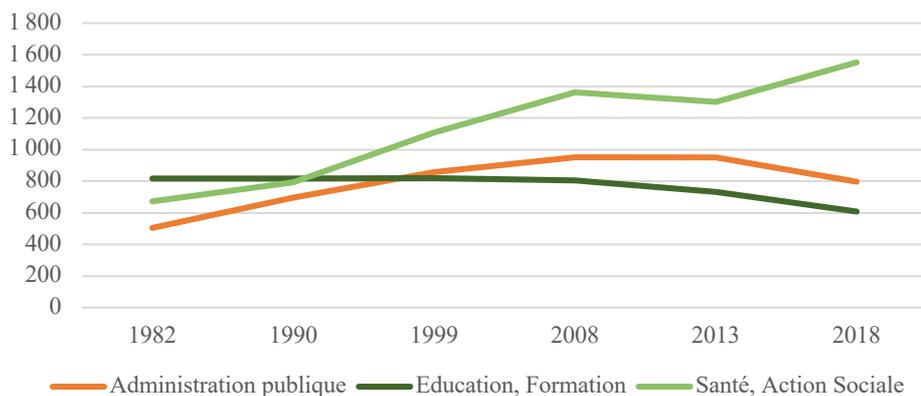
²² <https://www.ledger.com/>

l'éducation a, lui, perdu des effectifs en raison de la baisse démographique et du vieillissement de la population.

Evolution de l'emploi public et tertiaire non marchand

Sources: Insee, Recensement de la population 1982,1990, 1999, 2008, 2013, 2018

Conception graphique: C. Millérioux



Graphique 33

Vierzon a donc finalement subi ce que Robert Castel nommait en 1995 les « trois points de cristallisation » : « une déstabilisation de la classe ouvrière intégrée et d'une petite classe moyenne menacée de basculement », l'installation de la précarité avec un chômage récurrent et la redécouverte des « inutiles au monde ». Ceux que Castel appelle ainsi sont des « travailleurs vieillissants qui n'ont plus de place dans le système productif [...], jeunes en quête d'un premier emploi [...] chômeurs de longue durée que l'on s'épuise sans grand succès à requalifier ou à remotiver ». (Castel, 2014, p. 22)

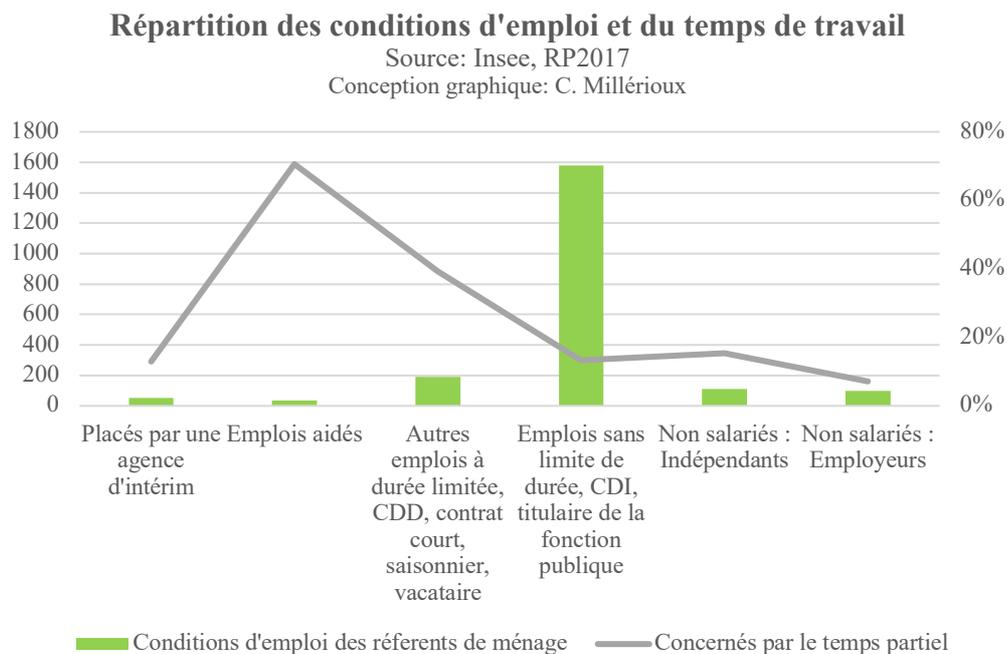
Ainsi, les conditions d'emploi montrent une large majorité de personnes en emploi stable, sans limite de durée. Seulement, le nombre de chômeurs en 2017 représente un effectif de 616 personnes, soit le deuxième après les salariés en CDI ou titulaires de la fonction publique.

De plus, selon un rapport du Sénat du 15 septembre 2021²³, « Si l'emploi salarié en CDI reste la norme et le modèle très majoritaire (près de 75 % du total des personnes en emploi en 2019), il existe en France un volant de salariés qui peinent à accéder à un emploi stable et

²³ PUISSAT F. Au nom de la [mission d'information sur la Lutte contre la précarisation et la paupérisation](http://www.senat.fr/rap/r20-830/r20-8308.html), <http://www.senat.fr/rap/r20-830/r20-8308.html>, consulté le 18/04/2022.

restent durablement en emploi précaire. » Le sénat ajoute : « En 2017, selon la Dares, 87 % des embauches se sont faites en [en France] en CDD, contre 79 % en 1997. » Ces emplois à durée limitée représentent ici 277 personnes.

Si les personnes occupant un emploi à durée limitée restent minoritaires, elles ont la plus forte part de temps partiel, facteur de précarité.



Graphique 34

Par ailleurs, à ces emplois à durée limitée, peuvent être ajoutés la catégorie des « indépendants » qui représente 111 référents de ménage à Vierzon et dont le rapport du Sénat pointe des situations disparates entre les indépendants classiques et les micro-entrepreneurs. « Selon l'Insee, le revenu moyen des indépendants classiques était, en 2017, près de 8 fois supérieur à celui des micro-entrepreneurs. Toutefois, le micro-entrepreneuriat correspond souvent à une activité d'appoint : fin 2019, 29 % des micro-entrepreneurs cumulent cette activité avec un emploi salarié, contre 9 % des non-salariés classiques »

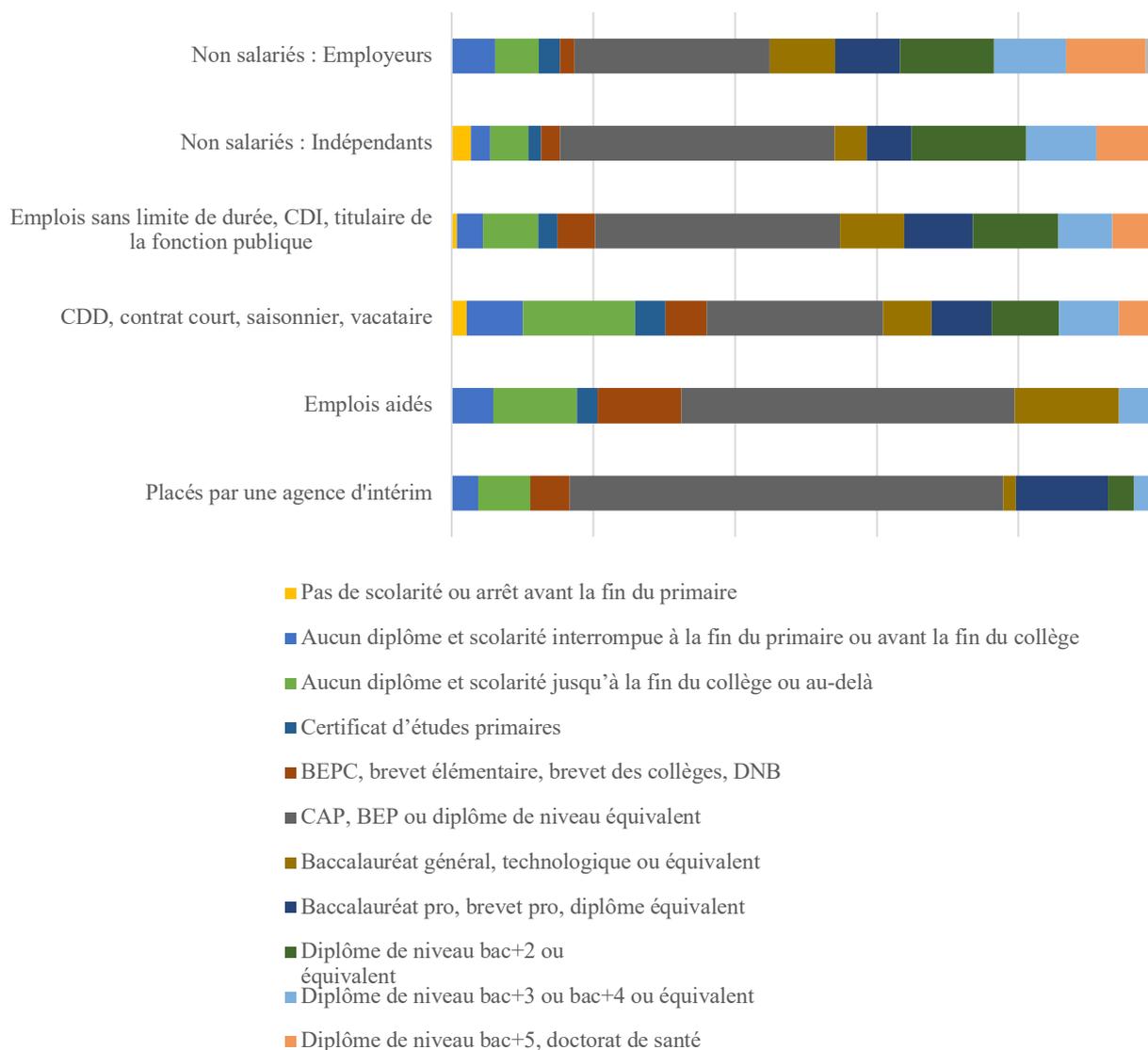
Il semble aussi que les diplômés gardent un effet protecteur. Ainsi, près de 78% des personnes en intérim n'ont pas de baccalauréat. Ils sont 79,5% parmi les bénéficiaires d'emploi aidés, 60% parmi les CDD. Le pourcentage décroît chez les indépendants, les CDI et titulaires de la fonction publique (54%) et les employeurs (45%).

Les diplômes équivalents au CAP ont, peut-être gardé l'image des diplômes qui permettaient d'accéder rapidement à un emploi. Or, ce n'est plus forcément le cas à Vierzon, dans les secteurs de production.

Diplôme selon les conditions d'emploi des référents de ménage

Sources: Insee RP 2017

Conception graphique: C. Millérioux



Graphique 35

Les données des graphiques 34 et 35 provoquent toutefois une interrogation. En effet, les emplois dits « aidés » ne compteraient que 34 individus à Vierzon en 2017 selon l'Insee. Or, à elle seule, la régie de territoire (à l'époque régie de quartier) salarie en moyenne 50 personnes en contrat à durée déterminée d'insertion. Même si l'insertion concerne principalement la régie sur le territoire, au moins une autre association (ASER) y salarie des personnes en insertion.

La précarité vierzonnaise ne peut se qualifier sans aborder la question des solidarités ouvrières. Le développement industriel ayant apporté son lot de luttes syndicales, Vierzon est considérée comme une terre de revendication – (« les dix-sept grèves qui se succèdent en 1886 et 1887 affectent tour à tour la totalité des activités locales [Pigenet, 1990]. L’une d’elles, appelée à durer 342 jours, cristallise les solidarités aux quatre coins du pays, tandis que l’agglomération gagne sa réputation de “ville rouge” » (Pigenet, 2014) – de solidarité syndicale et a vu naître deux élus de la Commune de Paris (Eugène Baudin et Édouard Vaillant).

Avec la décennie des années 1980, de nouvelles procédures de travail dans l’industrie, issues du « toyotisme » sont mises en œuvre :

« Le toyotisme désigne l’ensemble des innovations organisationnelles introduites par l’ingénieur Taiichi Ohno au sein des usines Toyota dans les années 1950 visant à la fois le zéro défaut, le zéro panne et le zéro stock. Ces innovations, dans la mesure où elles renforcent la dépendance des ouvriers aux impératifs de productivité et de flexibilité, participent à un processus de dépossession des acquis sociaux obtenus au moment de la formalisation de la figure du travailleur qualifié de la grande industrie. » (Aucher, 2013, p. 199)

Laurent Aucher indique que ces procédures ont contribué à précariser des catégories de travailleurs qualifiés dans le contrôle des pièces ou le réglage des machines. Autrefois considérés comme des postes à responsabilité, ils sont parfois occupés par des contrats à durée déterminée. Il évoque parallèlement le surendettement d’une partie des ouvriers à partir des années 2000, les décourageant à s’engager dans des collectifs de lutte et

« la transformation des liens sociaux au sein des usines. D’une part l’évolution du lien entre ouvriers : l’individualisation des tâches, l’isolement spatial et la mise en concurrence des personnes semblent avoir eu raison d’une partie des solidarités traditionnelles présentes dans la classe ouvrière jusque dans les années 1980. D’autre part le lien entre les ouvriers et leurs instances représentatives : nous avons précédemment qu’il s’était distendu. » (Aucher, 2013, p. 229)

Les solidarités ont évolué : régression dans les syndicats et émergence au sein des associations²⁴.

²⁴ Il reste encore un tissu associatif assez vif, mais avec des bénévoles vieillissants.

Enfin, un phénomène de migration est apparu dans les années 2010, qui n'a pas favorisé la ville en matière d'enrichissement et a entraîné quelques tensions. En effet, le coût des logements ayant fortement baissé et les conditions d'accès à un logement dans les métropoles ayant atteint un point prohibitif pour de nombreux ménages précaires, certains ont pris le parti de s'installer à Vierzon.²⁵

2. Des visages de la précarité alimentaire sur le vierzonnais

Les deux dernières années de crise sanitaire ont montré la situation fragile dans laquelle se trouvent des personnes qui, jusqu'à présent, ne manifestaient pas le besoin d'aide alimentaire. L'injustice alimentaire se révèle comme une des conséquences de la précarité et des phénomènes de pauvreté. Mais des facteurs cumulés (chômage, famille monoparentales, travail à temps partiel ou à durée limitée, mobilité) rendent les situations alimentaires plus difficiles.

Il apparaît ici nécessaire de faire une première étape sur la précarité alimentaire, pourtant souvent confondue dans les propositions pour y répondre, avec l'urgence alimentaire.

Dans une seconde étape, afin d'illustrer, ne serait-ce que partiellement, l'injustice alimentaire sur une portion du territoire de la communauté de communes, un travail d'enquête a été initié. Cette partie présentera donc la méthode utilisée pour la conduire, et pour l'analyser. Ces analyses ont fait émerger des variables qui se sont révélées déterminantes et généré des résultats.

2.1 URGENCE ET PRECARITE ALIMENTAIRE : DEUX FACES DE L'INJUSTICE ALIMENTAIRE

Pour définir la précarité alimentaire, le secours catholique reprend les travaux de Dominique Paturel :

²⁵ <https://www.letemps.ch/monde/vierzon-peripherie-francaise-se-rebiffe>

« Situation dans laquelle une personne ne dispose pas d'un accès garanti à une alimentation suffisante et de qualité, durable, dans le respect de ses préférences alimentaires et de ses besoins nutritionnels, pouvant entraîner ou découler de l'exclusion et de la disqualification sociale d'un environnement appauvri »²⁶

L'alimentation, en quelques décennies, est devenue une variable d'ajustement dans le budget des ménages. Jean-Pierre Poulain et Laurence Tibère font ainsi référence à une enquête de 1995 « portant sur les consommateurs à bas revenus [qui] mettait en évidence un ajustement des pratiques alimentaires en fonction des contraintes économiques. » (Poulain, Tibère, 2008, p. 7). L'Insee relevait en 2015 qu'entre 1960 et 2014, la part de l'alimentation dans le budget des ménages a baissé de 42% (Larochette et *alii*, 2015). Certes, les revenus ont sensiblement augmenté, mais les dépenses contraintes telles, le logement, les transports ou la communication ont aussi cru.

D'ailleurs, sans dépense supplémentaire, la part d'alimentation aurait augmenté, tout en améliorant sa qualité. Faustine Régnier (*et al*) rappelle la loi d'Engel pour qui plus une famille est pauvre et plus la part de la dépense alimentaire est importante : « La dépense d'alimentation augmente en valeur absolue avec le revenu, mais diminue en proportion du total des dépenses. » Et quand le revenu augmente, la proportion reste sensiblement la même, puisque la famille consomme des produits de meilleure qualité, plus coûteux. (Régnier *et al*)

L'augmentation de l'affluence aux portes des structures d'aide alimentaire due à la récente crise sanitaire a montré la vulnérabilité de tout un pan de la population pour se nourrir. Le secours catholique a recensé en 2020 que cinq à sept millions de personnes ont eu recours à ces aides, soit près de 10% de la population française²⁷.

Dominique Paturel explique cette hausse intervenue dès le début du confinement de mars 2020 à l'afflux de familles dont « la fragilité des ressources liées à des activités à temps partiel et des activités informelles [...] sont suspendues ». (Paturel 2020) Elles doivent par ailleurs faire face à une rupture de produits dits de première nécessité à bas prix et sont contraintes, soit d'en acheter d'autres plus chers, soit de se tourner vers l'aide alimentaire.

²⁶ Secours catholique – Caritas France, « Faim de dignité », novembre 2021, p.131

²⁷ Secours catholique – Caritas France, « Faim de dignité », novembre 2021, p.14

Or, si la crise a révélé un « pic », la situation était déjà préoccupante auparavant puisqu'en 2017, toujours selon le Secours catholique, 5,5 millions de personnes dépendaient de l'aide alimentaire. La réponse à cette situation prend le caractère de l'urgence et de la charité.

Or, dans ce fonctionnement par charité, l'assistance est privilégiée, fondée sur une « représentation de la précarité alimentaire dominée par la précarité alimentaire des “clochards”, hommes désocialisés de cadres familiaux et ne sachant pas cuisiner, sans domicile fixe, et par conséquent sans possibilité d'autonomie alimentaire. » (Paturel, Bricas, 2019) En fournissant des denrées à partir des années 1980, d'abord grâce au programme européen d'aide aux plus démunis (PEAD) qui redistribuait les invendus de la politique agricole commune (PAC), l'État a oublié la question de l'émancipation par le choix alimentaire. En 2011, le PEAD est supprimé. (Nallet 2011). Il devient fonds européen d'aide aux plus démunis (FEAD) et son financement passe de la PAC au fonds social européen (FSE) (Paturel, Bricas, 2019)²⁸.

2.1.1 Fonctionnement de l'aide alimentaire

En plus d'achats effectués par le FEAD à destination d'associations d'aide alimentaire, la France s'est engagée, en adoptant la loi dite Garot²⁹, dans la lutte contre le gaspillage alimentaire. Celle-ci interdit aux distributeurs de détruire les stocks de denrées invendues à l'approche de leur date de péremption et les incite à passer une convention avec une association caritative qui redistribuera les denrées dans son réseau. L'opérateur économique bénéficie alors d'une contrepartie sous la forme d'une exonération fiscale. Cette loi a été étendue aux producteurs avec la récente loi dite « Egalim »³⁰.

Si la première intention peut paraître louable, cette loi envoie un message négatif. Cette disposition possède un caractère « humiliant » (Gelot, Ward, 2021, p. 15) pour les destinataires de cette nourriture, que d'autres n'ont pas voulue et qui était destinée à finir en déchet. Didier Gelot et John Ward (2021) y voient deux autres points prêtant à critique : la

²⁸ « Le gouvernement débloque 215 000 euros pour l'aide alimentaire », *Libération*, jeudi 21 août 2014, https://nouveau-europresse-com.ezproxy.univ-orleans.fr/Link/TOURST_2/news%c2%b720140821%c2%b7LIF%c2%b7201408214277, consulté le 20/04/2022

²⁹ Loi du 11 février 2016, relative à « la lutte contre le gaspillage alimentaire » <https://www.legifrance.gouv.fr/jorf/id/JORFTEXT000032036289>, consulté le 27/03/2022

³⁰ Loi du 30 octobre 2018 pour l'équilibre des relations commerciales dans le secteur agricole et alimentaire et une alimentation saine, durable et accessible à tous

complexité d'acheminement logistique pour des produits « en fin de vie » et l'imprévisibilité des « ramasses » (terme employé pour qualifier le fait de récolter les dons des entreprises de la grande distribution) ».

Dans l'après-guerre, l'aide alimentaire avait sans doute pour objectif de pallier l'urgence (ce qu'elle aurait dû poursuivre), « elle est devenue une façon de se nourrir, l'urgence qui justifiait une aide ponctuelle perdue. » (Bonzi, 2021, p. 50) Ainsi, l'aide alimentaire, qui devait assurer une aide d'urgence, fournit désormais des aliments de manière régulière aux « précaires », ceux qui ne sont pas encore totalement dans la pauvreté, mais éprouvent des difficultés à subvenir à la totalité de leurs besoins.

2.1.2 L'aide alimentaire à Foëcy et Vierzon

Les personnes en demande habitant Foëcy doivent faire appel à un travailleur social du département qui constitue un dossier et les oriente vers le CCAS. L'aide alimentaire leur est attribuée pour au moins un trimestre avec une distribution régulière toutes les deux semaines. Celle-ci est effectuée par des membres du CCAS (constitué pour moitié d'élus et pour moitié de bénévoles d'associations d'intérêt général). Martine Cordonnier, en charge du fonctionnement administratif du CCAS à la mairie, explique qu'il propose aussi des « bons carburant » ou des aides pour payer les factures énergétiques en fin d'année.

Sur les vingt-et-un ménages bénéficiant de l'aide alimentaire, aucun ne demande cette aide. Ce qui signifie probablement que ces personnes font de leur mieux pour payer leurs dettes énergétiques, quitte à se priver sur la nourriture. Madame Cordonnier confirme aussi qu'une large part des 272 personnes vivant sous le seuil de pauvreté ne fait pas appel au CCAS. En revanche, la période de crise énergétique laisse présager, selon madame Cordonnier, une forte augmentation.

L'épicerie sociale de Vierzon fonctionne aussi avec une consultation des travailleurs sociaux du département ou du CCAS en amont. Ce dernier statue chaque semaine. « Le travailleur social doit faire apparaître une sorte de contrat avec la famille, c'est-à-dire que l'aide est accordée pour que ça permette à la famille soit de régler une facture, soit de régler une démarche administrative. Il y a un peu une contrepartie avec. C'est pas donné systématiquement, et c'est pas en fonction des ressources. C'est pas un critère de ressources.

C'est-à-dire qu'une personne qui a des revenus ou un salaire peut avoir l'épicerie. » (Virginie Canon, responsable de l'épicerie sociale)

Les personnes peuvent alors bénéficier de l'épicerie pendant quatre semaines. Le cheminement doit ensuite être renouvelé pour obtenir une nouvelle aide, passé le délai de quatre semaines.

À Vierzon, les Restos du Cœur distribuent aussi sous condition de ressources. Ainsi, les personnes sont reçues lors d'un entretien pendant lequel elles doivent expliquer leur situation et fournir des justificatifs de leurs revenus. Un nombre de points leur est attribué. La présidente explique : « C'est des points qui sont attribués, ça veut dire des repas par semaine. Une personne seule a droit à neuf repas par semaine et pas plus. C'est une aide. On ne les nourrit pas pour la semaine. »

Le Secours Populaire reçoit aussi les bénéficiaires dont les dossiers sont envoyés par les travailleurs sociaux du conseil départemental. Il ouvre ses portes trois fois par semaine, les mardi et jeudi pour des colis dits « complets ». Ceux-ci contiennent des produits secs, lait, huile et des légumes pour un mois. Le samedi, les bénéficiaires viennent chercher des produits frais (laitages, viande, plats préparés). Ces distributions concernent environ 250 personnes.³¹

2.1.3 Différences et similitudes des fonctionnements

Contrairement aux Restos du Cœur, ce ne sont donc pas les bénévoles du Secours Populaire qui déterminent l'éligibilité des bénéficiaires, mais des travailleurs sociaux. Les dossiers sont simplement étudiés en commission. Ce fonctionnement avantage le Secours Populaire, le déchargeant d'une démarche lourde autant en matière administrative qu'en charge émotionnelle. La personne peut, ensuite être reçue en privé par un responsable, si elle en exprime le besoin. Les bénévoles ne sont pas moins surchargés de demandes et cette requête se révèle parfois impossible.

³¹ Le nombre de bénéficiaires a dépassé 400 personnes pendant la crise sanitaire.

« [...] les personnes justifient leur précarité économique. Elles ne disent ni ce qu'elles souhaitent manger, ni quelles sont leurs habitudes alimentaires, ni si elles peuvent cuisiner ou non. Il leur est simplement demandé si elles mangent de la viande, et/ou si elles mangent du porc. Elles ne disent pas non plus à quel moment cela les arrange de venir chercher la nourriture. Elles sont « à la merci » de ceux qui vont accorder l'aide. » (Bonzi, 2021)

Par ailleurs et à la différence des autres situations où l'entretien s'effectue dans un local fermé, celui des Restos du Cœur a lieu pendant la distribution, dans le bruit et à proximité des personnes de passage. Les locaux de l'association, sans bureau isolé, et le manque de bénévoles obligent la présidente à être disponible pour toutes les tâches et empêchent toute intimité.

Les Restos du Cœur et le Secours Populaire ne fonctionnent qu'avec des bénévoles. La différence avec les deux autres structures est importante, puisque le bénévolat implique un don de soi et citant Marcel Mauss, Bénédicte Bonzi rappelle que le don « [...] est plus que la chose donnée, il comporte le *hau*, cette force qui oblige à rendre et qui fait du don un acte social total » (Bonzi, 2021) Dans le cas de l'aide alimentaire, les bénéficiaires se trouvent souvent dans l'incapacité de rendre, plaçant les bénévoles des Restos du Cœur dans une situation de domination sociale³², les autorisant à interroger les personnes sur leurs conditions de vie, leurs ressources.

Ces fonctionnements marquent par deux autres différences fondamentales et semble liées aux statuts de salariés ou de bénévoles des acteurs.

Une première différence est visible dans la garantie aléatoire sur la discrétion concernant les informations privées des bénéficiaires. Même avec des bénévoles consciencieux, ils n'ont pas, par exemple, d'obligation de secret professionnel qui permet à la personne accueillie de se livrer.

La deuxième différence réside dans le mode même de distribution. À Foëcy, il s'agit de « colis » livrés par la banque alimentaire et c'est d'ailleurs ainsi que les nomment Alicia et Dominique qui en bénéficient. Les bénévoles préparent et répartissent les denrées dans des sacs en amont. Mais une préparation correcte prend beaucoup de temps et les bénévoles souhaitent certainement fournir un service correct. Peut-être pensent-ils aussi les usagers n'ont pas envie de s'attarder. Les colis sont donc préparés sans prise en compte des besoins,

³² Concernant « le contrôle imposé par la conditionnalité de l'aide », voir BONZI, 2021, p.52.

goûts ou envies des usagers. « Au colis, on a eu des châtaignes. Moi, j'aime pas. Je les ai données à Dominique et elle a regardé comment on fait la crème de marron. » (Alicia)³³

« Au colis, on en a pas beaucoup de légumes. On a plus des boîtes de conserve qu'autre chose, mais bon c'est pas grave. Bon, quand il y a des légumes, je fais des légumes... Quand y'en a heu... poireau. Je me fais des poireaux à la vinaigrette, poireaux enroulés de jambon, comme les endives. Moi, je... je suis très légumes. Je suis moins viande, plus légumes. [...] Il y a des jours... Il y a des fois où... Oui. Des fois ils en donnent de trop. Pour moi toute seule, des fois ils m'en donnent de trop. C'est toujours, saucisses-merguez, saucisses-merguez. Encore les steaks hachés, ça passe parce qu'on peut le faire en plein de choses, le steak haché. Mais alors les saucisses-merguez. » (Dominique)

L'organisation par des bénévoles pose aussi le problème, puisqu'ils peuvent être différemment formés sur l'accueil des bénéficiaires et l'approche de préparation des colis, comme ici, à Foëcy.

« Il y a des jeudis où les légumes vont être au-dessus. Ils font attention à pas écraser les fruits et les légumes, mais les autres, ils en ont rien à faire, ils chargent. Ils mettent les fruits et les légumes et ensuite, il mettent le reste dessus.

Marylène [*élue de la commune*], elle met les plus lourds en dessous et les plus fragiles au-dessus. Ce que toute personne fait quand il fait ses courses !

Alors on se retrouve avec une tonne de fruits et de légumes à manger en trois jours, pour pas que ça se perde. Au lieu que ça nous fasse quinze jours. Parce qu'ils sont souvent tout écrasés, mis dans le sac avant les conserves. » (Alicia)

Les Restos du Cœur tentent de garantir un équilibre alimentaire en limitant la distribution des produits au nombre de points attribués suivant les « pôles » laitage, protéines (viande et poisson congelés, conserves et plats préparés avec de la viande, œufs), accompagnements (pâtes, riz, légumes conserves, légumes frais) et desserts. Viennent ensuite le pain et les « compléments » (alimentaire : sucre, huile, farine). Les personnes sont donc libres de leurs choix, tout en étant susceptibles d'être limitées.

³³ Voir les entretiens dans « le terrain de l'enquête », p. 57

L'épicerie met, de son côté, les bénéficiaires en situation de consommateurs. Elle fonctionne donc comme un magasin avec des rayonnages, des étiquettes de prix, les usagers passent à la caisse et s'acquittent de 10% du montant qui leur a été attribué pour le mois par le CCAS.

La seconde différence concerne l'accompagnement des bénéficiaires.

Les personnes accueillies aux Restos du Cœur se voient offrir une écoute certainement utile, mais Jocelyne Flury, la présidente explique aussi que sur deux jours d'ouverture, ce sont 220 familles qui sont servies par quelques bénévoles. La possibilité de consacrer du temps aux individus semble limitée quand on voit l'affluence des personnes attendant à l'extérieur des locaux. A cela, s'ajoutent les entretiens des nouveaux bénéficiaires, les barrières culturelles liées à la nourriture auxquelles les bénévoles tentent de remédier. « La plupart des migrants ne prennent pas grand-chose. Ils ne connaissent pas les produits. Par exemple, les artichauts, ils n'avaient jamais vu ça de leur vie. Bon, on essaie de leur montrer. » Tout en essayant de proposer des aides pour améliorer la préparation des aliments, la structure apparemment débordée, ne semble pas en mesure d'offrir un accompagnement adéquat.

L'accompagnement est peut-être plus aisé au Secours Populaire avec une trentaine de personnes accueillies chaque mardi et jeudi et ce, une fois par mois, pour moitié moins de bénéficiaires que les restos. Les bénévoles partagent aussi le besoin d'appropriation de la préparation pour les usagers.

A Foëcy aussi, madame Cordonnier explique avoir eu des retours de bénéficiaires ne sachant pas cuisiner les produits frais distribués, en particulier les légumes. Un partenariat existait auparavant avec la banque alimentaire, dont une conseillère en économie sociale et familiale proposait des ateliers cuisine. Elle regrette que cette action se soit arrêtée « du jour au lendemain ». Les élus distributeurs ont récemment proposé de fournir des fiches-conseil et des recettes pour aider les usagers.

Concernant l'épicerie sociale de Vierzon, à chaque première visite, les conseillères prennent le temps de présenter la structure : un espace détente où l'on peut s'asseoir, discuter, boire un café, lire ; des ateliers cuisine, bien-être... avec un programme d'activités édité chaque trimestre (voir annexe).

« On leur présente tout ce qu'on fait, ça leur fait une première présentation. Et puis après, on veut aussi, quand [les personnes] font leurs courses, si elles ne prennent pas de légumes, on

parle avec elles : « – pourquoi vous ne prenez pas ? – Je ne sais pas cuisiner. » Là, on les oriente plus vers la cuisine. » (Virginie Canon).

Les deux structures où seuls des bénévoles assurent la distribution semblent manquer de temps, de moyens, peut-être aussi de compétences. Il est certain que le fonctionnement de l'épicerie est permis grâce à la présence des Restos du Cœur. Sans ces derniers, l'épicerie serait débordée de demandes. Mais le fait que ses responsables soient salariés et non bénévoles sort l'épicerie du rapport au don que mentionne Bénédicte Bonzi et permet peut-être des relations plus saines entre les personnes.

2.2 METHODOLOGIE ET HYPOTHESES

Cette enquête concerne à la fois un espace territorial avec son contexte, des représentations et des individus. Elle repose en premier lieu sur un cadre de questions qui devait à la fois informer sur les pratiques alimentaires, mais aussi permettre aux personnes de parler librement de leur situation, sans se sentir gênés, frustrés ou pire, considérés uniquement comme des sujets d'enquête. Aussi, chaque entretien s'est déroulé dans un lieu où ils se sentaient à l'aise.

Attendant d'une élue locale une intégration dans son territoire, il peut sembler compliqué qu'elle prenne le recul nécessaire. Habitante de la ville de Vierzon depuis 2007 et n'y étant pas née, toute cette histoire industrielle passée entendue des habitants et lue³⁴ est finalement perçue comme une page racontée et extérieure. Ne connaissant pas l'entièreté de la ville et du bassin de vie, cela peut aussi devenir un handicap. Celui-ci se sera peut-être limité aux expressions et accents berrichons, parfois camouflés par un masque chirurgical, et difficilement perceptible dans l'enregistrement audio.

Les premiers entretiens avec des personnes connues auront été les plus aisés (Vava, Claire et Jonathan). Le contact et la confiance étaient déjà établis. Les suivants ont demandé un peu plus de temps (Marine et Florence), car la mise en relation a nécessité des intermédiaires connus. Mais, la confiance qui liait ces derniers aux enquêtés s'est avérée facilitante.

³⁴ Lors de débats et rendez-vous au café repaire, et notamment grâce à Alain Leclerc, archiviste de la ville de Vierzon ou dans les ouvrages de Laurent Aucher.

Plusieurs personnes, enfin, jointes par l'intermédiaire des structures d'aide alimentaire, ont refusé de participer ou oublié le rendez-vous.

2.2.1 Le terrain de l'enquête

Contrainte du choix du territoire

Une enquête sur toute la communauté de communes, proposant un large échantillon d'interlocuteurs aurait eu la cohérence de s'intéresser à une grande partie du bassin de vie et aurait été plus représentative des conditions d'alimentation d'une partie de la population. Le temps manquant pour ce travail, il a été décidé de se limiter à deux communes : la ville centre et une commune rurale.

Pour cette dernière, c'est Saint-Georges-sur-la-Prée qui a d'abord été choisie, en raison des liens préexistants avec les élus, ce qui a facilité les démarches de prises de contact. Cependant, obtenir des entretiens avec des personnes du village concernées par l'injustice alimentaire s'est avéré impossible. Connaissant déjà des habitants, leur relai auprès de potentiels enquêtés n'aura pas été suffisant. Les structures d'aide alimentaire ne se déplacent pas ici et les Restos du Cœur n'ont pas recensé de bénéficiaire. Or, leur aide a été précieuse pour la conduite de plusieurs entretiens. En diriger à Saint Georges aurait nécessité d'autres contacts de l'aide sociale et l'instauration d'un climat de confiance sur une période plus longue que celle dont nous disposions.

C'est pourquoi la commune de Foëcy a été mobilisée. Elle n'a, certes, pas le caractère rural que nous recherchions au premier abord, mais elle en subit certains des désagréments, notamment concernant la mobilité.

L'objectif n'est pas, ici, d'établir un caractère statistique à ce travail. Il aurait fallu, pour cela rencontrer un nombre bien plus important de personnes sur l'ensemble du territoire. Ces personnes ne sont donc pas représentatives de la population, mais leurs témoignages peuvent néanmoins fournir des déterminants suivants leurs parcours et le poids de l'injustice alimentaire sur leur vie.

Le guide d'entretien

Dans un premier temps, nous avons expliqué la démarche aux enquêtés. À savoir, qu'il s'agit d'un travail de recherche pour lequel nous souhaitons aborder, avec eux, leurs pratiques alimentaires. Il n'y a, pour cela pas de bonne ou de mauvaise réponse, puisqu'il s'agit de connaître leur point de vue. Nous leur avons aussi indiqué notre besoin d'enregistrer leurs propos, afin de ne pas risquer de se méprendre sur une expression et de retranscrire leurs mots. Tous ont accepté. Enfin, il leur a été proposé d'y être anonymisés, ce que deux personnes ont demandé.

Dans un premier temps, chacun a donné son âge et ses origines familiales, puis a choisi parmi un photolangage de 32 images, une ou deux représentant l'alimentation. Il leur a ensuite été demandé d'expliquer leur choix.



Ce photolangage a eu pour objectif de rapidement mettre le sujet de l'alimentation au centre de la conversation. Il s'agit aussi de mettre la personne en confiance et de lui offrir un premier support d'expression. Certains critères ont déterminé le choix de cet outil : la simplicité et l'aspect impersonnel (ces dessins ne représentent personne d'identifié) ; le fond unicolore centrant sur le dessin ; l'aspect coloré des illustrations. Ces images doivent amener les enquêtés à se concentrer sur l'élément ou la figure représentée, le fond et non la forme. Seulement, un photolangage ne pouvant être exhaustif et après les entretiens, en ayant montré ce photolangage à des tiers, il semble qu'une représentation de la précarité alimentaire (une assiette vide, par exemple) manque. Cela n'a toutefois pas été relevé par les enquêtés.

Les entretiens ont ensuite suivi un schéma de questions, parfois dans un ordre différent, toujours avec les mêmes thématiques.

Le premier thème concerne l'histoire de leur alimentation (comment se passait-elle durant votre enfance ?)

Le deuxième thème aborde les représentations de la qualité et le lien avec le plaisir de l'alimentation (qu'est-ce que bien manger ? Qu'est-ce qui est bon à manger ? Qu'aimez-vous manger ?)

Dans le troisième thème, nous parlons de l'approvisionnement (Où ? Quand ? Par quel moyen de transport ? Comment choisissez-vous la nourriture ?).

Dans le quatrième, il est question de l'élaboration des repas (qui prépare le repas ? Combien de temps ?), puis du moment du repas (le déroulement et le cadre).

Enfin, le dernier thème concerne leur avis sur leur propre alimentation : en sont-ils satisfaits ? Pensent-ils devoir changer des aspects ? Concernant l'aide alimentaire à laquelle certains accèdent ou ont accédé, celle-ci doit-elle apporter des améliorations ?

Après le troisième entretien, il est apparu important de se pencher sur l'apprentissage de la cuisine dans l'enfance et l'éventuel lien au potager.

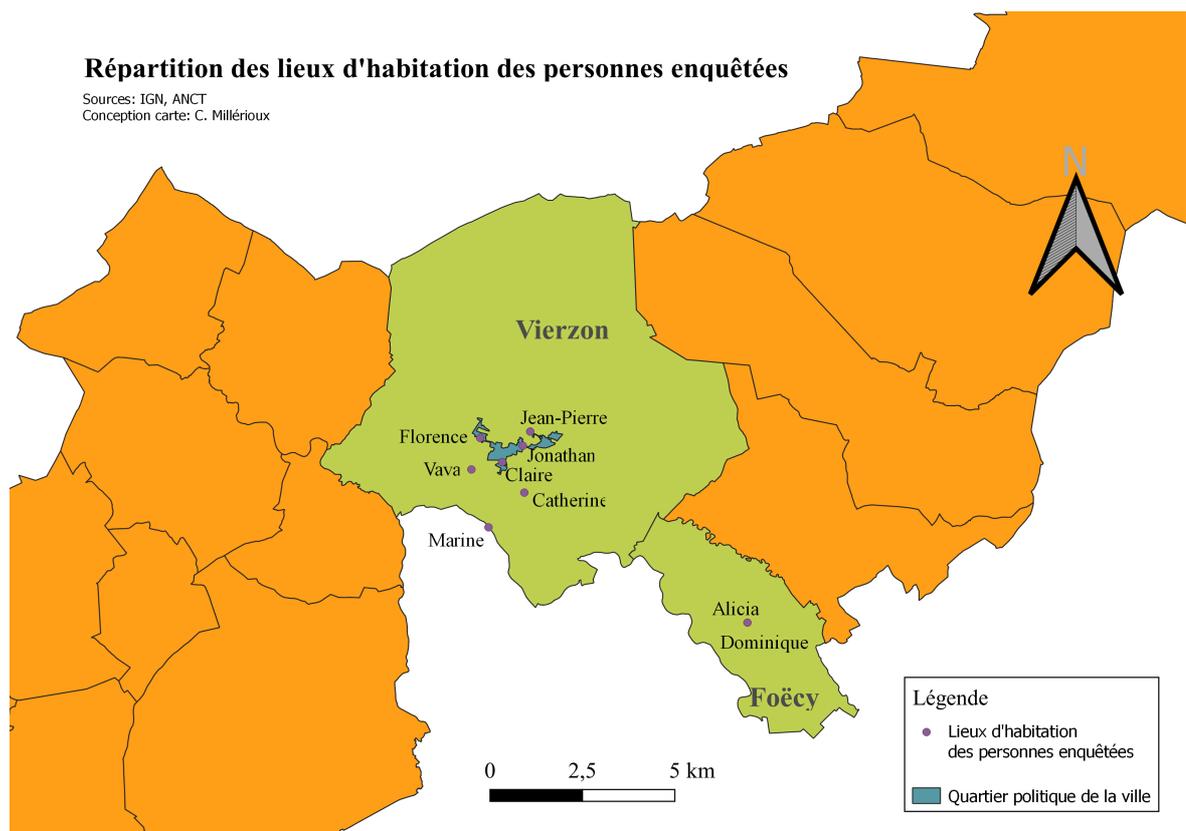
Des questions concernant l'enfance et l'éducation ont donc été ajoutées : Comment avez-vous appris à cuisiner ?

Par qui ? Avez-vous toujours habité en appartement/maison ? Aviez-vous accès à un jardin étant enfant ? Participiez-vous ou avez-vous appris à faire du potager ?

Une question concernant la religion a également été ajoutée, puisque deux personnes ont déclaré manger hallal.

L'alimentation n'est pas qu'une affaire de nutriments. Les images soumises dans le photolangage montrent que la question porte sur une multitude de dimensions : culturelles, affectives, sensorielles, sanitaires, financières... Les questions n'ont pas seulement pour but de connaître les pratiques alimentaires à ce moment de l'entretien, mais d'évaluer le chemin parcouru par ces personnes pour en arriver là. Aussi, les individus doivent-ils être considérés dans leur ensemble, avec leur histoire personnelle pour comprendre leur rapport à la nourriture.

Enfin, deux des trois premiers entretiens, où toutes ces questions n'avaient pas ou peu été abordées, ont été complétés quelques semaines plus tard.



Carte 2

Les enquêtés

Les prises de contact n'ont pas été homogènes. Certaines personnes étaient facilement joignables puisqu'en lien professionnel ou amical. La tâche s'est avérée plus compliquée pour contacter ceux en lien avec les structures d'aides : il a fallu faire face aux défections, reports et annulations, revenir à la charge, sans trop insister et risquer de paraître désagréable.

Ces entretiens se sont déroulés du 29 septembre 2021 au 9 février 2022 en différents lieux et leur longueur a varié de vingt-deux minutes pour le plus court à une heure dix-neuf pour le plus long.

Suivant la proximité entretenue avec les personnes, leur timidité ou leur souhait de conserver une intimité, ils ont eu lieu à leur domicile, en extérieur³⁵ ou dans les locaux de l'épicerie sociale qui nous avait mis en contact. Seule Florence a proposé l'écopôle plutôt que la pension de famille où elle loge pour des raisons pratiques : c'était jour de marché et elle souhaitait profiter de cet entretien pour s'approvisionner sur notre site de production.

Neuf personnes ont été rencontrées, au parcours de vie différents, toutes ayant connu des difficultés. Sept d'entre elles habitent Vierzon et deux, en zone péri-urbaine dans la commune de Foëcy, qui jouxte Vierzon.

Dans un premier temps, nous avons cherché dans notre entourage des personnes concernées par les questions d'accès à l'alimentation et d'injustice alimentaire.

Dominique, dit « Vava », appartient à un groupe d'amis communs, qui se réunit régulièrement pour entretenir, vendanger une vigne, en tirer du vin, et saisit toutes les occasions (d'entraide ou non) pour se retrouver autour d'un repas. Depuis les quelques années que nous nous côtoyons, Vava a toujours été au RSA. Né à Cherbourg d'une mère normande et d'un père originaire du Sud-Ouest, il a 60 ans, vit seul à Vierzon dans une maison appartenant au parc de logements sociaux, se déplace en voiture individuelle ou à vélo et n'a pas d'enfant. Il a un côté militant qui l'amène à participer aux différents rendez-vous associatifs, festifs ou politiques du territoire. Il connaît donc le projet écopôle alimentaire et s'intéresse aux événements qui y sont organisés. L'entretien s'est déroulé à son domicile.

Notre choix a aussi porté sur des salariés de la régie de territoire. Ils travaillent 24 à 30 heures par semaines avec des contrats de six mois renouvelables trois fois³⁶ et entrent donc dans la catégorie des travailleurs précaires (contrat à durée déterminée et travail à temps partiel). Deux d'entre eux ont accepté les entretiens.

³⁵ Cet entretien, avec Jonathan, en extérieur a été particulièrement difficile à retranscrire en raison des conditions sonores extérieures (vent, scooter...). C'est pourquoi, pour un complément, il a accepté de rester un jour après ses heures de travail à l'écopôle.

³⁶ Des exceptions sont envisagées si la personne a besoin d'un accompagnement plus long ou un projet en cours, à formaliser.

D'origine franco-marocaine, Claire³⁷ a 40 ans, est mère célibataire de deux enfants (dont un adolescent) et habite un appartement en centre-ville de Vierzon, avec son compagnon. Elle travaille depuis plus de deux ans pour la régie. Elle ne possède pas de véhicule et se déplace donc à pied, en transports en commun ou dépend du véhicule d'un tiers pour faire ses courses. Ses journées sont rythmées par son travail, les allées et venues de son fils à l'école et les aléas d'une maladie très invalidante. Claire ne se considère pas pauvre, car ayant connu des états de pauvreté bien plus intenses, elle voit sa situation relativement stable. L'entretien s'est déroulé à son domicile.

Jonathan, 27 ans, est originaire de la région Centre-Val de Loire et travaille aussi pour la régie, au sein du chantier d'insertion maraîchage. Il fait partie des 12 personnes embauchées pour démarrer le chantier maraîchage au moulin de la Chaponnière. Il est en formation en alternance pour passer une partie du BPREA, qui lui permettra, s'il le désire, de s'installer en tant qu'exploitant agricole. Jonathan habite seul, en centre-ville, un appartement du parc social et est dépendant de sa petite amie véhiculée ou des transports en commun pour se déplacer. L'entretien s'est déroulé en extérieur. Un complément a été fait à l'écopôle alimentaire, sur notre lieu de travail.

Le champ de personnes à enquêter s'est ensuite élargi, en mettant collègues et structures partenaires à contribution.

Ainsi, sommes-nous entrés en contact avec Marine par l'intermédiaire de l'animatrice nature de l'écopôle. 31 ans, née à Vierzon de parents vierzonnais, est mère célibataire d'un garçon de dix mois. Après dix ans de vie en camion, Marine habite aujourd'hui une maison individuelle proche de chez ses parents et possède un véhicule. Ses parents sont un réel soutien matériel pour son alimentation et l'éducation de son fils, puisqu'elle travaille vingt heures par semaine pour la SPA. L'entretien s'est déroulé à son domicile.

Florence, résidente de la pension de famille avec laquelle l'écopôle est en contact pour des actions de jardins partagés et de sensibilisation au compostage, a aussi participé à cette étude. 57 ans, née dans le Jura, d'une mère au foyer jurassienne et d'un père ouvrier alsacien,

³⁷ Prénom d'emprunt. Claire n'a pas souhaité que son vrai nom apparaisse.

Florence a rapidement pris son indépendance pour faire des études à Toulouse. Elle a gravi l'échelle sociale, en acceptant d'être fortement mobile. Elle se décrit comme ancienne obèse et en a gardé les stigmates avec des maladies qui lui interdisent aujourd'hui toute activité professionnelle et l'ont entraînée dans une forte précarité. Florence n'en reste pas moins une personne volontaire et tenace. L'entretien s'est déroulé à l'écopôle.

L'épicerie sociale nous a permis de nous rapprocher des deux personnes suivantes.

Catherine a 56 ans. Cette ancienne factrice, originaire d'une famille ouvrière, de Vierzon par sa mère et du Lot par son père, habite une maison mitoyenne dans un quartier résidentiel de Vierzon. Tout en étant seule, elle trouve le moyen de s'entourer de sa sœur, de sa mère ou d'un ami pour créer des moments conviviaux autour des repas. Sans véhicule, mais habitant près d'un supermarché, Catherine fait ses courses à pied ou se fait transporter par un ami quand le trajet est plus long. Catherine a une fille et des petits-enfants qu'elle voit régulièrement, mais dont elle se plaint qu'ils ne mangent pas équilibré. L'entretien a lieu dans les locaux de l'épicerie.

Jean-Pierre³⁸, 62 ans, est issu d'une famille dont le père était ouvrier agricole dans le Sud du Cher. Lui-même était ouvrier avant de tomber malade et de finalement prendre sa retraite. Il a vécu quelques années dans le Loiret, puis est venu s'installer à Vierzon à la suite d'une mutation voulue par sa direction. Il ressort de cet entretien une forte conscience de classe ouvrière, ainsi qu'une colère d'avoir travaillé longtemps et de subir un fort déclassement au moment où vient la retraite. Jean-Pierre possède un véhicule qui lui permet de se déplacer, mais exprime beaucoup de difficultés financières à l'entretenir. L'entretien a lieu dans les locaux de l'épicerie.

Pour les deux derniers entretiens, le CCAS de Foëcy qui organise une distribution de colis de la banque alimentaire toutes les deux semaines, a été sollicité.

Dominique, 53 ans, originaire de Bretagne où elle a gardé des attaches, est née dans le Val-de-Marne. Elle vit à Foëcy depuis 1993, dans un appartement du parc social. La lumière entre peu dans le logement, des photos de famille meublent les étagères et surtout, un grand portrait d'un jeune homme trône au milieu du salon. Dominique a perdu son fils, ainsi que

³⁸ N'a pas souhaité que son nom apparaisse.

ses parents quelques mois plus tôt. Elle souffre aujourd'hui d'une grande solitude et cherche à quitter cette commune. Seulement, sans emploi depuis plusieurs années, sans véhicule, ni permis de conduire, elle est entièrement dépendante de tiers pour se déplacer. L'entretien s'est déroulé à son domicile.

Alicia, 30 ans, vit dans le même immeuble que Dominique. C'est d'ailleurs cette dernière qui a permis notre mise en relation pour réaliser cet entretien. Alicia est mère célibataire d'une fille de neuf ans. Elle-même originaire du département du Cher, d'une mère berrichonne et d'un père breton, elle est en recherche d'emploi. Elle se déplace principalement en scooter pour des trajets courts. N'ayant pas de permis de conduire, elle bénéficie du véhicule d'un tiers, qu'elle partage avec Dominique, pour des trajets plus longs ou pour transporter les colis de l'aide alimentaire.

2.2.2 Hypothèses

À Vierzon, les centres sociaux et l'épicerie sociale programment régulièrement des ateliers cuisine. D'autres initiatives du même genre, mais plus ponctuelles, par exemple lors de la quinzaine du goût en octobre, les mettent en avant. L'organisation de telles actions, par ces structures en contact au quotidien avec des populations précaires, doit répondre à un besoin. La question de l'apprentissage à la préparation des repas s'est rapidement posée et a, de fait, intégré les hypothèses. Après les premiers entretiens, elle s'est portée sur la sensibilisation et l'apprentissage durant l'enfance.

De même, peu après le début des entretiens, l'hypothèse d'une sorte de lien à la terre, par l'intermédiaire de la pratique du potager a émergé. Sans forcément apparaître en variable déterminante, le fait que certains aient eu accès à ce lien pendant leur enfance ou encore actuellement peut amener à une pratique facilitée de la cuisine. En atteste la création de nombreux jardins partagés dans certains quartiers populaires ou encore l'appel à projets France Relance pour le développement de ces espaces.³⁹

³⁹ <https://agriculture.gouv.fr/francerelance-lancement-de-lappel-projets-jardins-partages>

La troisième hypothèse posée par ce travail se fonde sur l'autonomie et les capacités de mobilité des personnes pour s'approvisionner. Celle-ci fait, tout d'abord, partie des problématiques énoncées pour définir la justice alimentaire. Il semble donc cohérent de l'intégrer ici. Par ailleurs, une partie de l'étude se déroulant sur une commune rurale, cela implique la nécessité de s'intéresser aux moyens utilisés par les individus non-véhiculés pour s'approvisionner.

Enfin, la majorité des personnes enquêtées vivent seules, mais toutes n'appréhendent pas cette solitude résidentielle de la même manière. Cécile Van de Velde donne deux autres dimensions à la solitude. Relationnelle, d'une part, c'est-à-dire permettant un nombre de contacts limité, serait bien plus représentée dans la population des personnes au chômage, le plaçant en position vulnérable. La dernière, expérientielle, tient compte de la qualité de la relation. (Van de Velde, 2020) C'est celle qui fait « se sentir seul » sans être forcément seul. La notion de solitude en général et cette dimension qualitative, en particulier, peuvent constituer une variable déterminante pour expliquer l'intérêt ou le non-intérêt pour une alimentation « de qualité ». La vie en famille ou en collectivité portent le potentiel d'une motivation pour s'alimenter et prendre soin de soi. Cependant, même sans entourage très proche, la qualité de la relation et du message qu'elle véhicule, soit les capitaux social et culturel semblent avoir un intérêt.

3. Traduction de l'injustice alimentaire sur le territoire

Ces analyses portent sur deux méthodes distinctes. Une analyse quantitative et statistique des mots utilisés d'une part. Une autre, qualitative, des pratiques révélées dans les entretiens. L'intérêt de ce choix porte sur la différence de point de vue adopté. Dans le premier cas, l'interprétation se fonde sur les données statistiques fournies par le logiciel. Dans le second, elle s'attache aux pratiques dites par les personnes.

3.1 METHODE D'ANALYSE PAR IRAMUTEQ

Une première analyse a reposé sur l'utilisation du logiciel Iramuteq, en téléchargement libre et gratuit, de traitement statistique de données à partir d'un corpus de textes. Pour cela, les entretiens ont été assemblés dans un même fichier, auquel ont été retranchés les questions, onomatopées, commentaires, tels que les rires ou silences et les répétitions. Seuls les mots utilisés par les enquêtés sont retenus. Enfin, le logiciel a procédé avant toute analyse à la lemmatisation du corpus. Ainsi, tous les noms et adjectifs de la même famille (singulier, pluriel, masculin, féminin) sont regroupés en un terme et les verbes prennent leur forme infinitive.

Chaque texte du corpus est précédé des variables qui serviront à l'analyse : sexe, âge, lieu de vie, autonomie, configuration du foyer, éducation au jardinage, à la cuisine par un membre de la famille, religion, fréquence du recours à l'aide alimentaire, situation sociale.

Chacune de ces variables prévoit deux modalités au moins : trois modalités pour la variable autonomie (possède un véhicule, est dépendant d'un tiers et utilise les transports en commun) ; deux modalités pour la configuration du foyer (seul ou avec conjoint et/ou enfant) ; deux modalités pour l'éducation au jardinage et l'éducation à la cuisine par un membre de la famille (oui, non) ; trois modalités pour le recours à l'aide alimentaire (jamais, occasionnellement, fréquent).

Tableau de variables et modalités pour Iramuteq

Enquêtés	SEXE		AGE		lieu de vie				Autonomie mobilité			CONFIGURATION DU FOYER	
	F	H	40 ans et moins	41 ans et plus	urbain	péri-urbain	maison avec jardin	appartement sans jardin	véhicule personnel	véhicule occasionnel dépendant d'un tiers	transports en commun	seul	En couple ou seul avec ou
Claire n°1	1	0	0	1	1	0	0	1	0	1	1	0	1
Jonathan 2	0	1	1	0	1	0	0	1	0	1	1	1	0
Marine 3	1	0	1	0	1	0	1	0	1	0	0	0	1
Catherine 4	1	0	0	1	1	0	1	0	0	1	0	1	0
Vava 5	0	1	0	1	1	0	1	0	1	0	0	1	0
Dominique 6	1	0	0	1	0	1	0	1	0	1	0	1	0
Florence 7	1	0	0	1	1	0	0	1	1	0	0	1	0
Alicia 8	1	0	1	0	0	1	0	1	1	1	0	0	1
Jean-Pierre 9	0	1	0	1	1	0	1	0	1	0	0	1	0
SOMME	6	3	3	6	7	2	4	5	5	5	2	6	3

Enquêtés	éducation au jardinage		éducation à la cuisine par un membre de la famille		RELIGION			Recours à l'aide alimentaire			situation sociale	
	oui	non	oui	non	musulman	Chrétien	sans religion	Jamais ou très	Occasionnel	fréquent	bénéficiaire de l'aide	actif
Claire n°1	0	1	0	1	0	0	1	1	0	0	0	1
Jonathan 2	0	1	0	1	1	0	0	1	0	0	0	1
Marine 3	0	1	1	0	0	0	1	0	1	0	0	1
Catherine 4	1	0	1	0	0	0	1	0	0	1	1	0
Vava 5	1	0	1	0	0	0	1	1	0	0	1	0
Dominique 6	1	0	1	0	0	1	0	0	0	1	1	0
Florence 7	1	0	1	0	0	0	1	0	1	0	1	0
Alicia 8	1	0	0	1	0	0	1	0	0	1	0	1
Jean-Pierre 9	1	0	1	0	0	0	1	0	0	1	1	0
SOMME	6	3	6	3	1	1	7	3	2	4	5	4

Le total de chacune de ces variables correspond au total des personnes enquêtés. La variable concernant l'autonomie et la mobilité se classe cependant à part, puisque la mobilité peut concerner plusieurs modes de transport pour une seule et même personne.

Biais possibles

Un premier biais pour l'utilisation d'Iramuteq, concerne les différences de longueur des entretiens. Celle-ci varie selon un facteur de un à cinq avec un entretien de 12188 mots pour le plus long et de 2437 pour le plus court. Un texte plus long risque d'avoir un impact plus important dans l'analyse du fait du nombre de mots utilisés. Les mots utilisés par une personnes risquent ainsi d'affecter les variables qui s'y rapportent. Une analyse plus objective aurait nécessité des entretiens de même longueur.

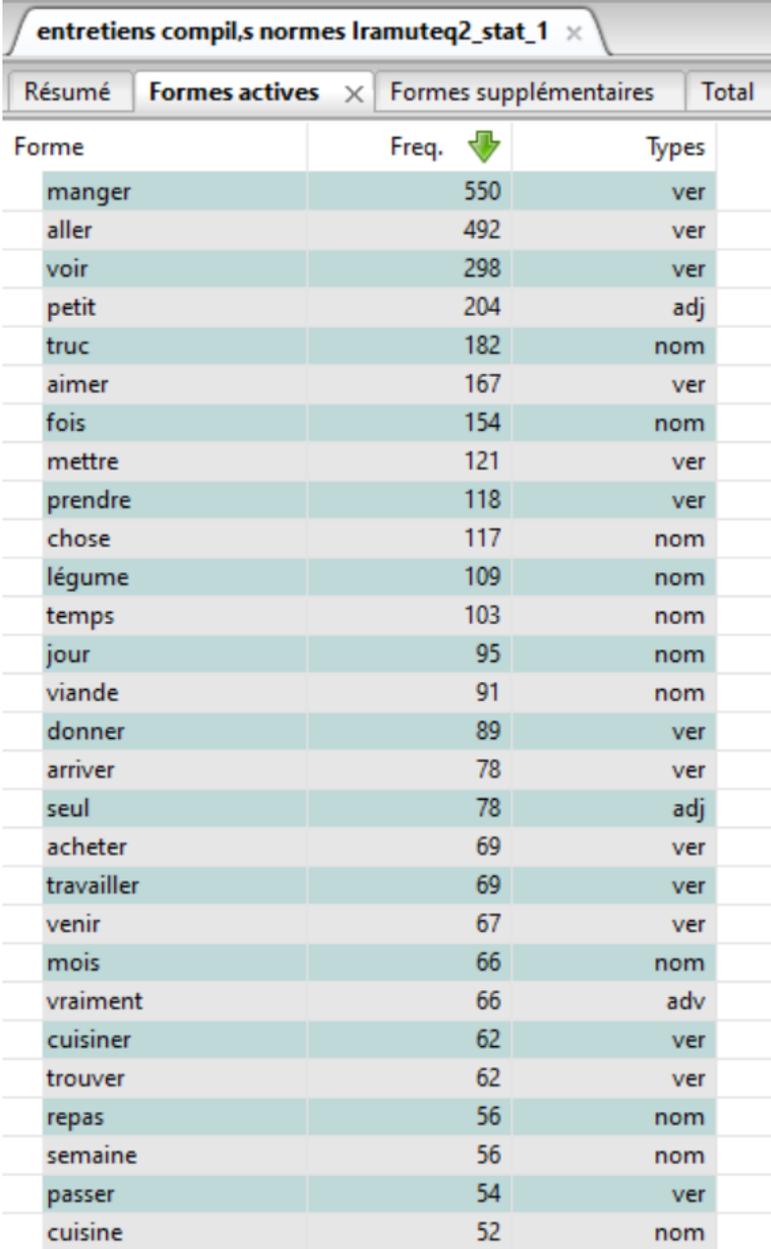
De plus le nombre d'entretiens est trop faible pour être considéré comme un échantillon représentatif. Il manque pour cela d'un nombre significatif d'entretiens pour chaque variable. Par exemple, très peu d'hommes ont participé à cette étude. Sur neuf entretiens, seuls trois ont concerné un homme. Cela pourrait s'expliquer par le fait que les hommes semblent peu présents au guichet des structures d'aide alimentaire, validé lors des visites à l'épicerie sociale ou aux Restos du Cœur. Les liens avec les enquêtés le confirme : deux sur trois étaient déjà connus, le troisième nous a été envoyé par l'épicerie sociale. Mais cet élément ne peut être considéré comme déterminant en raison du faible nombre d'hommes.

Aussi, ce travail n'est-il pas considéré comme représentatif, mais permet tout de même une analyse qualitative.

Enfin, le logiciel peut générer des biais par son interprétation de la nature des mots dans la lemmatisation et en changer le sens. Par exemple, il est possible que le nom « marché » soit compris comme le participe passé du verbe « marcher » et soit donc interprété ainsi.

Spécificités et AFC

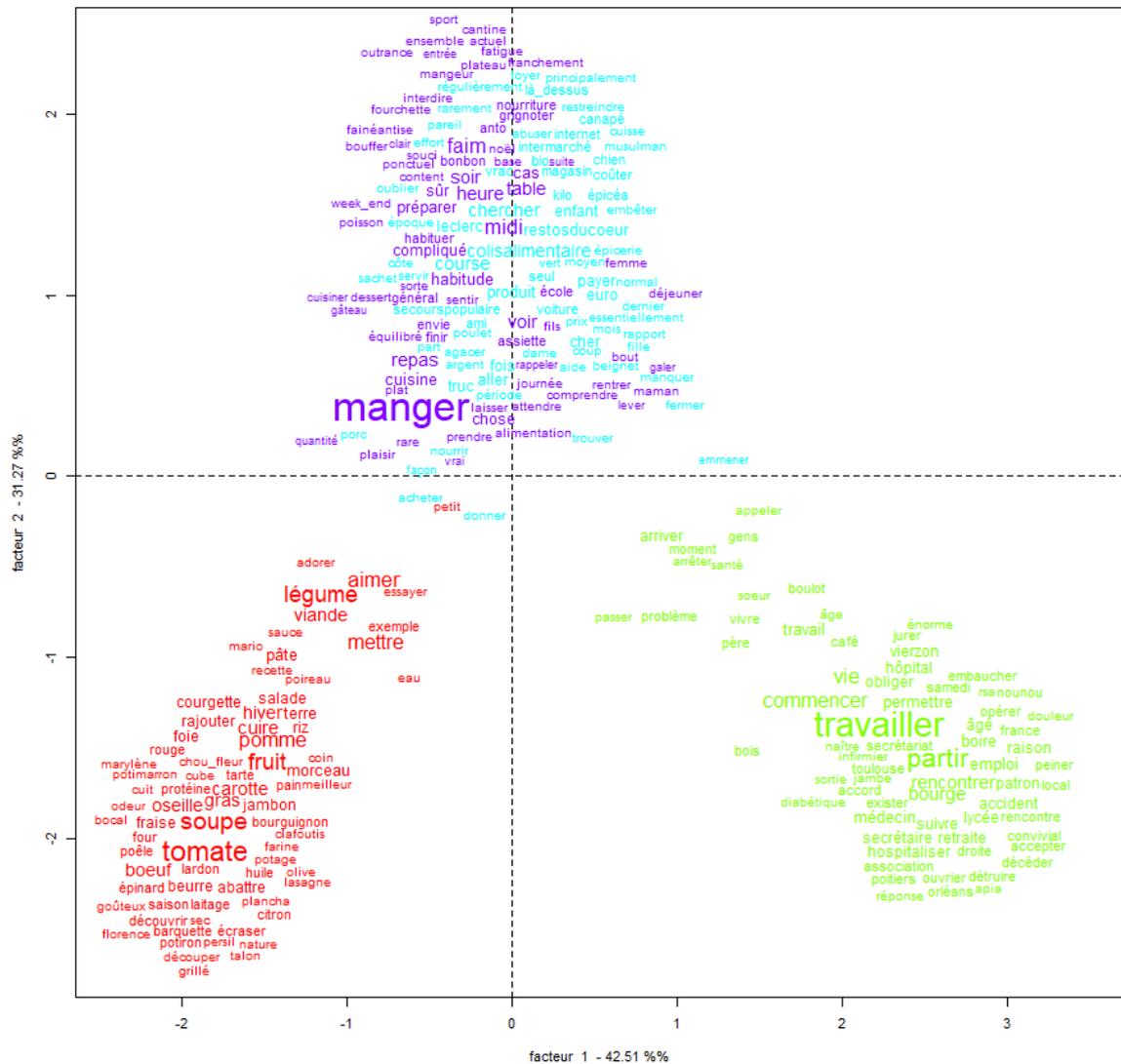
Iramuteq effectue un premier traitement d'analyse lexicale affichant les « formes actives ». Le logiciel génère un tableau avec tous les mots utilisés dans le corpus de texte, leurs classes grammaticales et le nombre de fois où ils ont été utilisés.



Forme	Freq. ↓	Types
manger	550	ver
aller	492	ver
voir	298	ver
petit	204	adj
truc	182	nom
aimer	167	ver
fois	154	nom
mettre	121	ver
prendre	118	ver
chose	117	nom
légume	109	nom
temps	103	nom
jour	95	nom
viande	91	nom
donner	89	ver
arriver	78	ver
seul	78	adj
acheter	69	ver
travailler	69	ver
venir	67	ver
mois	66	nom
vraiment	66	adv
cuisiner	62	ver
trouver	62	ver
repas	56	nom
semaine	56	nom
passer	54	ver
cuisine	52	nom

Vient ensuite l'analyse factorielle des correspondances, où le logiciel génère un graphique avec les variables insérées dans le corpus, déterminant les dépendances et correspondances des mots utilisés.

Ce graphique permet la visualisation de la place et du poids des termes utilisés suivant les modalités.



Analyse par classification hiérarchique descendante

Le logiciel génère ensuite une classification hiérarchique descendante (CHD) et crée quatre classes de profils au-travers des mots utilisés. Ces classes sont aussi rendues lisibles par un graphique montrant la répartition des mots qui les caractérisent.

Les quatre classes sont présentées sous la forme d'un graphique dendrogramme.

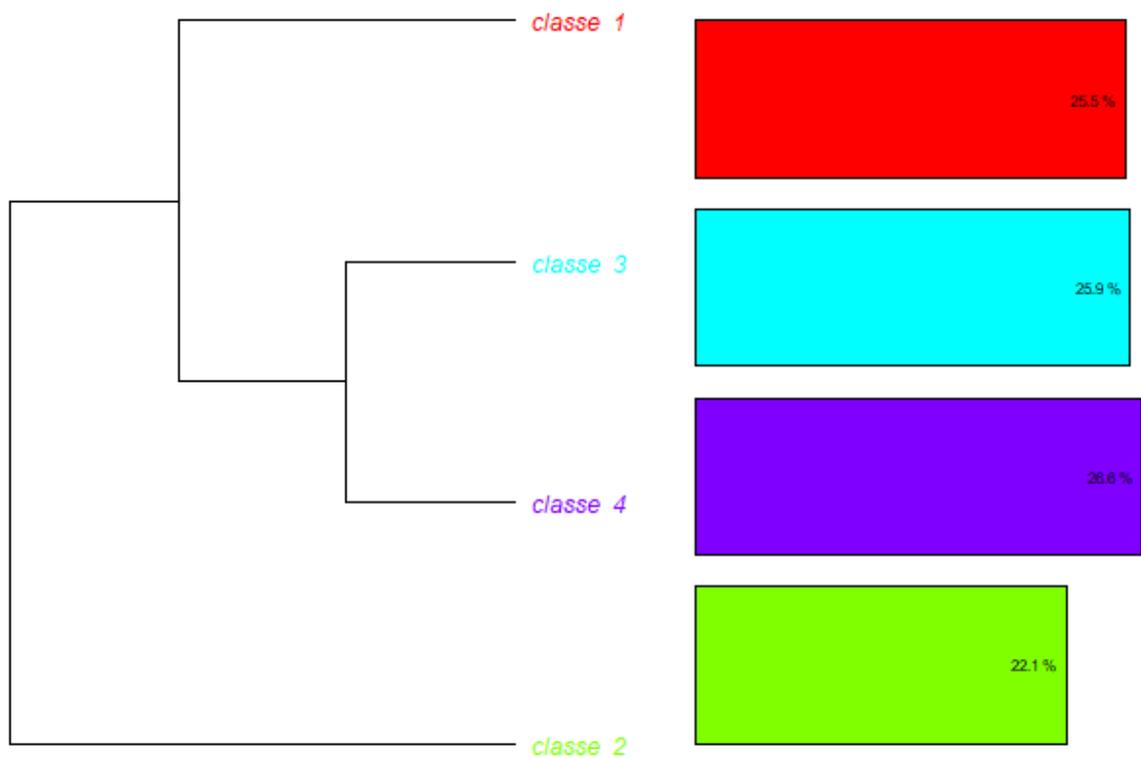
La racine de l'arbre se sépare en deux branches.

La classe 2 regroupe des personnes vivant seules des minimas sociaux, en maison, ont reçu une éducation culinaire par un membre de leur famille, disposent d'un véhicule et ont occasionnellement recours à l'aide alimentaire.

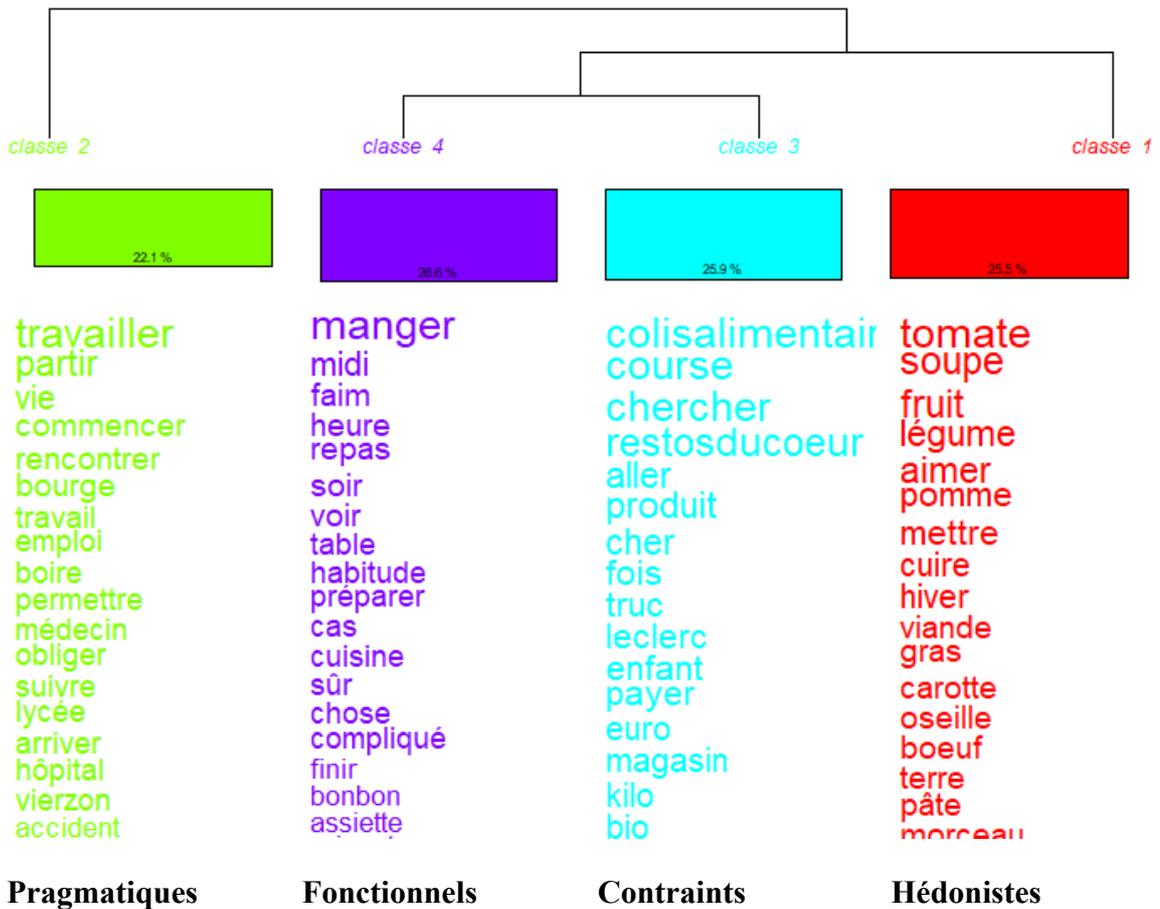
La deuxième branche se divise elle-même en deux autres branches. La classe 1, d'une part, rassemble des personnes de plus de 40 ans répondant aux mêmes critères que la classe 2. D'autre part, la troisième branche porte les classes 3 et 4. La classe 3 rassemble des individus n'ayant pas reçu d'éducation culinaire, mais une éducation au jardinage. Ils vivent à deux ou plus en appartement, plutôt en zone péri-urbaine, ne bénéficient pas des minimas sociaux et ont fréquemment recours à l'aide alimentaire.

Les individus de la dernière classe vivent à deux ou plus en appartement, ont moins de 40 ans, n'ont eu ni éducation culinaire, ni au jardinage. Ils ne bénéficient pas des minimas sociaux et circulent à pied ou en transport en commun.

Le dendrogramme indique le pourcentage des textes utilisé dans chaque classe.



Les mots utilisés par chacune de ces classes sont répartis comme suit :



Les participants des quatre classes utilisent des verbes d'action associés à un champ lexical spécifique. De même, les noms et adjectifs donnent une coloration à leur discours qui nous permet d'attribuer un qualificatif à chacune de ces classes.

Les membres de la classe 1 utilisent des verbes liés à la cuisine (cuire, écraser, mixer), à la découverte (essayer, découvrir) et aux émotions (aimer, adorer). Les noms d'aliments bruts ou préparés sont les plus fréquents. Quant aux adjectifs, ils font aussi allusion au vocabulaire culinaire (gras, rouge, bourguignon, goûteux). C'est pourquoi les individus de cette classe peuvent être qualifiés d'hédonistes.

Les verbes de la classe 2 appartiennent au champ lexical du travail, de la mobilité, mais aussi du lien social et de la contrainte (travailler, partir, commencer, rencontrer, boire, permettre, obliger). Les noms et adjectifs se rapportent à l'activité professionnelle et à la santé (vie,

Bourges, travail, emploi, médecin, âgé, convivial, local, diabétique, énorme, individuel, commercial). Les individus de cette classe sont nommés pragmatiques.

Ceux de la classe 3 sont qualifiés de contraints, le champ lexical utilisé se rapportant plus à la restriction, à la comparaison et au coût de leurs besoins pour les verbes (chercher, aller, payer, coûter, regarder, embêter, restreindre, abuser). Les noms se réfèrent à l'essentiel (course, produit, fois, truc, enfant, euros, Epicéa). Les adjectifs les colorent (cher, bio, seul, vert, pareil, musulman, alimentaire, normal).

Enfin, le lexique des individus de la classe 4, tout en étant proche de la classe précédente présente un aspect très cadré, contraint, mais pour faciliter une efficacité de fonctionnement. Il est qualifié de fonctionnel. (manger, voir, préparer, finir, grignoter, habitude, laisser, interdire, midi, faim, heure, repas, soir, table, sûr, compliqué, content, ponctuel, actuel, mauvais).

Cette proximité entre les classes 3 et 4 se retrouve dans le graphique généré par l'analyse factorielle de correspondance. Le nuage de mots des deux classes occupe la partie positive de l'axe des ordonnées, tandis que les classes 1 et 2 se distinguent dans la partie négative. La classe 1 forme un nuage du côté négatif des abscisses et la classe deux un autre du côté positif.

Le traitement AFC a ensuite été effectué pour chaque variable : sexe, âge, lieu de vie, autonomie, configuration du foyer, éducation au jardinage, à la cuisine par un membre de la famille, religion, fréquence du recours à l'aide alimentaire, situation sociale.

Les analyses retenues ayant parues les plus pertinentes sont le recours à l'aide alimentaire et l'autonomie, les autres variables ayant tendances à utiliser relativement les mêmes lexiques.

3.1.1 Autonomie

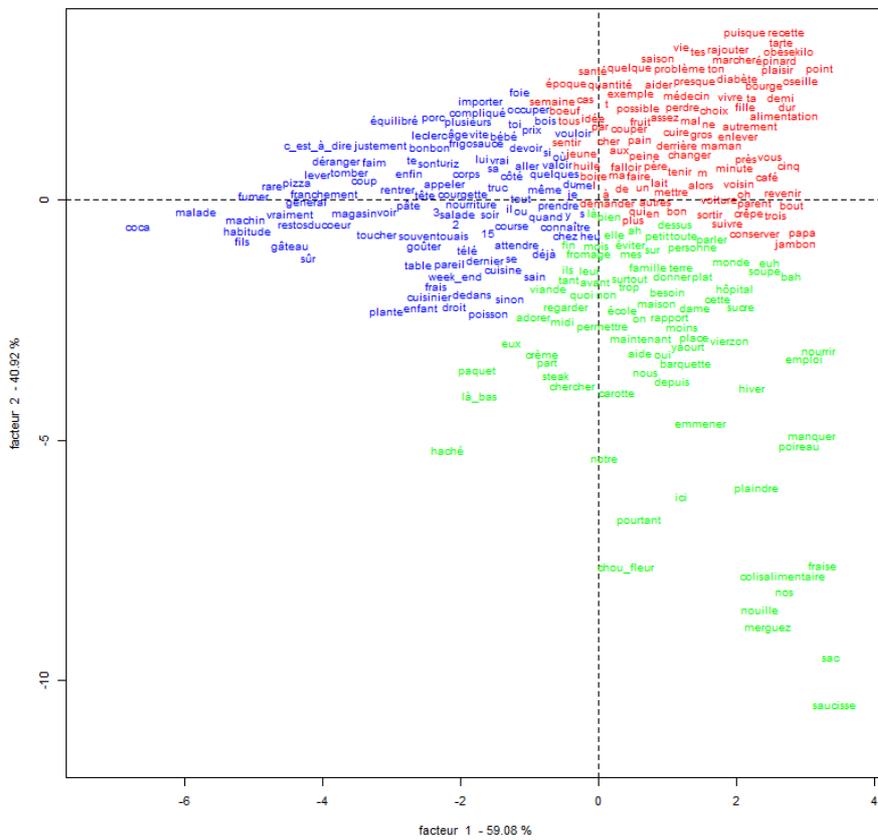
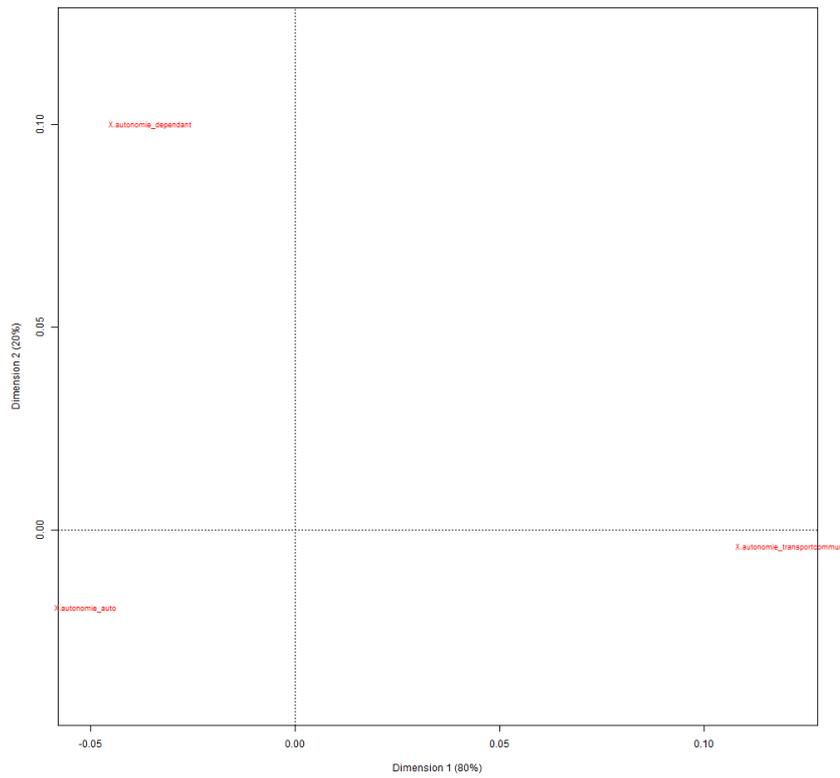
L'analyse concernant l'autonomie montre trois groupes distincts suivants leurs modalités : ceux qui ont un véhicule et sont autonomes, ceux qui se déplacent à pied ou en transport en commun et enfin, ceux qui sont dépendants d'un tiers ; certains individus pouvant appartenir aux deux dernières catégories.

Le lexique des personnes possédant un véhicule pourrait, ainsi, se rapprocher des hédonistes avec quelques verbes d'action (rajouter, aider, enlever, tenir, changer, marcher), dont

certaines liés à l'alimentation (boire, cuire). Ils emploient aussi beaucoup de noms liés au plaisir de manger, à ce qui se mange et à la convivialité (recette, tarte, épinard, oseille, plaisir, voisin, fruit). Ils utilisent aussi les mots des pathologies de l'alimentation (obésité, diabète).

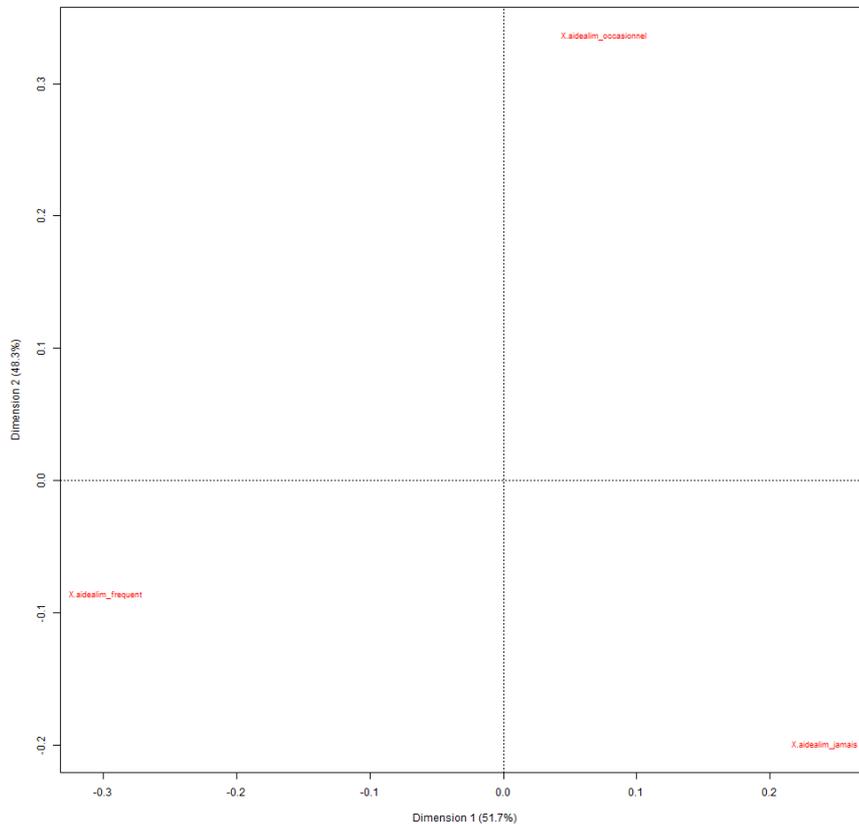
Les usagers des transports en commun ou de la marche et les individus dépendants d'une tierce personne montrent plus de proximité avec la classe 3, les contraintes, mais elle est bien plus visible pour les seconds. Très peu de verbes sont utilisés et ils sont révélateurs (plaindre, emmener, manquer, nourrir). Les noms qui ressortent, s'ils sont plus nombreux restent dans un lexique très fonctionnel (saucisse, merguez, sac, nouilles, chou-fleur, colis alimentaire, poireau, carotte, barquette, besoin). Il est à noter que la première catégorie de personne mentionne la ville de Bourges, celle-ci fait apparaître celui de Vierzon.

La catégorie des usagers des transports en commun ou de la marche suscite aussi l'image de la contrainte (importer, valoir, déranger, attendre, Restos du Cœur, faim, prix), mais montre aussi un côté fonctionnel et pragmatique (occuper, vouloir, nourriture, corps, habitude, magasin, table, Leclerc). Ils empruntent également un lexique sensoriel (voir, toucher, goûter) et montrent une préoccupation pour leur santé dans les adjectifs (équilibré, sain).



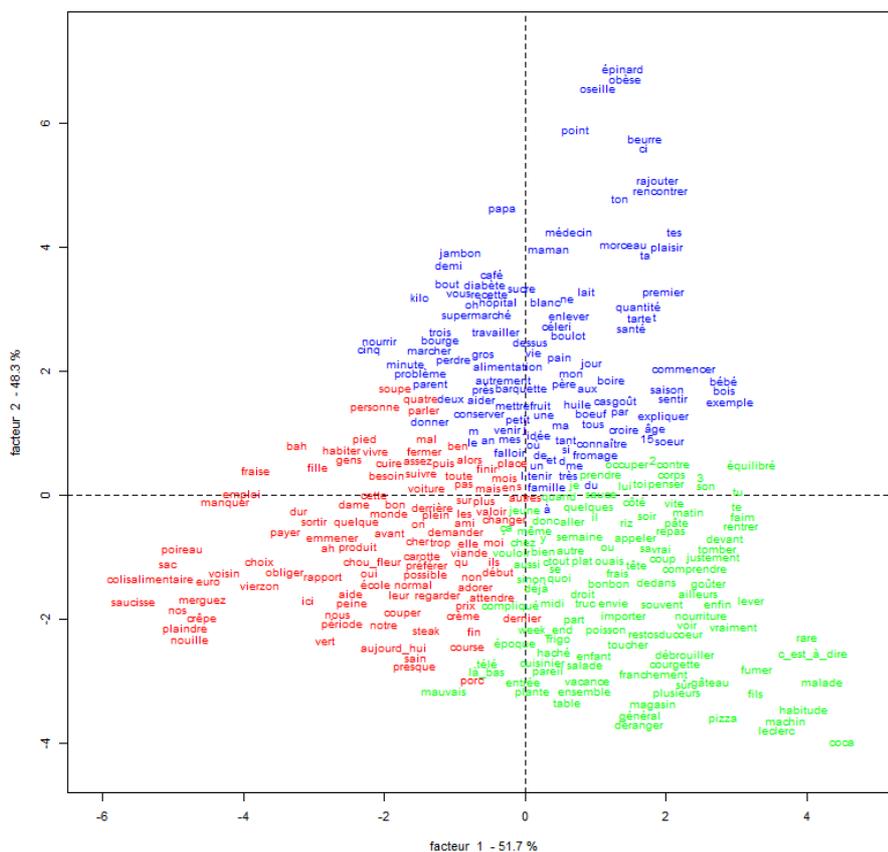
3.1.2 Recours à l'aide alimentaire

La dernière analyse fonctionnelle de correspondances concerne le recours à l'aide alimentaire.



Les modalités sont un recours fréquent, occasionnel ou nul à l'aide alimentaire.

La contrainte est encore présente dans le groupe qui reçoit une aide fréquente. Les verbes utilisés ne laissent pas de doute (obliger, payer, manquer, plaindre), de même que les noms et adjectifs (colis alimentaire, euro, choix, emploi, aide, peine, cher). Les personnes utilisent aussi le champ lexical du partage, de la convivialité (emmener, sortir, habiter, gens, école, voisin). Au-delà de la contrainte, certains termes expriment une recherche d'une alimentation variée et peu transformée (nouilles, crêpe, poireau, chou-fleur, fraise).



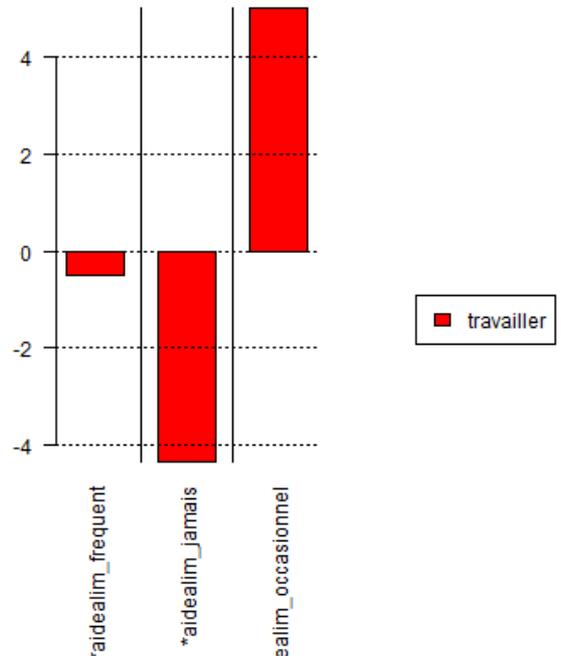
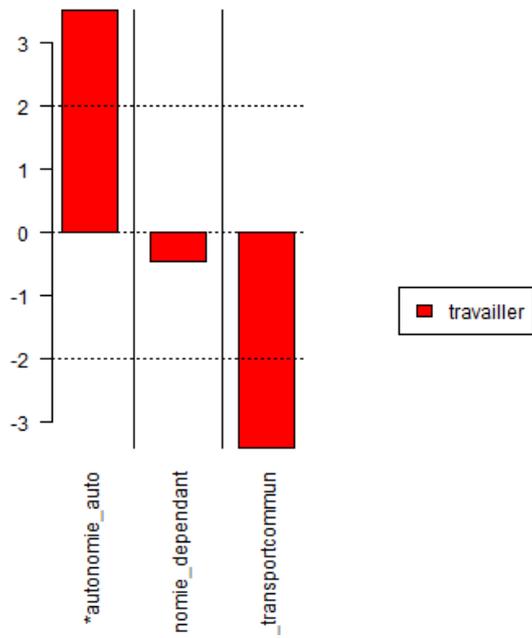
Les personnes bénéficiant occasionnellement de l'aide alimentaire utilisent un champ lexical propre à la préparation culinaire dans les verbes d'abord (enlever, rajouter), dans les noms ensuite (beurre, sucre, lait, quantité, épinar, oseille, jambon, céleri, café, tarte). Certains de ces termes sont aussi liés à la convivialité (rencontrer), à la pédagogie (expliquer), au sensoriel (sentir, plaisir) et à la santé (diabète, obèse).

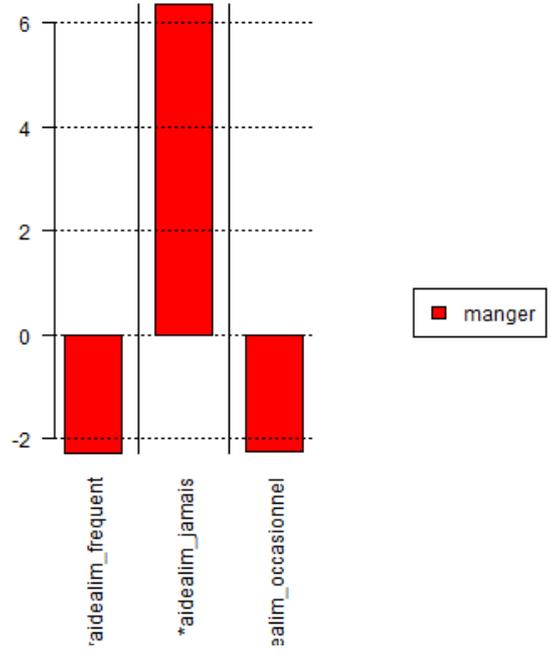
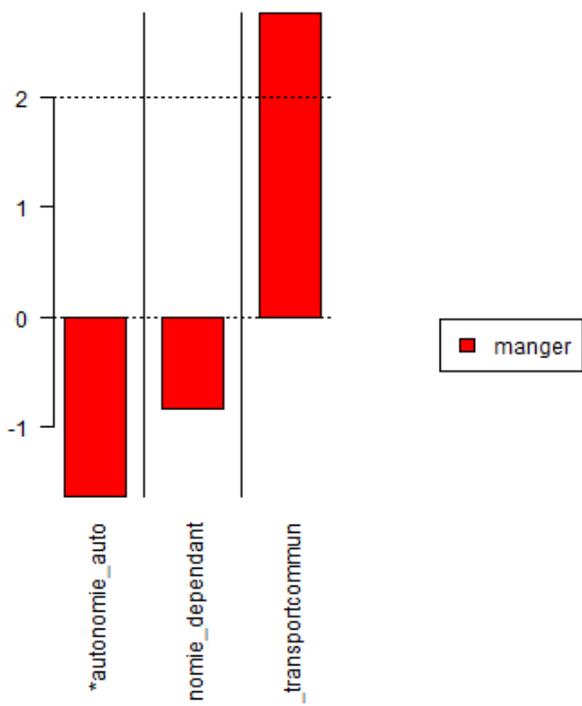
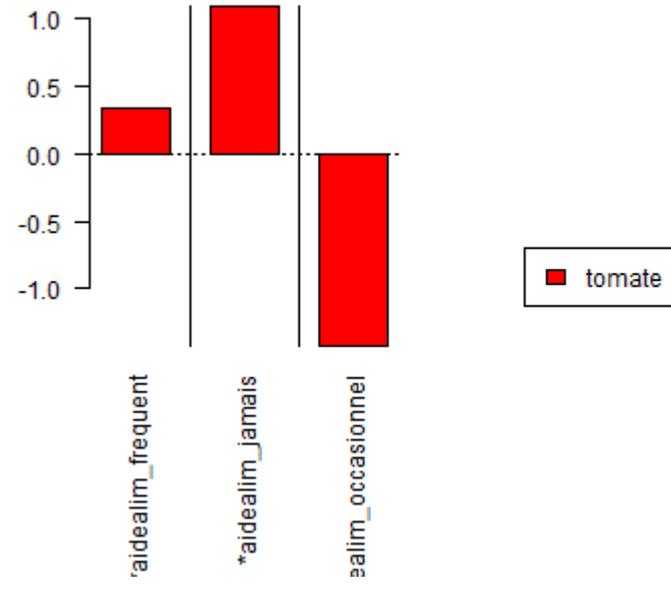
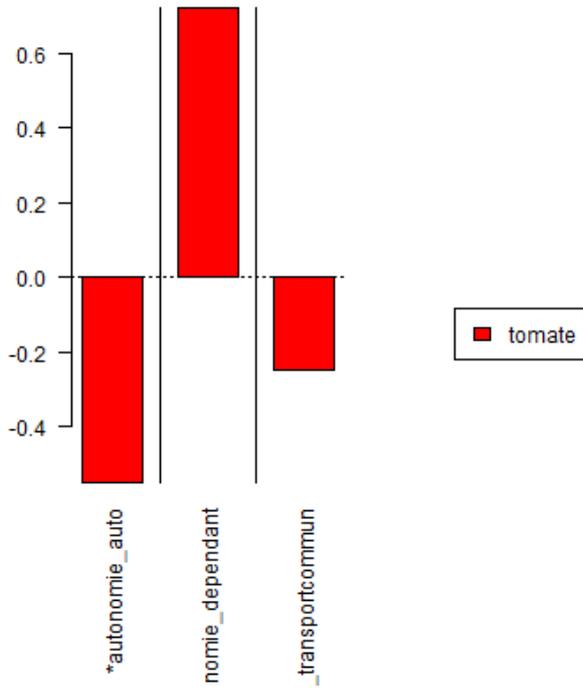
Enfin, les personnes qui n'ont jamais recours à l'aide alimentaire semblent plus être dans une recherche d'autonomie par l'utilisation de certains verbes (déranger, débrouiller, importer, appeler, comprendre). Ils font aussi référence au champ sensoriel (goûter, sentir), à des aliments bruts (salade, courgette), mais aussi à ce qui peut s'assimiler à de la nourriture très transformée (coca, Leclerc, machin, habitude, pizza, gâteau).

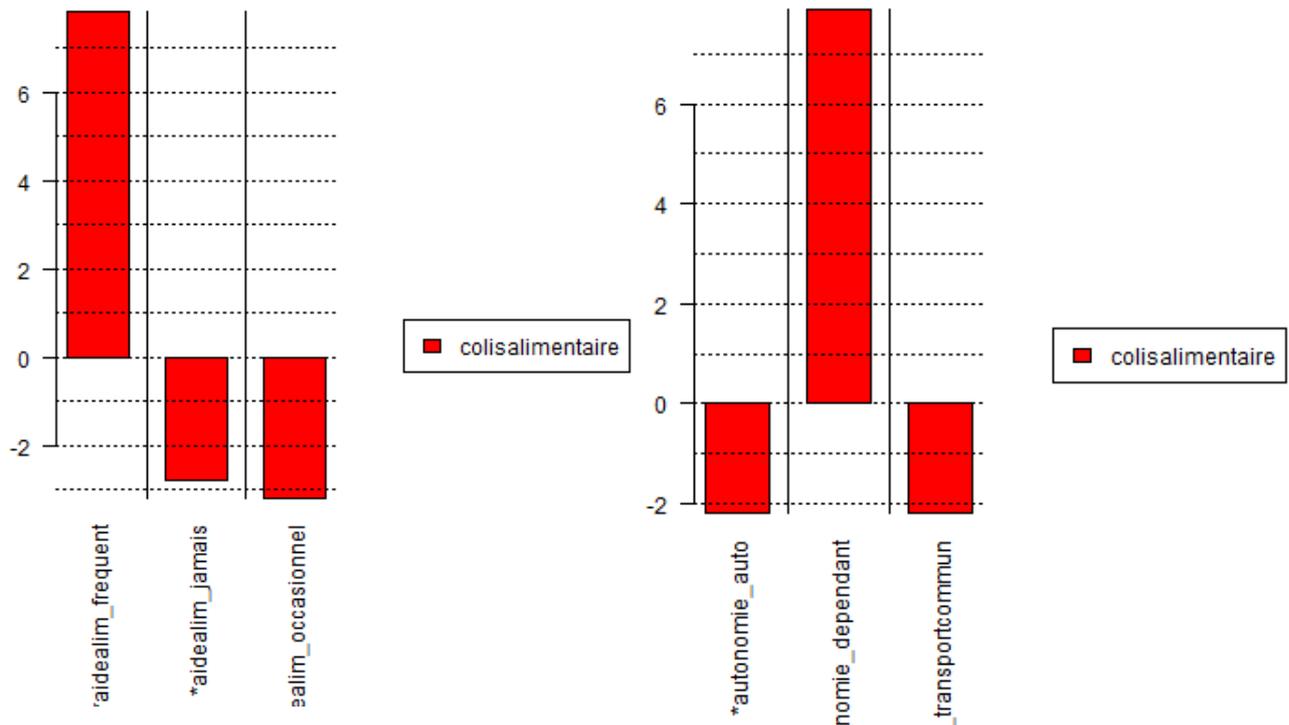
3.1.3 L'analyse par mot

Dans toute les analyses, il est possible de vérifier l'importance de chaque forme dans un graphique. Ici, c'est le premier mot dans la hiérarchie de chaque classe qui est pris en compte

quand il est analysé sous le prisme de l'autonomie pour se déplacer et du recours à l'aide alimentaire.







Les formes sont intégrées aux graphiques suivant les modalités de chaque variable. Dans la variable autonomie, ce sont la possession d'un véhicule, la dépendance à un tiers pour se déplacer et la dépendance aux transports en commun.

Les individus ayant accès à un véhicule mettent en avant le verbe « travailler ». Les autres termes ne prennent pas autant d'importance, soit qu'ils n'en ont pas besoin (colis alimentaire), soit que leur situation leur permet de ne pas avoir à s'en soucier.

Le même cas se présente pour ceux qui bénéficient occasionnellement de l'aide alimentaire. Ceux-là cherchent du travail ou ont déjà un emploi, mais celui-ci ne suffit visiblement pas à assurer leur approvisionnement alimentaire. Dans les deux autres catégories de modalité, le travail n'est soit pas une problématique, soit ce n'est pas une urgence.

L'expression « colis alimentaire » se distingue dans le groupe des personnes y ayant fréquemment recours, mais aussi dans celui qui dépend du véhicule des autres pour se déplacer, comme un problème à constamment prendre en compte.

Le nom « tomate » est interprété comme le produit frais qui se consomme le plus, parfois sans considération pour les saisons. Cela semble être une problématique pour les personnes dépendantes pour se déplacer, les bénéficiaires fréquents de l'aide alimentaire ; dans une

moindre mesure pour les usagers des transports en commun et les non-bénéficiaires de l'aide alimentaire.

Enfin, le verbe « manger » représente une problématique très présente et plus forte que le terme précédent pour les personnes ne bénéficiant pas de l'aide alimentaire. Il est aussi plus présent chez les usagers des transports en commun.

3.2 ANALYSE QUALITATIVE DES PRATIQUES

La seconde analyse a porté sur les pratiques elles-mêmes, plutôt que sur les mots. Dans les variables sur lesquelles s'est fondée cette méthode, se trouvent le recours à l'aide alimentaire (qui intègre plus globalement les pratiques d'approvisionnement) et l'autonomie de mobilité, mais d'autres semblent aussi déterminantes. L'isolement, la pratique du jardinage et l'éducation à la cuisine pendant l'enfance prennent ici une plus grande part. Ces derniers éléments (jardinage et éducation culinaire) n'entraient pas dans la première version du questionnaire pour les trois premiers enquêtés, Vava, Claire et Jonathan. Rapidement, la question d'un « lien à la terre » et aux produits bruts s'est posée. Ce sujet a donc fait l'objet de compléments d'entretien. L'isolement, qui n'entre pas dans les analyses Iramuteq, prend ici sa part. En plus des pratiques, il a paru utile de s'intéresser au ressenti et aux représentations de l'alimentation, de la qualité de l'alimentation : ce qu'elle est, ce que les enquêtés pensent qu'elle devrait être, ce qu'ils aimeraient qu'elle soit ; menant à la question de la satisfaction ou l'insatisfaction de leur alimentation. Les informations recueillies ont été assemblées dans un tableau, à partir duquel les différentes pratiques ont été classées et/ou nommées. Elles ont été croisées, comparées et des couleurs ont été attribuées suivant l'impact plutôt positif (vert) ou plutôt négatif (orange) de la pratique ou du ressenti. En violet, apparaissent de éléments demandant pour lesquels les réponses sont moins binaires et tranchées. Ce tableau a eu pour objectif de faire émerger l'influence ou non de variables sur ces pratiques.

Mots-clés: isolement/solitude, apprentissage/sensibilisation, soin de soi, "on fait ce qu'on peut avec ce qu'on a" VS "ce que j'ai envie, ce qui me fait plaisir", **subi/choisi**
alimentation diversifiée + --> préparation alimentation + / possibilité/connaissance et sensibilisation au choix + --> diversification-

	Claire	Jonathan	Marine	Catherine	Yava
H/F	F	H	F	F	H
vit seul-e ?	non	oui	non	oui	oui
isolement/solitude sur les repas	oui -	oui -	oui -	oui +	oui +
âge	40	27	31	56	60
origines familiales	Maroc/Loir-&Cher	Région Centre	Vierzon	Vierzon/Lot	Normandie/Sud-Ouest
a un/des enfants à charge	1	0	1	0	0
photolangage					
alimentation enfance	précarité, fins de mois difficiles, faim	peu diversifiée	peu diversifié semaine plat maison le VTC	diversifiée	locale suivant le lieu d'habitation: sud-ouest, Normandie, Sologne
Lieu de vie enfance	appartement	maison & appartement	maison avec jardin ornemental	maison	
pratique du potager dans l'enfance	non	non	non	oui	ne se rappelle plus
Apprentissage alimentation	mère et seule	formation cuisinier, auxiliaires de vie	mère	mère	mère, tante, grand-mère
Qualité alimentation: bien manger & perception de ce qu'il faudrait pour bien manger	Importance de la quantité entrée/plat/dessert (enfants) viande	varié et équilibré, en quantité raisonnable, viande	Diversifié (Des légumes, manger varié, un peu de féculent et de légumes, un peu de viande, pas de trop non plus), pas ou peu de transformation industrielle	varié, légumes de saison	légumes, produits bruts, convivialité, sensation de satiété, plaisir, peu de viande
état de l'alimentation	grignotage, repas le soir	plats transformés, junkfood	idem	idem	préparations maison
Diversification	peu	peu	oui	oui	oui
Si manque de diversification, en a-t-elle conscience ?	non	oui			
Cuisine si seul(e)	Non	non	peu, se fait préparer des plats par parents	oui	oui
approvisionnement pratique du potager	supermarché non	supermarché oui	supermarché, restos du cœur non	épicerie sociale, secours pop oui	magasins bio, marché, supermarchés, vrac oui
lieu	supermarché de quartier & + loin	nord Vierzon	supermarché le + proche	épicerie sociale, secours pop, viande en supermarché	Supermarchés, marché, magasins bio
véhicule	non (ami)	non (compagne)	oui	non (ami)	à pied, vélo, voiture
choix nourriture	oui viande fraîche supermarché/hallal	oui coup de tête, gourmandise Non: cher	oui saison, marques de référence, bio de supermarché, vrac	non regarde un peu le nutri-score. Pas de choix au secours pop	oui selon l'envie, routine et essai de varier.
Marché	Oui, mais ne peut pas (travaille la semaine, dort le samedi matin)	idée depuis enfance: marché=cher évolution de l'idée: le marché n'est peut-être pas si cher	non. (manque de temps)	non. Trop cher	oui
Aide alimentaire	1 fois et quand elle était enfant	enfant	oui	oui	non
préparation	variable	court	30mn max	long	30mn max
Déroulement repas	avec autres: repas standard	seul: grignotage famille: à table	midi: à table avec son fils soir: seule (détente) 1/4h	Pas de repas midi (habitude métier de factrice)	léger le midi, complet le soir
satisfaction	oui - (quantité ok, mais grignotage, dépendance soda)	non	non, souhaite plus préparer elle-même	oui	oui
Situation de revenus	salariée en insertion (26h/sem)	salarié en insertion (30h/sem)	salariée smic 20h/sem	RSA	RSA
Entourage conscient	non	oui	oui	non	oui
Changement proposé	Améliorations seraient positives, mais pas indispensables, addiction coca	prise de conscience du besoin d'améliorer	hygiène restos du cœur	non	non
religion	halal, non lié à la religion(s)	halal			
Si changement, facteur déclenchant		sport, belle-famille, travail C2S	rencontres		

Mots-clés: isolement/solitude, apprentissage/sensibilisation, soin de soi, "on fait ce qu'on peut avec ce qu'on a" VS "ce que j'ai envie, ce qui me fait plaisir", **subi/choisi**
alimentation diversifiée + --> préparation

	Dominique (Foëcy)	Florence	Alicia (Foëcy)	Jean-Pierre
H/F	F	F	F	H
vit seul-e ?	oui	oui	non	oui
isolement/solitude sur les repas	oui +	oui -	non	oui
âge	53	57	30	62
origines familiales	Bretagne	Jura	Berry/Bretagne	Cher
a un/des enfants à charge	0	0	1	0
photolangage				
alimentation enfance	varié, gras, viande, poisson	diversifiée, saison (légumes), très riche (gras)	transformée	diversifiée, saison (légumes), très riche (gras)
Lieu de vie enfance	maison	maison	appartement/maison	maison (ferme)
pratique du potager dans l'enfance	oui	oui	oui	oui
Apprentissage alimentation	père	mère	beau-père, seul	mère
Qualité alimentation: bien manger & perception de ce qu'il faudrait pour bien manger	sain (légumes), peu gras	plaisir, goût, diversifié	diversifié, viande, légumes, poisson	Diversifié, viande, légumes. Fait attention gras, sucre (diabète)
état de l'alimentation	devenu très simple, difficulté à varier, pas d'exigence sur la qualité --> subi	diversifiée, saison (légumes), très riche (gras)	préparation maison, inventivité obligatoire pour enfant	Diversifié, viande, légumes. Fait attention gras, sucre (diabète), bcp pommes de terre
Diversification	dépend du colis alimentaire	oui	oui	oui
Si manque de diversification, en a-t-elle conscience ?	oui			
Cuisine si seul(e)	peu. Difficile, tristesse, mais aime cuisiner	oui	non	oui
approvisionnement pratique du potager	colis alimentaire CCAS/banque alimentaire	Chapo, dons aide alimentaire de ses amis, marché nord, supermarché	supermarché, producteurs, aide alimentaire	supermarché+discount, producteurs, aide alimentaire
lieu	Foëcy	plusieurs lieux de la ville	Vierzon, ferme, Foëcy	supermarchés discount, secours pop, épicerie sociale
véhicule	non (ami)	oui	oui (scooter), voiture d'un ami	oui
choix nourriture	non dépend du colis alimentaire	oui selon envie (ce que j'aime)	oui, planifié sur la semaine	recherche qualité. Choix des lieux en fonction de la qualité
Marché	non Marché devenu trop petit	marché populaire nord (Sellier)	non	non
Aide alimentaire	oui	oui	oui	oui
préparation	15mn-1h	indéfini, pas d'importance	30mn à 1h	30 mn (cocotte)
Déroulement repas	seule Complet le midi, léger le soir.	seule, sauf 2 fois/semaine	canapé, avec sa fille devant TV en fond sonore	seul, à table, TV
satisfaction	oui - (subi)	oui	oui	oui
Situation de revenus	RSA	AAH	chômage	retraite (longtemps au chômage avant la retraite)
Entourage conscient	? pas de choix dans les colis, trop de viande, ateliers cuisine pour développer le lien social	oui	non organisation de distribution alimentaire: plus de respect de la part de bénévoles ateliers cuisine-->	non efforts dans la "présentation" des produits frais (denrées très passées)
Changement proposé		anecdote		
religion			non	non
Si changement, facteur déclenchant			enfant	

Tableau de résultats pour l'analyse qualitative
 Conception graphique : C. Millérioux

3.2.1 Solitude, isolement : la qualité de l'entourage

L'isolement est une variable importante de ces résultats. Six des neuf personnes enquêtées vivent seules, mais pas de la même manière, toutes ne sont pas isolées.

Ainsi, Vava est entouré d'un groupe d'amis avec lesquels les occasions sont nombreuses de partager des repas et de la convivialité : « [...] on a fait du bois samedi, tu vois, à Gièvres, chez la mère à Véro. Bon ben, c'était... Elle avait fait de l'agneau, elle avait fait des trucs et le fait est qu'on était une quinzaine, à peu près autour de la table. » De même, Florence vit seul dans son logement de la pension de famille, mais intégrée dans un groupe de résidents comme elle, qui se retrouvent régulièrement pour s'entraider et deux repas collectifs par semaine. Elle a pris l'habitude de préparer ses repas pour elle seule. « Je suis seule, je cuisine. C'est pas parce que t'es seule que tu dois plus cuisiner. »

À l'inverse, Jonathan par « fainéantise », dit-il, mange des plats préparés devant un écran.

Dominique, récemment endeuillée cuisine peu pour elle-même.

« [...] ça m'arrive de faire des petits plats, style un bourguignon ou un truc comme ça. Mais heu, je cuisine moins en moins. [...] Parce que c'est... j'ai plus de goût. Je suis toute seule, je veux pas me faire un gros plat, pour moi toute seule donc... Mais je cuisine, je... j'essaye. [...] Déjà, quand je cuisine, je pense..., je pense à ma famille déjà. Quand on était cinq là, à table et puis, là, se retrouver toute seule. [...] Ça me fait plus de peine que de, de... d'être contente, d'être... Il y a des jours. Oui, il y a des jours où j'ai envie. Il y a des où j'ai pas envie. [*rire*] C'est... surtout, c'est de se retrouver toute seule, toute seule. »

À première vue, plus que la vie solitaire, le fait ne manquer d'un entourage, de subir un isolement social semble être facteur de non prise en compte de besoins tels qu'une alimentation « maison », pour se faire plaisir. Pourtant certains sont entourés. Claire vit avec son compagnon et son fils, proche de sa sœur et de relations amicales. Pour des raisons d'emploi du temps, Claire doit régulièrement déjeuner seule, mais grignote finalement plus qu'elle ne mange. La différence entre l'entourage des uns et des autres semble résider dans une forme de conscience du réseau social, de la qualité de vie, en général et de la qualité alimentaire, en particulier. Ceux dont le réseau est plus « conscient » ont tendance à varier davantage leur alimentation, diminuer leur ration de viande et cherchent à augmenter leur part de végétaux. Ainsi, si Jonathan, encore, ne cuisine pas quand il est seul et avoue que

c'est par « fainéantise », il a aussi compris la nécessité d'une hygiène de vie, d'abord par la pratique du sport, puis sa compagne et enfin, son emploi de maraîcher à l'écopôle alimentaire. En plus de saisir le cycle de vie du végétal, il a découvert des aliments jusqu'alors inconnus pour lui et a donc réalisé que son alimentation pouvait encore être diversifiée. Marine, a, de son côté acquis la conscience d'une exigence à relier son alimentation aux saisons par d'autres rencontres.

« J'essaie de manger des légumes de saison, ouais, des fruits et légumes de saison. J'vais pas aller acheter des tomates en plein hiver, quoi.

— Tes parents faisaient aussi attention à la saisonnalité ?

— Non, non.

— Qu'est-ce qui a changé ?

— L'expérience, mes... les gens que j'ai rencontrés, mes rencontres, échanges avec des gens un peu comme "Ptitecha" [*Charlotte, animatrice nature à l'écopôle alimentaire, qui a permis cet entretien avec Marine*]. Dans la vie, je côtoie que des gens qui font du maraîchage, beaucoup, en tout cas, font du maraîchage, du bio... Et à les écouter parler, j'ai trouvé que ça avait carrément du sens. Enfin, ça a vite pris du sens pour moi de faire attention à ça. Au niveau de la logique et de la nature déjà, et puis, on va pas faire venir des tomates... Enfin, je vais pas manger des tomates qui viennent de j'sais pas d'où, qui poussent sous serre, en plein hiver... Ça a pas de sens, pour moi. »

Ces relations sociales sont autant de liens qui auront fourni un capital culturel favorable à l'entrée dans une alimentation durable. Ils peuvent être source de motivation pour cuisiner pour soi-même et d'inspiration pour varier les menus, afin d'en faire des moments de plaisir et de partage.

L'entourage compte aussi les enfants. Ceux-ci sont un élément essentiel dans la manière de s'approvisionner et de s'alimenter qu'Alicia résume ainsi :

— J'étais bourré de produits chimiques toute mon enfance. Alors je voulais pas donner ça à ma fille. Je voulais donner de trucs sans. Donc, même les courses, hein. Les courses, si je peux aller chez le producteur de viande à côté, au niveau de... sur la route de Vignoux, là. On y va et on achète à deux et on se partage la viande à deux. Mais non. Après, on évite vraiment tout ce qui est conservateur pour les enfants. On estime que c'est pas une vie pour eux d'être bourré de produits chimiques. [...] Après, après je vais

pas me cacher. Quand j'ai la flemme, voilà j'achète McDo, j'ouvre une boîte, c'est...
C'est quand on a la flemme, mais...

- Comme tout le monde. Mais il n'empêche que vous êtes consciente de ce que vous mangez ?
- Ah oui, oui, clairement oui. Ouais, je préfère faire des plats moi-même que d'acheter au magasin comme une quiche. C'est basique, une quiche, hein. Y'en a, ils vont l'acheter en magasin, moi, je la fais moi-même. [...] Je suis pas toute seule. Je serais toute seule, franchement, clairement, je prendrai des plats tout prêts. Je m'amuserais même pas à faire à manger. Je m'en ficherais. Mais pour ma fille, je veux pas.

3.2.2 Je cuisine, tu cuisines...

La deuxième variable déterminante concerne l'apprentissage de la cuisine, en particulier durant l'enfance. La majorité des enquêtés a appris à cuisiner par l'observation d'un parent. La plupart du temps, il s'agit de la mère, mais il y a des exceptions : Vava a profité de l'expérience de sa tante et de sa grand-mère, Alicia un peu de celle de son beau-père. Ce sont très souvent des menus traditionnels, associés à la viande et au gras :

« Ah, ma mère, elle cuisinait beaucoup. Mais bon, on mangeait des trucs... Bon, puis je suis costaud un peu, parce que on mangeait beaucoup de gras, parce que mon père faisait du cochon. Donc, le gras de cochon, tout était cuit au saindoux. C'est pour ça, maintenant, c'est dur ! [rire] Je veux dire, je le sais, hein, j'en suis conscient. Bon, c'est vrai que dans les fermes, par-rapport à une époque, y'en a qui mangeait mieux ou moins bien, c'est sûr. » (Jean-Pierre)

On peut remarquer aussi une recherche de diversification. Pour Vava, c'est principalement lié au lieu de vie et au terroir :

« Alors, j'ai vécu, quand j'étais petit, dans le Sud-Ouest. À côté de Auch, donc on mangeait tout ce qu'était les recettes populaires qu'il y a dans le coin, le confit de canard... J'avais des tantes qui faisaient ça. Tout ce qui est le cassoulet, enfin, tu vois des trucs du Sud-Ouest. Après, quand on est parti en Sologne, j'ai mangé des trucs de Sologne aussi, puisque nous, on a beaucoup... On s'est beaucoup déplacé, mes parents... donc on suivait. Et en Normandie, quand j'étais avec ma grand-mère, je

mangeais des fruits de mer. Ma mère faisait de tout. Que ce soit de la cervelle, de tout. Tout y passait. Donc moi, j'ai mangé de tout. »

Florence évoque aussi la diversification :

- J'ai toujours connu le fait d'avoir des fraises, de la rhubarbe des framboises... [*Mon père*] avait même mis du kiwi, on avait même du raisin.
- Donc vous mangiez diversifié...
- On mangeait de saison, on mangeait diversifié. Il allait tuer le cochon, donc on faisait de... Moi, je l'ai vu [son père] faire du boudin, faire des jambons... On a le grand congèl, on y mettait les rôtis, les filets mignons, tout. Donc, on mangeait sainement, sauf la façon de l'accommoder. On mangeait des légumes, on mangeait des pâtes et du riz comme tout le monde. Par contre, mes parents, mon père aimait pas le poisson donc on en mangeait très très peu. Mais on mangeait diversifié, on avait vraiment des légumes, ben, quasiment toute l'année. On avait une récolte de pommes de terre, on avait... Par contre c'était de la cuisine qui tenait au corps.

Quand la transmission n'est pas ou peu présente, c'est souvent le signe d'une situation sociale difficile. Ainsi, Alicia explique qu'avant de connaître son beau-père, la famille « mangeait des boîtes de conserves. Parce qu'on avait pas d'argent. — Et vos parents vous l'expliquaient ? — Oui, il nous expliquaient que bah, la vie, elle était dure. Que, en étant six enfants et un salaire à payer les factures, c'était assez compliqué de... d'acheter de la nourriture, des légumes frais, de... Puis on avait pas de jardin, on vivait en HLM. Donc oui, on savait absolument à quoi s'en tenir au niveau de l'alimentation. »

Cette situation est aussi présente chez Claire, pour qui la priorité était dans la quantité avant la qualité des repas.

« On mangeait jusqu'au milieu du mois, déjà, bien. Et puis après, ma mère elle travaillait [*silence*] peu. Elle faisait ce qu'elle pouvait donc c'était compliqué, tu vois, de ... On arrivait au milieu du mois, après c'était compliqué d'avoir des repas... On mangeait, on trouvait toujours un truc, enfin elle trouvait toujours un truc à nous faire, mais c'était pas... C'était pas un festin de rois tous les jours. [...] Il y avait de la viande au début du mois, il y avait du poisson, il y avait tout ça et puis, à la fin du mois, c'était

plus des pâtes, tu vois, des... Enfin, des trucs de base, quoi, le riz, enfin bon, vite fait.

Le petit déjeuner, y en avait pas tout le temps. Tu vois, c'était pas ... »

On note donc à la fois un recours important aux produits transformés, un manque de diversification induisant une méconnaissance des aliments. Si aujourd'hui, Claire dit aimer cuisiner, elle avoue utiliser beaucoup de produits carnés, des plats peu variés, comme des pizzas et très peu de légumes.

Ce manque de diversification n'est pas forcément conscient. Jonathan d'ailleurs l'avoir réalisé durant l'entretien : « Avant, c'était... Ouais, classique. C'est-à-dire, il y avait des repas « équilibrés », à des heures ponctuelles, matin, midi, soir. Et puis voilà, quoi. [...] Quand je dis équilibré, c'est vrai que c'était souvent des pâtes, des pommes de terre, du riz ou des raviolis, des trucs en boîte. Ça a rarement été cuisiné, fait maison. C'était souvent, soit de la boîte, soit des... »

Son apprentissage culinaire pendant l'enfance a été relativement limité. Il a commencé avec sa mère, mais celle-ci étant tombée malade, ce sont des auxiliaires de vie qui cuisinaient pour lui et ses frères. Malgré une autonomie relativement tôt, l'apprentissage n'a pu se développer.

« J'ai vraiment commencé très tôt, moi, genre 14 ans, je crois, je pouvais me faire à manger tout seul. [...] C'est déjà arrivé que je reste tout seul une semaine. [...] Donc, on achetait ce qu'il fallait : pâtes/steak haché, sandwich et puis un.... Et puis tu te faisais de petits trucs comme ça. Et puis, après, avec l'âge, tu... tu... tu fais plus attention quand les auxiliaires font à manger, tu vois. Du genre, courgettes au curry, je connaissais pas et, tu sais, tu apprends quand tu vois faire, tu vois. Après, les auxiliaires, c'était pas des grandes cuisinières, donc, c'était toujours des choses un peu simples, tu vois. Donc, du coup, c'était toujours plus facile de reproduire quand t'es tout seul. [...] Tout ce qui était un peu plus élaboré, on avait la chance d'avoir une auxiliaire qui était une ancienne cuisinière, donc là, elle nous faisait des vrais bons plats, tu vois. Mais sinon..., sinon, ça a toujours été très basique. [...] C'est...très très compliqué, du coup, moi...Vu que j'ai pas été... Mon palais, tu sais, il a pas été habitué à goûter des choses nouvelles ou, tu vois. Maintenant, moi, je... je mange que ce que je connais, en fait. »

« Ça s'est dégradé vers mes 13-14 ans, je dirais. Parce que ma mère, elle est devenue malade et du coup, qui dit malade, dit plus de travail, et qui dit, ben moins de revenu... Et puis, après, c'est des auxiliaires de vie qui faisaient à manger et pas elle, donc c'est bâclé... Du coup, avant... après, de mes 14 ans à 20 ans, c'était, ouais des pâtes et du riz, tu vois. Vraiment, vraiment, le strict minimum. [...] Comme c'est pas [sa mère] qui cuisinait, c'était..., donc du coup, les autres et du coup, c'était bâclé. Du coup, on prenait pas des trucs trop élaborés, parce que si c'était pour que ce soit soit pas assez cuit, soit machin... »

L'autonomie

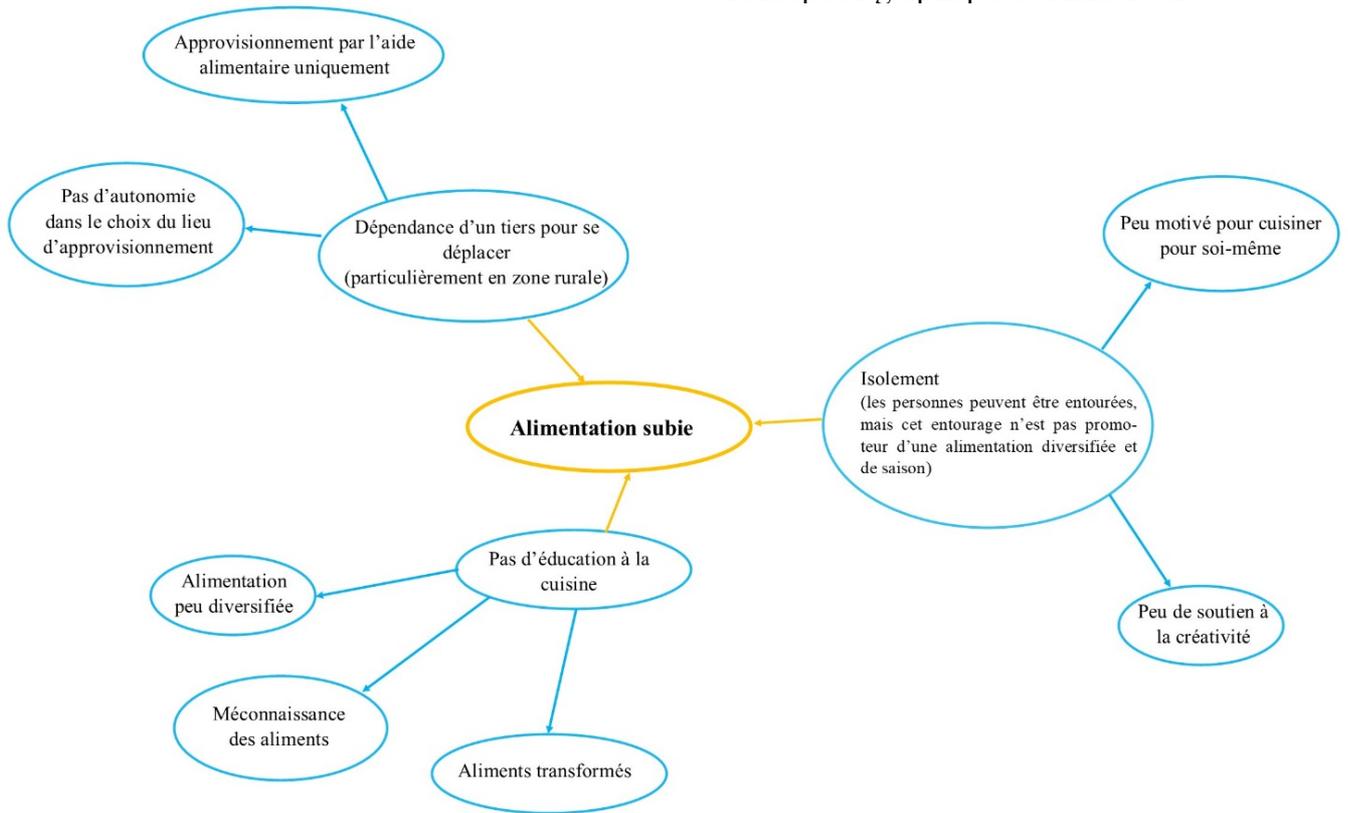
La question de l'autonomie aussi, est une variable déterminante et les enjeux diffèrent suivant que les personnes vivent à Foëcy ou à Vierzon. En effet, Vierzon bénéficie encore d'un service public municipal de transport en commun, pas Foëcy. Sans moyen de transport autonome en zone rurale, Dominique est donc contrainte de s'approvisionner uniquement à Foëcy, par exemple au marché, mais sans possibilité de choisir un autre lieu, ni de comparer ou de demander à un tiers de l'accompagner.

3.2.3 Alimentation choisie ou subie

Ces résultats et leur analyse conduisent à la qualification de deux types de situation suivant que les individus soient impactés favorablement ou non par ces variables :

Alimentation subie

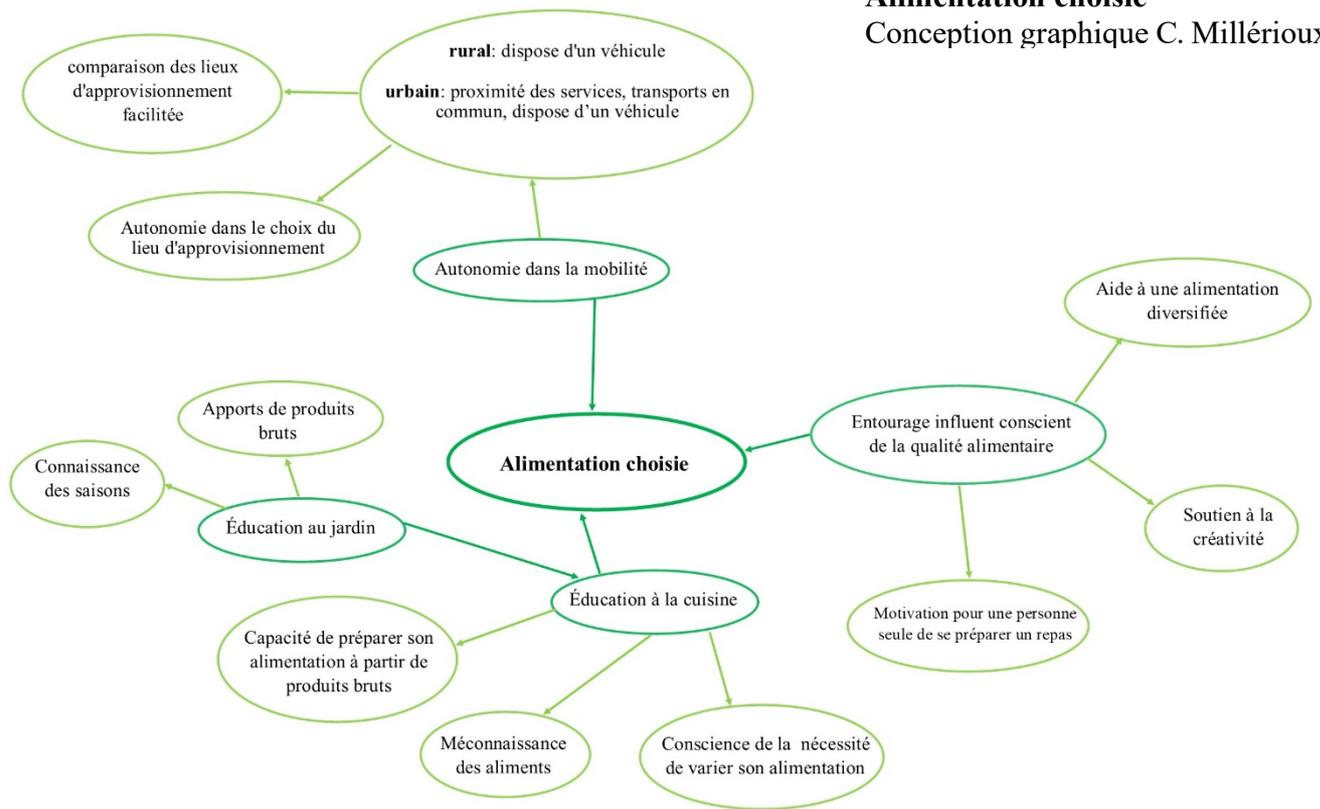
Conception graphique C. Millérioux



Chacun des trois traits (autonomie, entourage, pas d'éducation culinaire) semble déterminant, mais chacun d'eux représente surtout des difficultés supplémentaires. Ainsi, même avec une incitation de l'entourage à une meilleure alimentation, une personne de faibles revenus, non véhiculée et habitant en zone rurale sera limitée dans ses possibilités d'approvisionnement. L'apport de son entourage sera d'autant plus essentiel pour lui procurer des idées de préparations.

Pour une partie des personnes, qu'elles soient isolées ou non, en milieu rural comme en ville, leur isolement les incite à ne pas se préparer de repas.

De même, une personne plus autonome, habitant en ville, mais n'ayant ni l'entourage, ni la connaissance, a tendance à peu varier son alimentation.



Le petit plus du potager

Dans cette alimentation choisie, la pratique du potager dans l'enfance ou à l'âge adulte prend une part intéressante. Les personnes qui en ont fait l'expérience ont une connaissance des végétaux, de la diversité et du rythme des saisons que les autres ont tendance à ignorer. La plupart de ceux qui l'ont pratiqué durant l'enfance n'en garde pas un bon souvenir : « On avait les corvées, de nettoyer le poulailler, de ramasser les haricots verts, parce qu'il [son père] faisait du potager, lui aussi ! Et voilà, c'était ça ! L'enfance, ouais, un peu dure, ouais. » (Catherine), « À l'époque, c'était une obligation. On se levait à six heures et demie et on allait ramasser les œufs, on ramassait les légumes, avant d'aller à l'école. » (Alicia)

Ceux qui ont acquis cette expérience ont plus de facilité à s'adonner à cette pratique à l'âge adulte. Pour certains comme Alicia, cela reste un moyen contraignant mais à moindre coût de se nourrir sainement en période estivale. Pour d'autres, comme Vava, c'est un plaisir, notamment celui de la gratification de manger sa propre production. « J'aime bien surtout manger ce que je fais dans le jardin aussi. Je trouve que c'est sympa, ça. Produire tes tomates,

par exemple. C'est pas grand-chose, hein ? Mais je trouve ça sympa de bouffer ton potimarron, tes courgettes. »

Il est aussi à remarquer que la pratique du potager (principalement au printemps et en été) facilite la diversification, l'envie de cuisiner, la connaissance des aliments et des saisons et donc, l'exigence pour des produits bruts de qualité. C'est le cas avec Jonathan qui paraît être "en transition", mais aussi de Catherine, Vava, Florence, Alicia et Jean-Pierre. Ayant un contact avec le maraîchage, ils se montrent attachés au goût :

« Des fois, je vais à Grand Frais, aussi, parce que Grand Frais, c'est bon. C'est un peu cher, mais bon, les pommes de terre, elles sont quand même pas mal. Ça dépend des périodes. Parce que moi, j'aime bien la pomme de terre qu'est... on sent le goût de pomme de terre ! Et puis, moi, les pommes de terre lavées, ça m'intéresse pas, hein. Ah, j'en veux pas. Bien que je les vois, j'ai compris, non, c'est bon, c'est bon, j'en veux pas. C'est de la flotte, c'est tout translucide, c'est pas bon. À Grand Frais, j'en ai repris, là, mais je suis déçu. Elles sont terreuses, mais c'est pas ce que je voulais. »
(Jean-Pierre)

A la différence des autres, les jardiniers n'hésitent pas à partager des recettes et expliquer leur manière de cuisiner. Tandis que les autres font des descriptions très simples de leurs préparations. « Je suis pas une grande cuistot. J'adore manger, mais, je préfère quand on me fait à manger, tu vois ! [rire] J'ai vécu deux ans et demi avec un ex-copain, j'ai jamais fait à manger, tu sais pendant deux ans et demi ! C'est pas mon truc ! Mais si j'ai pas le choix, je le fais. C'est pas des grands plats mijotés... » (Marine)

La place de la viande

Dans la plupart des entretiens, la viande tient une place particulière. Seuls Dominique avoue « être moins viande, plus légumes » et Vava être « flexitarien ». Pour les autres, il semble important qu'un repas comprenne de la viande. Claire parle de steak haché, poulet, côtes de porc, gigot d'agneau comme base de repas. De manière générale, ce sont d'abord les plats de viande qui sont cités dans la description de leur alimentation, ainsi que les féculents, les légumes venant après une relance.

« Je suis carnivore. La viande, ouais. Je peux manger que de la viande avec du pain, moi. Enfin, tu sais, je me fais 2 steaks et avec du pain. — De la viande du boucher ?

— Ah oui ! Par contre, oui. Tu mets pas... La viande, elle a pas de gras, moi. Enfin, je sais pas comment expliquer. Même les bavettes, les trucs comme ça, que je vais manger, c'est... Même le nerf, je peux pas. C'est vraiment... Je sais pas si c'est parce qu'à l'époque la viande... Enfin quand nos parents, ils allaient la chercher, tu sais, on se contentait de ce qu'on avait, quoi. Il y avait plus d'os que de viande, mais on avait déjà un peu de viande »

La viande est non seulement associée à une valeur symbolique de « la force mais aussi au confort et au bien-être » (Poulain, Tibere, 2008, p.8) chez les populations précaires, mais c'est aussi le symbole de l'apport indispensable pour un repas que l'on désire équilibré. La viande et le fait de pouvoir en consommer quotidiennement sont devenus un symbole d'élévation sociale, alors que, parallèlement, « en France, comme dans les autres pays occidentaux, les végétariens se recrutent principalement dans les classes supérieures urbaines [Hoek *et al.*, 2004] » (Cardon, *et al.*, 2019, p. 136).

Claire évoque un passé où l'accès à cet aliments coûteux était rare. Non seulement manger de la viande tous les jours signifie, pour elle, la sortie d'un état de grande précarité, mais elle ne s'approvisionne qu'en morceaux nobles. En abats, elle dit ne consommer qu'un peu de foie de bœuf une à deux fois par mois. De même pour Jean-Pierre. Étant issu d'une famille rurale précaire, les abats ne font plus partie de son alimentation, mais la viande reste une part importante. Il s'approvisionne donc encore en côtes de porc, poulet ou viande de bœuf.

« La couenne, je peux plus l'avaler, faut pas m'en faire, de la couenne, c'est fini. La tétine de vache, faut pas m'en présenter, hein. La cervelle, tout ça, ah non, non. Tout ce qui abats... Y'a le foie, j'en mange plus. Bon, c'est pas que j'aime pas, mais je sais pas, rin que le voir maintenant, je peux plus le supporter. Tout ce qui est abats... Y'a que le foie de volaille, ça va, mais le reste, c'est pas la peine. Ça passe pas. On mangeait beaucoup d'abats à l'époque, hein, quand j'étais petit, tout ce qu'était abats, cœur, foie... Mais, non, c'est fini. Les tripes, j'en veux plus de ça. Tout ce qu'est... j'ai trop mangé, je peux plus. J'y arrive plus. » (Jean-Pierre)

3.3 DES ALTERNATIVES

Certaines des personnes interrogées ont occasionnellement ou régulièrement recours à l'aide alimentaire. Elles portent un regard reconnaissant, mais aussi critique sur l'organisation et le fonctionnement des structures qui les accueillent. Tous savent que les associations sont gérées par des bénévoles et que leurs capacités sont limitées. Ils ressentent toutefois un malaise quant au traitement qui leur est parfois fait. Tout en étant conscients qu'ils font appel à un don qu'ils ne peuvent rendre, ils montrent un désir de singularité et de normalité.

La singularité, en ne se faisant pas imposer un colis préparé qui ne correspond pas à leurs besoins. C'est la différence que pointe Catherine entre l'épicerie sociale (« Ici, on a le choix, on fait nos petites courses. ») et le Secours Populaire : « C'est dégueulasse, des fois... Qu'est-ce que vous voulez ? Ils nous donnent un sachet de masques ! C'est pas à manger ! Parce que, ils nous donnent ça pour le mois. Un sachet de masques, c'est pas à manger ! La dernière fois, j'ai eu trois paquets de chewing gum ! C'est pour un mois ! Mais euh, qu'est-ce qu'on en fait des chewing gum, pour manger ?! On a trois pommes de terre, deux pommes, deux yaourts... ».

Cette remarque a été évoquée lors de l'entretien avec les bénévoles du Secours Populaire. Selon elles, les bénéficiaires peuvent choisir, « ils peuvent dire quand ils n'aiment pas quelque chose ». Seulement, quelques minutes plus tard, elles regrettent retrouver des boîtes de conserves dans le terrain vague voisin.

Peut-être est-ce, premièrement, le signe d'une prise de conscience pour ces personnes : si ces aliments ne leur étaient pas distribués, ils termineraient en déchets. Deuxièmement, dire « qu'on n'aime pas », qu'on refuse un produit n'équivaut pas à choisir. Cela signifie surtout refuser ce don auquel on ne peut répondre, « faire le difficile ».

Le désir de normalité passe aussi par le fait de disposer des mêmes produits que tout un chacun en magasin.

« Un peu plus de... de nourriture « saine », parce que c'est vrai que quand j'y avais été [aux Restos du Cœur], c'est très bien. Vaut mieux manger ça que rien, mais c'est vrai que t'avais des choses, c'était des boîtes... Au départ, français, tu te disais, tu sais des marques que t'as dû déjà voir, tu te dis : « je vais manger ça, il va y avoir un truc chelou qui va me pousser sur le torse » ou, tu vois... Bon, après, tu te dis : « si j'ai faim, faut manger, quoi », enfin, tu vois. Mais, ouais, de trucs un peu plus...[silence] Qu'on a plus l'habitude de voir, tu vois. Je dirais, que c'est beaucoup de choses

invendus ou autres. Du coup, qui dit invendu, dit que ça plait pas au public, donc... Tu vois, faudrait un peu plus de... je sais pas, de... Quitte à ce que ce soit des légumes abîmés ou autre, mais ça se mange. C'est mon avis. » (Jonathan)

Jonathan raconte un souvenir de son recours à l'aide alimentaire étant jeune. Depuis, la loi impose aux producteurs et distributeurs de donner leurs invendus aux structures d'aides alimentaires, mais cette réflexion a aussi été émise par Claire, qui avait l'impression de ne pas retrouver aux Restos du Cœur ce qu'elle a pu elle-même donner.

La responsable de l'épicerie confirme l'intérêt de donner du choix, ne pas imposer les produits : « L'intérêt d'une épicerie aussi, c'est que c'est pas un colis où on leur impose des choses, où ils choisissent. Donc, on peut travailler aussi dans leurs choix. »

3.3.1 L'accompagnement à l'alimentation : les ateliers cuisine

La demande exprimée va, en fait, plus loin que simplement recevoir de la nourriture dans l'urgence. Elle concerne l'appropriation ou réappropriation de la nourriture par les populations en situation de précarité, déjà en leur permettant de choisir. L'épicerie sociale essaie aussi d'aller vers cette appropriation en proposant deux fois par mois des ateliers cuisine avec un diététicien pour un travail de fond auprès de ses usagers. Ils ont lieu dans un espace convivial, de détente où les usagers ont la possibilité de s'asseoir, prendre un café, discuter, lire... Pour l'épicerie, il est difficile d'évaluer précisément l'impact de ces ateliers. La responsable, Virginie Canon estime tout de même que le résultat est positif.

« C'est à leur domicile, donc, on ne sait pas... On les interroge là-dessus. Il y a des changements d'habitudes. Après, ce qui est difficile, c'est qu'on a beaucoup de personnes seules sur les activités qui nous disent : « quand je suis ici, ça me donne envie de cuisiner, parce que je suis avec du monde, je ne suis pas seul, mais quand je suis chez moi, j'ai du mal à me faire une recette. Alors, souvent c'est du grignotage... » Il y a un impact. Elles savent ce qu'il faut faire, mais elles ne l'appliquent pas toujours au quotidien. Le message est passé. Après, de là à analyser s'il y a des changements... Je pense que, pour certains, forcément, il y a des changements... »



Le même genre d'initiative a lieu au sein de la pension de famille où loge Florence. Depuis novembre 2021, le même diététicien-nutritionniste prépare et déguste un repas avec les résidents. Ce temps permet d'échanger sur les pratiques, l'équilibre ou encore la notion de satiété. L'évaluation est ici plus facile à mener et selon Stéphanie Hatron, responsable de la pension de famille, elle est positive. Les résidents font régulièrement référence au diététicien, prennent garde à l'équilibre de leur repas (on ne prend pas de fromage après avoir mangé une quiche au fromage) et aux quantités. Cette évolution est néanmoins largement favorisée par la présence du collectif qui apporte soutien, réconfort et partage.

Au-delà d'ateliers plus ou moins réguliers et limités à quelques personnes, cette initiative mériterait un déploiement plus large. Il existe, par exemple, des cuisines collectives accessibles au quotidien.⁴⁰ Elles permettraient un accès à du matériel de cuisine manquant parfois à domicile, un accompagnement de fond et sur la durée, une appropriation de l'alimentation de tous les jours, la génération de lien social pour les personnes isolées.

⁴⁰ <https://www.civam.org/experimenter-sur-les-fermes/pour-une-alimentation-de-qualite-et-durable-accessible-a-tous/les-experiences-de-terrain/>

3.3.2 Les perspectives d'amélioration de l'aide alimentaire⁴¹

En coordination avec le réseau Résolis et en partenariat avec le projet de recherche PATAMIL, des étudiants du master « développement durable, local et solidaire dans les territoires » (DDLS) ont étudié l'aide alimentaire et le fonctionnement des structures sur le territoire de la métropole orléanaise.

Certaines de leurs conclusions pourraient s'appliquer sur le territoire vierzonnais. Certaines seulement, car bien évidemment, la superficie du territoire, la taille de sa population, le nombre de structures existantes et les moyens des collectivités diffèrent, mais certains aspects similaires ressortent.

- L'accompagnement

Cette étude de cas fait part du besoin de mise en place d'un « système d'accompagnement des bénéficiaires pour les rendre plus autonomes » car le système actuel, uniquement distributif, favorise leur dépendance vis-à-vis de l'aide. Cela confirme l'intérêt des ateliers cuisine.

L'accompagnement concerne aussi les acteurs « concernés par l'aide alimentaire », pour lesquels les structures jugent nécessaire de les éduquer à « une alimentation de qualité : Il s'agit d'intégrer davantage d'éducation alimentaire tant dans le milieu éducatif qu'au niveau des associations d'aide alimentaire serait une solution à envisager. De plus, travailler sur l'accessibilité, autant logistique, que financière, des produits locaux à travers le circuit court “pour tous” s'avère être une piste à développer. »

- La coordination

L'étude sur la métropole d'Orléans évoque le besoin de mutualisation des actions, de référencement, de communication et de coordination « pour une meilleure prise en charge ».

Si l'épicerie sociale travaille en étroite collaboration avec d'autres structures sociales, que ce soit de la commune ou du département (centres sociaux, maison départementale d'aide

⁴¹ Résolis, 2022.

sociale, réseau d'éducation prioritaire, accueil de jour et pension de famille) pour des actions comme la quinzaine du goût, elle n'est pas en lien avec les associations comme les Restos du Cœur et le Secours Populaire. Or, des contacts permettraient d'apprendre des expériences des uns et des autres, ainsi qu'une meilleure prise en charge des personnes accueillies.

- Permettre un approvisionnement plus professionnel

Il s'agit ici d'uniformiser la qualité, la diversité des arrivages et ainsi de travailler à un équilibre alimentaire. Les associations orléanaises, comme celles de Vierzon, fonctionnent principalement grâce à l'implication de bénévoles. Elles sont donc dépendantes de leurs disponibilités, de leurs moyens physiques (beaucoup sont retraités), de leurs compétences ou de l'absence de compétences. Si l'épicerie sociale (qui bénéficie aussi de bénévoles) offre un service plus serein et digne, c'est parce que ses responsables sont des professionnels dont la fonction est d'accompagner les usagers de l'aide alimentaire. Cependant, sans les associations, elle connaîtrait sûrement une trop forte affluence.

- Améliorer la manière d'atteindre les ayants-droits

Les structures orléanaises souhaitent l'amélioration de la couverture, l'identification des besoins et des suivis pour « aller vers les plus précaires ». Cette proposition n'est certainement pas complète sur Vierzon, mais c'est une action à laquelle s'essaie le CCAS et l'épicerie. Ainsi, elle a récemment mis en place un accueil particulier destiné aux étudiants pour leur fournir de la nourriture. Mais cette couverture est bien moins évidente en zone rurale. Le suivi social est d'abord effectué à l'échelle du département avec des effectifs qui ne peuvent couvrir correctement la totalité de la zone qui leur est assignée. Ensuite, même si les associations s'y déplaçaient pour pallier les difficultés de mobilité, il est difficile pour ces habitants de demander de l'aide.

« [...] à la campagne, on aurait en effet tendance à taire les situations les plus délicates ou à attendre bien longtemps avant d'entreprendre des démarches, de peur de porter une étiquette. » (Pagès, 2015, p. 36)

Cependant, le Secours Populaire semble avoir trouvé une solution pour la commune limitrophe de Vierzon, Saint-Hilaire-de-Court (594 habitants). La mairie ayant accès aux revenus de ses administrés, elle a contacté ceux ayant de très petits revenus pour leur proposer des colis alimentaires. Certains ont refusé cette aide, mais une majorité l'a acceptée.

Le Secours Populaire se déplace donc tous les mois sur un lieu de rendez-vous dans la commune.

- Augmenter les aides publiques

La dernière demande des structures d'aide concerne l'amélioration des financements et des aides. Si la métropole d'Orléans bénéficie peut-être de moyens en faveur du soutien à ces associations, dans les communes, le CCAS reste en charge de ces compétences avec des moyens limités. De plus, cela dépend aussi de la compétence du département.

3.3.3 L'émancipation par la démocratie alimentaire

Tel qu'elle est organisée, l'aide alimentaire fait une distinction entre les mangeurs, avec d'une part ceux qui ont les moyens de choisir une alimentation nutritive, équilibrée, locale et issue de l'agriculture biologique et d'autre part, ceux qui ne le peuvent pas. Ces derniers se voient contraints de prendre ce qui leur est proposé, en particulier lorsqu'il s'agit de colis et « se trouvent doublement exclus : exclus du circuit « normal » faute de moyens pécuniaires suffisants, puis relégués à un circuit spécifique. » (Nivard, Tavernier, p. 149) Cette prise en charge d'un public dit « vulnérable » par l'aide alimentaire et des dispositifs d'assistance reposent selon Dominique Paturel sur « sur une conception libérale de la solidarité fondée sur une approche néopaternaliste. » (Paturel, 2021, p. 286)

Faute de finalement pouvoir décider de leur alimentation, ils se voient « dépossédés dans l'assouvissement d'un de leurs premiers besoins physiologiques et sociaux » (*Ib.*). La notion de démocratie alimentaire, conceptualisée par Tim Lang et développée par Dominique Paturel et Patrice Ndiaye (2020), porte l'idée qu'il est nécessaire de permettre aux mangeurs de n'être pas seulement consommateurs, mais aussi citoyens par la reprise en main de leur alimentation.

Pour cela, elle s'appuie sur les trois axes suivants. L'alimentation est d'abord un ensemble systémique comprenant la production, la transformation, la distribution et la consommation qui doit répondre à des besoins qui ne sont pas uniquement biologiques, mais aussi culturels ou sociaux. Ainsi, pour prendre en compte l'ensemble de ces besoins, il est nécessaire de prendre en compte l'ensemble du système alimentaire.

Elle porte ensuite sur le droit à l'alimentation durable suivant trois caractéristiques (Paturel, N'Diaye, 2020) : l'accessibilité physique et économique, ainsi que les produits « adaptés aux besoins nutritionnels et culturels de la population [et] les conditions d'accès à l'information et/ou à l'éducation sur ce qu'est un système alimentaire durable » (*ib.* p. 21).

Elle est enfin aussi fondée sur la notion de justice sociale qui doit arbitrer entre redistribution des ressources et « respect des différences des personnes ou de groupes sociaux (ethniques, culturels, sexuels...) qui cherchent à contrer les normes dominantes comme obligation pour accéder à un traitement égalitaire. » (*ib.* p. 22)

Concrètement, la démocratie alimentaire, pour émerger, doit s'appuyer sur des initiatives collectives. Dominique Paturel et Patrice N'Diaye prennent exemple sur le mouvement d'« *empowerment* » qui est apparu aux États-Unis qui a pris la forme « d'actions collectives urbaines de réinvestissement d'espaces pour les transformer en lieux de production (jardins potagers au pied d'immeubles, sur les toits, etc.), de distribution (les AMAP, les Groupements achats, les boutiques collaboratives, les frigos partagés, etc.), de transformation (cuisines collectives, atelier de transformation, etc.) et de lieux collectifs de restauration (cantine de quartier, cuisine de rue, etc.) »

Il existe en France une multitude d'initiatives depuis plusieurs années ou en émergence. Certaines sont uniquement destinées à fournir les bénéficiaires de l'aide alimentaire (chantiers d'insertion des jardins des Restos du Cœur dont les productions sont destinées aux distributions), d'autres s'attachent à s'ouvrir à une action collective plus large. Ces dernières ont l'intérêt de permettre une plus grande mixité sociale des acteurs et consommateurs.

- Le réseau VRAC

Le réseau associatif Vrac, créé en 2016, « favorise [...] le développement de groupements d'achats dans les quartiers prioritaires de la politique des différentes villes » avec le projet de permettre l'accès au plus grand nombre de produits issus de l'agriculture biologique locale tout en assurant aux producteurs de pouvoir vivre de leur activité. Pour cela, l'association met en relation les producteurs et les consommateurs, réduisant le nombre d'intermédiaires et les coûts induits. « Ainsi, VRAC permet aux habitants de ces quartiers de s'inscrire dans un mode de consommation durable et responsable, qui repose sur le collectif et les dynamiques locales pour faire face à la précarité et proposer un autre rapport à la consommation, à la santé et à l'image de soi. » (Nivard, Tavernier, 2020)

Cette initiative s'intéresse à l'alimentation dans sa globalité. Elle permet la création de lien au-delà de la nutrition : création d'ateliers cuisine, partage de savoirs, implication des individus dans la protection de l'environnement (prise en compte des saisons, sensibilisation à une cuisine moins carnée, moins coûteuse et moins génératrice de gaz à effet de serre) et autonomisation des personnes qui en bénéficient.

- Un lieu de vente directe avec possibilité de prix différenciés

Carole Nivard et Boris Tavernier évoquent une épicerie de banlieue parisienne « ouverte à toutes et tous, [qui] adapte le prix en fonction des revenus. On y retrouve par exemple une cinquantaine d'anciens usagers de la banque alimentaire, qui font leurs courses comme tout le monde mais qui ne paient que 10% de la valeur des produits. » (Nivard, Tavernier, 2020) De même, ce système existe en zone rurale, à Dieulefit dans la Drôme sur « un marché de plein vent, vente directe d'un producteur bio/local, avec 3 prix : prix du maraîcher (couvre les coûts de production et un revenu décent), prix accessible (-30%), prix solidaire (+30%) ; que les clients choisissent en conscience. »⁴²

Ce type d'initiative permet une ouverture à différents publics, aisés et modestes, amenant à une mixité sociale et culturelle sur un lieu de vente. En laissant les individus choisir leur tarif, ceux-ci prennent aussi en compte le besoin du producteur de vivre de son activité et deviennent acteur de leur consommation.

Cela porte l'idée d'un lieu favorisant la mixité sociale (pouvant même impliquer les usagers dans les choix de gouvernance) et permettant aux personnes en situation de précarité de faire leurs courses "comme tout le monde". C'est un moyen de sortir de la stigmatisation des bénéficiaires en sortant de lieux et de dispositifs « dédiés aux pauvres » : « au regard des rapports sociaux et des rapports de domination qui sont à l'œuvre dans la société et traversent inévitablement ces espaces, et qui peuvent contribuer à renforcer le sentiment de disqualification. » (Scherer, Bricas, 2021, p. 213)

Cette action nécessite néanmoins un soutien de la collectivité afin de limiter les risques d'une survie économique incertaine.

- Une sécurité sociale de l'alimentation

⁴² <https://securite-sociale-alimentation.org/initiative/autour-du-marche-du-lavoir/>, consulté le 01/05/2022

Cette initiative serait l'aboutissement vers une plus grande démocratie alimentaire. Si l'on part du principe que l'alimentation est un besoin fondamental pour tout un chacun : biologique, social, sanitaire, culturel. Il ne requiert pas uniquement un « remplissage », mais des apports de qualité. Seulement, l'égalité en la matière concernant l'alimentation n'étant pas garantie, notamment, du fait des inégalités sociales, le système de cotisations de la sécurité sociale se révèle un moyen de redistribution efficace, « associé au conventionnement avec les acteurs économiques du système alimentaire ». « Un modèle de protection sociale avec un accès égalitaire à une alimentation reconnectée aux conditions de sa production [...] : il s'agit de reprendre la main sur le(s) système(s) alimentaire(s) par l'ensemble des habitants en France et d'être dans les conditions pour le faire : la réponse ne peut pas rester que du seul côté des citoyens « éclairés » ou militants. Le modèle de la sécurité sociale nous semble le bon cadre pour avancer. » (Paturel, N'Diaye, 2020, p. 235)

Conclusion

Cette étude aura pointé des besoins d'amélioration de l'accompagnement vers une alimentation choisie, à partir des témoignages de personnes concernées par la précarité financière.

Il ressort que les choix éclairés sont difficiles à émettre si les conditions ne sont pas réunies. Celles-ci se matérialisent par un déficit d'éducation à la cuisine, ainsi qu'un manque de connaissance des produits bruts, d'une part. L'isolement apparaît aussi en facteur de retrait de toute motivation ou appétence pour le plaisir gustatif, offrant peu de soutien à la créativité, d'autre part. Il est par-ailleurs à noter que la connaissance des produits bruts est facilitée par la pratique durant l'enfance ou à l'âge adulte du potager.

Enfin, le manque de mobilité pose problème pour accéder aux produits de qualité, permettant d'autant moins de choisir réellement son alimentation si les personnes ne peuvent approcher d'autres lieux d'approvisionnement.

Toute la sensibilisation effectuée au-travers d'ateliers cuisine, dégustations, rencontres de producteurs participe à faire avancer des personnes sur la voie de cette alimentation choisie, mais elle semble aussi d'une efficacité relative. Ces actions demandent, en effet, du temps et de la régularité, ainsi que des personnes formées et disponibles, pour aborder une multitude de sujets couverts par la question alimentaire (santé, conditions de production locale et/ou biologique, saisons, gaspillage). Les animations effectuées par Bioberry⁴³ sur le Cher ou les ateliers cuisine de l'épicerie sociale, ont probablement un effet bénéfique, mais restent trop limités, voire confidentiels. Or, l'intérêt de ces actions se trouve dans le fait qu'elles ne se restreignent pas à de la sensibilisation autour de l'alimentation.

Elles ont des objectifs de nutrition, de promotion de la santé et du goût, de valorisation de produits locaux accessibles à de petits budget. Ce sont aussi des occasions de rencontrer du monde, de lutter contre un isolement, dont cette étude a montré qu'il pousse parfois au découragement, notamment à se nourrir correctement⁴⁴. Elle a déterminé qu'un entourage,

⁴³ <https://bioberry.wixsite.com/bioberry/defi-familles-a-alimentation-positi>

⁴⁴ Se nourrir correctement, suivant les critères des personnes interrogées et concernées.

non seulement présent, mais conscient des questions d'alimentation durable favorisait un parcours vers l'alimentation choisie.

De plus, ces actions ne peuvent être mises en place que grâce à une aide des pouvoirs publics, associée à une volonté politique. À la sensibilisation peuvent aussi s'ajouter des freins matériels (équipement de cuisine, mobilité) auxquels les structures d'aide ne peuvent que rarement répondre.

Les entretiens ayant concerné les pratiques alimentaires exclusivement, ils n'ont pas porté sur les relations extérieures, mais l'aspect des liens entretenus, l'état du capital social de ces personnes pourraient aussi s'avérer déterminants : rencontrent-ils d'autres personnes ? À quelle fréquence ? Abordent-ils des discussions traitant des questions alimentaires ? Cela a-t-il de l'influence ?

De plus, l'étude *a posteriori* ouvre d'autres explorations possibles, sur le choix de la structure d'aide alimentaire à laquelle les individus s'adressent, par exemple. Est-ce une préférence géographique ? Est-ce lié à la communication de la structure ou au bouche-à-oreille ? Des entretiens concernant le parcours des bénévoles (parfois auparavant bénéficiaires) seraient aussi intéressants pour connaître l'influence de l'individu sur la structure, et l'inverse.

Ces différentes structures d'aide du territoire ont généreusement fourni des informations sur leur fonctionnement pour un travail qui s'est principalement nourri des neuf entretiens entièrement retranscrits. Les discussions issues de rencontres avec les bénévoles et professionnelles des associations d'aide alimentaires et CCAS traduisent parfois que ces personnes et ces structures ne se connaissent finalement pas vraiment les uns les autres. Une meilleure communication permettrait un partage des pratiques, des savoirs et une bonne entente.

À la décharge des personnes investies, bénévoles et professionnels, la tâche paraît immense pour répondre à la demande. Néanmoins, ces entretiens informatifs accumulés laissent une impression de concurrence entre structures (« les autres ont plus de place que nous », « les autres ont plus de dotations », « eux font comme ça [dans le sens plus maltraitant] Pas nous »). Or, ces considérations ne contribuent ni à valoriser le travail des bénévoles, ni à améliorer la condition des bénéficiaires.

De plus, les associations et CCAS gagneraient à partager leurs connaissances et expérience, car tous ont intérêt à permettre le bon fonctionnement des autres et si l'un d'eux venait à disparaître, les autres devraient affronter une charge bien plus lourde.

Enfin, en ruralité, le Secours Populaire et les CCAS assurent aussi des permanences dans d'autres communes du territoire (Graçay, par exemple). Si le taux de pauvreté est plus faible qu'à Vierzon, si la précarité alimentaire est plus diffuse, elle y est pourtant présente, sans être réellement visible. Étudier ces espaces serait l'occasion de peut-être identifier d'autres facteurs déterminants de l'injustice alimentaire et de lever d'autre problématiques.

Index des sigles

CCAS : Centre communal d'action sociale

AMAPP : Association de maintien de l'agriculture paysanne de proximité

CDC VSB : Communauté de communes Vierzon Sologne Berry

PAT : Programme alimentaire territorial

PATAMIL : programme de recherche sur les PAT de la région Centre-Val de Loire et le Tamil Nadu (Inde)

RTR : Réseaux thématiques de recherche

IEHCA : Institut européen d'histoire et des cultures de l'alimentation

CPIE : Centre permanent d'initiative pour l'environnement

ASER : Association solidarités emplois ruraux

Références Bibliographiques

Références d'ouvrages et revues

ACKER S. « Pas dans son assiette », *La Nouvelle République du Centre-Ouest (Cher)*, mercredi 2 avril 2003, p. 10

AUCHER, L., 2021, « Récits d'anciens métallos (Vierzon, 1996) », Paris, L'Harmattan, 164 p.

Balises - Unccas – Compas, « La pauvreté et la précarité », décembre 2018

BAUD, BOURGEAT, BRAS, 2013, « Dictionnaire de géographie », Paris, Hatier, 607 p.

BERTHOD-WURMSER M., OLLIVIER R., RAYMOND M. (IGAS), VILLERS S., FABRE D. (CGAAER), « Pauvreté, précarité, solidarité en milieu rural », Paris, IGAS et CGAAER (Ministère de l'agriculture, de l'alimentation et de la pêche), 2009, p.31

BONZI B., « Comment l'aide alimentaire est utile à la politique alimentaire », *Vie sociale*, éditions Érès, 2021/4 n° 36, pages 49-62

BRICAS N., CONARÉ D., WALSER M. (dir), 2021, « Une écologie de l'alimentation » Versailles, éditions Quæ, 312 p.

CASTEL R., « La Nouvelle Question Sociale », *Spécificités*, vol. 6, no. 1, 2014, p. 19-29. Extrait de CASTEL R., 1995, « Les métamorphoses de la question sociale. Une chronique du salariat », Paris, Fayard, 494 p.

CARDON P., DEPECKER T., PLESSZ M., 2019, « Sociologie de l'alimentation », Paris, Armand Colin, 240 p.

COLLOVALD A. et SCHWARTZ O. (Entretien avec) « Haut, bas, fragile : sociologies du populaire ». Réalisé par Fabien Jobard, Stany Grelet, Mathieu Potte-Bonneville, *Vacarme* 2006/4 n° 37 | p. 50

DELAVERGNE C., « La posture du praticien-chercheur : un analyseur de l'évolution de la recherche qualitative », *Recherches qualitatives*, – Hors Série – numéro 3 Actes du colloque BILAN ET PROSPECTIVES DE LA RECHERCHE QUALITATIVE, 2007

GELOT D., WARD J., « Introduction », *Vie sociale*, éditions Érès, 2021/4 n° 36 | pages 7-20

HOCHEDÉZ C., LE GALL J., « Justice alimentaire et agriculture : introduction. » *Justice spatiale - Spatial justice*, Université Paris Ouest Nanterre La Défense, UMR LAVUE 7218, Laboratoire Mosaïques, 2016

LAFERTÉ, G., « Des études rurales à l'analyse des espaces socialisés », *Sociologie*, n°4, vol.5, 2014, p. 423-440

LETOURNEAU H. « L'industrie de la porcelaine en Berry et régions voisines. Essai de géographie historique » *Norois*, n°167, Juillet-Septembre 1995. p. 535-548.

LÉVY J., LUSSAULT M. (dir.) 2013, « Dictionnaire de la géographie et de l'espace des sociétés », Paris, Belin, 1127p.

NALLET Henri, « Les plus démunis doivent continuer à bénéficier de l'aide alimentaire de l'Europe », *Le Monde*, mardi 18 octobre 2011 439 mots, p. 21.

NIVARD C., TAVERNIER B., « Penser l'accès à l'alimentation des plus démunis au-delà de l'aide alimentaire : L'exemple du projet de l'association VRAC » in PATUREL D., NDIAYE P., *Le droit à l'alimentation durable en démocratie*, 2020, Nîmes, Champ social, p147-157.

PAGÈS A., « Pauvreté et précarité en milieu rural » in *Pour*, n°225, 2015/1, pages 35-40

PATUREL D., BRICAS N., « Pour une réforme de nos solidarités alimentaires », *So what ? - Policy brief* n°9, mars 2019, chaire Unesco - Alimentation du monde

PATUREL D., NDIAYE P., « Le droit à l'alimentation durable en démocratie » 2020, Nîmes, Champ social, 242 p.

PIGENET M., « Les identités vierzonnaises au XIXe siècle », in FOURCAUT A. (dir.), 1996, *La France divisée : les ségrégations urbaines en question. France XVIIIe-XXe siècles*, Grane, édition Créaphis, p. 203-218.

PIGENET Michel, « Action directe et grève générale », in : PIGENET Michel, TARTAKOWSKY Danielle, 2014, *Histoire des mouvements sociaux en France. De 1814 à nos jours*. Paris, La Découverte, « Poche / Sciences humaines et sociales », 2014, 800 pages, p. 283-293.

RÉGNIER F., LHUISSIER A., GOJARD S., 2006 « Sociologie de l'alimentation », Paris, La Découverte, 128 p.

ROCHE A., 2016, « Des vies de pauvres : les classes populaires dans le monde rural », Presses Universitaires de Rennes, 340 p.

Secours catholique – Caritas France, « Faim de dignité », novembre 2021

VAN DE VELDE C., « Sommes-nous tous seuls ? », in PAUGAM S. (dir.), 2020, *50 questions de sociologie*, Paris, Presses Universitaires de France, p37.

Références sitographiques

BANQUE ALIMENTAIRE Enquête nationale auprès des personnes accueillies par les associations et CCAS partenaires, enquête 2020, parution janvier 2021. https://www.banquealimentaire.org/sites/default/files/202102/CSA%202020%20pour%20les%20Banques%20Alimentaires%20%20Principaux%20enseignements.pptx_0.pdf

- BEURION R., « Il y a cinquante ans, les usines vierzonnaises embauchaient plus de 6.000 personnes », 2021, <http://www.vierzonitude.fr/il-y-a-cinquante-ans-les-usines-vierzonnaises-embauchaient-plus-de-6.000-personnes.html>, consulté le 27/09/2021
- BLOUIN, M., « Moins de pauvres en milieu rural, notamment dans les communes périurbaines », Insee Flash Centre-Val de Loire, No 45, Paru le : 18/11/2021 <https://www.insee.fr/fr/statistiques/5891108>
- CHARAUDEAU P., « Le chercheur et l'engagement. Une affaire de contrat », Argumentation et Analyse du Discours, 11 | 2013, p. 1, mis en ligne le 20 octobre 2013, consulté le 03/12/2022. <http://journals.openedition.org/aad/1532>
- CSA Research – Banque Alimentaire, « Enquête nationale auprès des personnes accueillies par les associations et CCAS partenaires », enquête 2020, parution janvier 2021, 11 p. https://www.banquealimentaire.org/sites/default/files/2021-02/CSA%202020%20pour%20les%20Banques%20Alimentaires%20-%20Principaux%20enseignements.pptx_0.pdf
- DE LAVERGNE C., « La posture du praticien-chercheur : un analyseur de l'évolution de la recherche qualitative », Recherches qualitatives, – Hors Série – numéro 3 Actes du colloque BILAN ET PROSPECTIVES DE LA RECHERCHE QUALITATIVE, 2007. https://www.academia.edu/1013074/La_posture_du_praticien_chercheur_un_analyseur_de_l%27%C3%A9volution_de_la_recherche_qualitative?auto=citations&from=cover_page
- DEMAZIÈRE C., HAMDOUCH A., UMR CITERES, Université de Tours, et Centre de ressources Villes au Carré « Observation des Dynamiques Économiques et Stratégies des Villes Petites et Moyennes : Fiche portrait de Vierzon », 2011. http://citeres.univ-tours.fr/IMG/pdf/Fiche_finalisee_Vierzon_17-10-2013_.pdf, consulté le 28/06/2021
- LAROCLETTE B., SANCHEZ-GONZALEZ J., « Cinquante ans de consommation alimentaire : une croissance modérée, mais de profonds changements » Insee Première n° 1568 - Octobre 2015, <https://www.insee.fr/fr/statistiques/1379769>, consulté le 15/04/2022
- LE MORVAN F., WANECQ T., « La lutte contre la précarité alimentaire », Inspection Générale des Affaires Sociales (IGAS), <https://www.igas.gouv.fr/IMG/pdf/Resume-D-2019-069.pdf>, consulté le 03/05/2021
- MCCLINTOCK N., TOUSSAINT-SOULARD C., PADDEU F., « De l'agriculture urbaine à la justice alimentaire : regards critiques franco-américains », Urbanités, 2018, halshs-02627159
- PATUREL D., « De l'aide alimentaire à l'aide humanitaire : récit d'un dérapage social » Publié par UTAA, 18 mai 2020 <https://utaadotfr.wordpress.com/2020/05/18/de-laide-alimentaire-a-laide-humanitaire-recit-dun-derapage-social/>
- POULAIN J-P. TIBERE L., « Alimentation et précarité », Anthropology of food [En ligne], 6 |September 2008, mis en ligne le 06 septembre 2012, consulté le 20 juillet 2021. URL : <http://journals.openedition.org/aof/4773>
- PUISSAT F. Mission d'information sur la Lutte contre la précarisation et la paupérisation, <http://www.senat.fr/rap/r20-830/r20-8308.html>, consulté le 18/04/2022.

RATINAUD P., LOUBÈRE L., « Documentation IRaMuTeQ », 2014
http://www.iramuteq.org/documentation/fichiers/documentation_19_02_2014.pdf

RESOLIS, et les étudiants du Master DDLS, mars 2022, « Les solidarités alimentaires territoriales » *Etude de cas : acteurs, actions et évolutions de l'aide alimentaire dans la métropole d'Orléans*, Université d'Orléans, <https://resolis.org/journal/les-solidarites-alimentaires-territoriales-etude-de-cas-dans-la-metropole-d-orleans/95e55cbe-1fd8-45e5-8a41-f48f8a32df71>, consulté le 30/04/2022

Table des Matières

Sommaire	2
Remerciements	3
Introduction	4
1. Vierzon-Sologne-Berry, un territoire face à de multiples crises	11
1.1. Une démographie en décroissance liée a la désindustrialisation	11
1.1.1. Vierzon, ville centre en difficulté	12
1.1.2. Foëcy, ouvrière et périurbaine	13
1.2. La précarité élevée et persistante d'une partie de la population vierzonnaise	16
1.2.1. La pauvreté selon l'Insee	16
1.2.2. La pauvreté selon l'Observation des Dynamiques Économiques et Stratégies des Villes Petites et Moyennes	20
1.2.3. La pauvreté selon le CCAS.....	23
1.3. Foëcy, Une commune relativement préservée de la précarité.....	31
2. Des visages de la précarité alimentaire sur le vierzonnais	49
2.1. Urgence et précarité alimentaire : deux faces de l'injustice alimentaire	49
2.1.1. Fonctionnement de l'aide alimentaire.....	51
2.1.2. L'aide alimentaire à Foëcy et Vierzon.....	52
2.1.3. Différences et similitudes des fonctionnements	53
2.2. Méthodologie et hypothèses.....	57
2.2.1. Le terrain de l'enquête	58
2.2.2. Hypothèses.....	65
3. Traduction de l'injustice alimentaire sur le territoire	67
3.1. Méthode d'analyse par Iramuteq.....	67
3.1.1. Autonomie	74
3.1.2. Recours à l'aide alimentaire	77
3.1.3. L'analyse par mot	78
3.2. Analyse qualitative des pratiques.....	82
3.2.1. Solitude, isolement : la qualité de l'entourage.....	84
3.2.2. Je cuisine, tu cuisines.....	86
3.2.3. Alimentation choisie ou subie	89
3.3. Des alternatives	94
3.3.1. L'accompagnement à l'alimentation : les ateliers cuisine	95
3.3.2. Les perspectives d'amélioration de l'aide alimentaire	97
3.3.3. L'émancipation par la démocratie alimentaire	99
Conclusion	103
Index des sigles	106
Références Bibliographiques	107
Références d'ouvrages et revues	107
Références sitographiques	108

Table des Matières	111
Annexe	I

LES ACTIVITÉS PHYSIQUES



Vous souhaitez améliorer vos aptitudes physiques grâce à des activités ludiques. N'hésitez pas à rejoindre cette activité animée par un professionnel.

Lieu de l'animation Salle d'Arme de Bellevue à Vierzon
De 14h à 15h00

Lundi 25 janvier

Lundi 1^{er} février
Lundi 8 février
Lundi 15 février

Lundi 8 mars
Lundi 15 mars
Lundi 22 mars
Lundi 29 mars

Mémo : mes activités du trimestre

EPICÉA

1 bis rue Bobby Sands et des
Martyrs Irlandais - Vierzon
02 48 71 06 15
epicea.ccas@ville-vierzon.fr

Ouvert au public : lundi de 14h à
16h, mercredi de 8h30 à 11h30 et
vendredi de 9h30 à 11h30

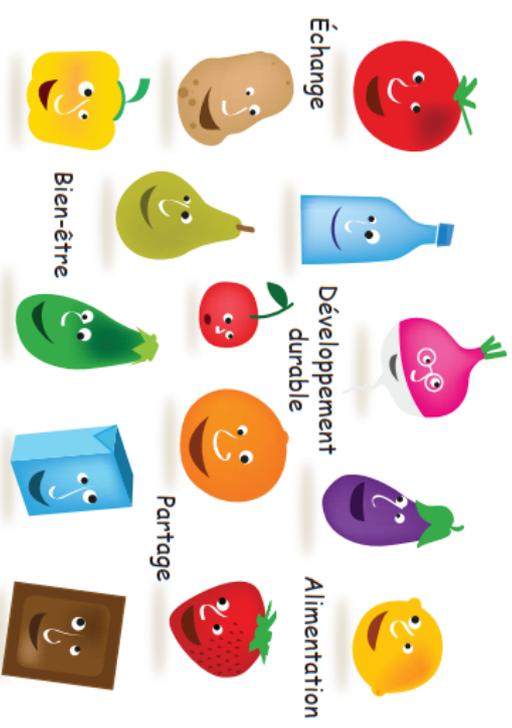
CCAS - PORTAL SOLIDARITÉS

Place Aimé Césaire - Vierzon
02 48 83 11 80
info@ccas-vierzon.fr

Ouvert au public : du lundi au jeudi de
9h à 12h et de 13h30 à 17 h, le vendredi
de 10h à 12h et de 13h 30 à 17h
permanence téléphonique
dès 8 h et jusqu'à 17h30



Épicerie sociale du CCAS de Vierzon



PROGRAMME DES ANIMATIONS

JANVIER - FÉVRIER - MARS 2021





Chaque inscription aux activités d'Épicéa est soumise à une participation de 4 € par trimestre et à un entretien avec un agent de l'épicerie permettant de définir des objectifs de participation à ux activités.
Le port du masque est obligatoire dans nos locaux. Merci de votre compréhension.

ÉPICÉ'BON

Cette action vise à favoriser une alimentation équilibrée, saine et la plus économique possible en apportant un volet développement durable et lutte contre le gaspillage alimentaire. Cette action, financée par l'ARS est animée par un diététicien.

Les ateliers théoriques de 9h30 à 11h
(en présence d'un diététicien)

Mardi 12 Janvier 2021
Mardi 26 Janvier 2021
Mardi 9 Février 2021
Spécial familles
Mardi 23 Février 2021
Mardi 9 Mars 2021
Spécial familles
Mardi 23 Mars 2021

Les ateliers pratiques de 9h à 11h30



Mardi 2 Février 2021
Mardi 16 Février 2021
Spécial familles
Mardi 2 Mars 2021
Mardi 16 Mars 2021
Spécial familles
Mardi 30 Mars 2021

Les animations pendant les distributions

(en présence d'un diététicien)



Lundi 18 Janvier 2021 : 14h à 16h
Mercredi 10 Février 2021 : 8h30 à 11h30
Vendredi 19 Mars 2021 : 9h30 à 11h30

Les entretiens individuels sur rendez-vous
(avec un diététicien)

Jeudi 4 Février 2021 au Pôle Nutrition 14h à 17h

II

LES EXTRAS

Ils rassemblent toutes les animations en partenariat ou ponctuelles ou non. Si vous souhaitez nous proposer une idée pour ces ateliers n'hésitez pas à nous contacter !



samedi 6 Février de 10h à 12h
Atelier réduire les polluants en cuisine dans le cadre du Défi Alimentation proposé par Graine Centre et Bio Berry.
Inscription obligatoire au 06 08 01 40 08.

Jeudi 18 Février 2021 de 14h à 16h
Atelier spécial recyclage. Fabrication d'objets de décoration à partir de récupération.



LES INSTANTS BIEN-ÊTRE

Par le biais de sorties, de moments de détente (soins...), d'après-midis jeux ou discussions passez un moment agréable rien que pour vous. Ces animations se déroulent 1 fois par trimestre.

Vendredi 29 Janvier 2021
Après-midi jeux de société de 14h à 16h

Vendredi 26 Février 2021
Soin du visage de 14h à 16h
Spécial familles

Vendredi 26 Mars 2021
Sortie au Château de Bouge.
Rendez-vous à 13h30



II



Photolangage

Source : Culture et santé, « l'alimentation, c'est aussi... » *Guide d'accompagnement*, Promotion de la Santé 2014, Fédération Wallonie-Bruxelles
http://www.rspp.fr/component/docman/doc_download/993-guide-accompag, consulté le 06/05/2022

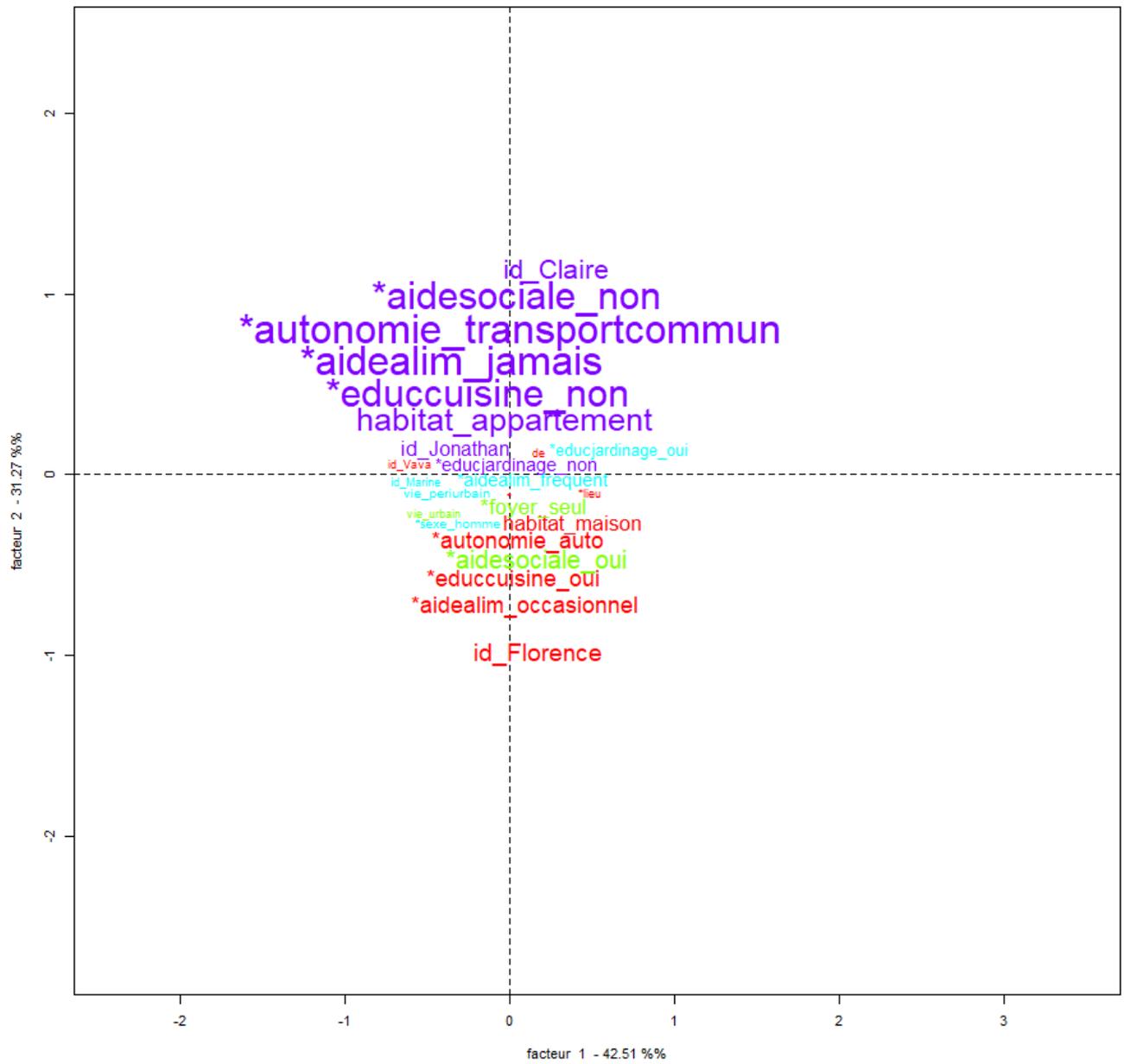


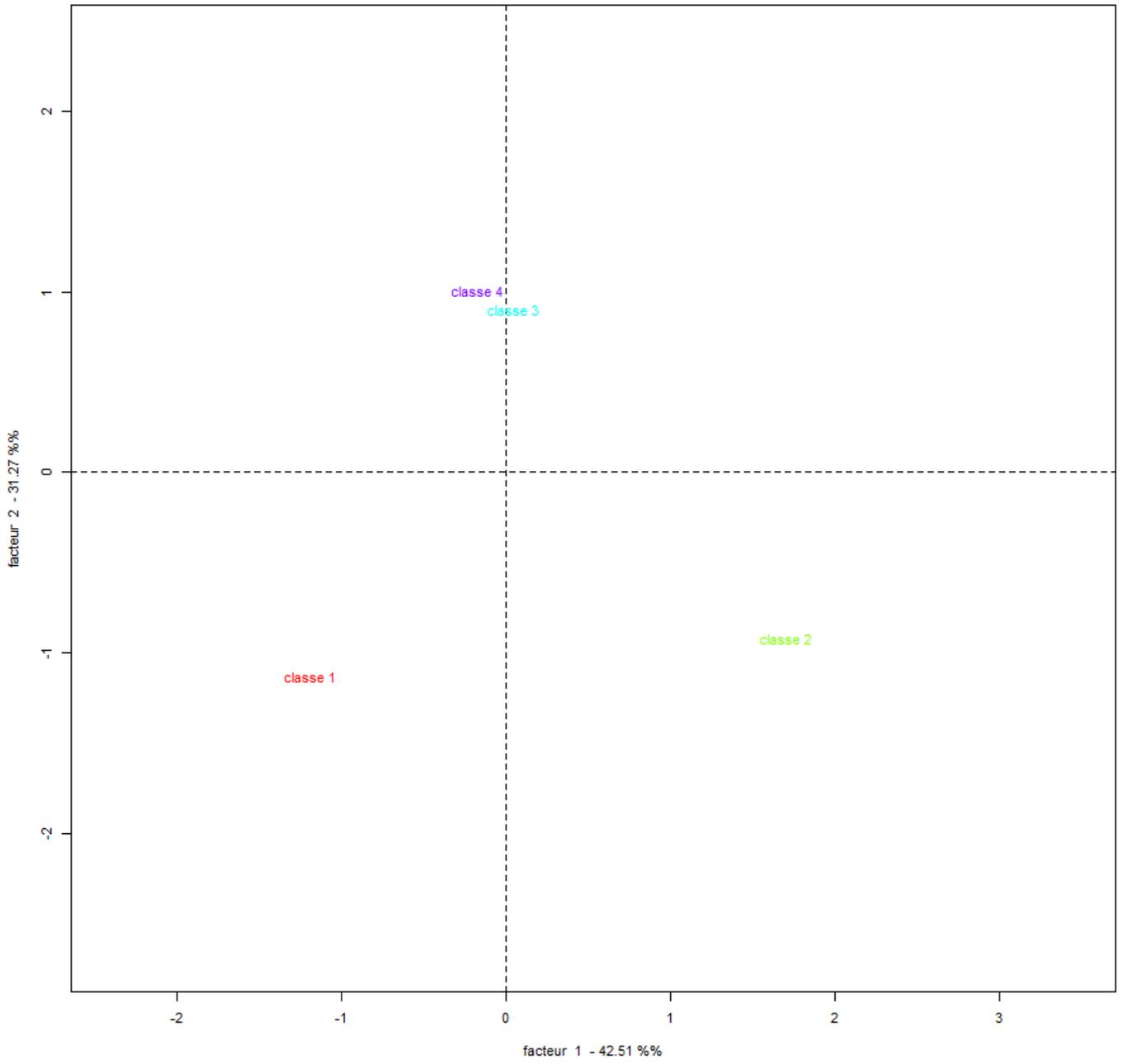




Éléments de l'analyse Iramuteq

Analyse factorielle des correspondances (AFC)





Mots-clés: isolement/solitude, apprentissage/sensibilisation, soin de soi, "on fait ce qu'on peut avec ce qu'on a" vs "ce que j'ai envie, ce qui me fait plaisir", subi/choisi
 alimentation diversifiée + -> préparation alimentation + / possibilité/connaissance et sensibilisation au choix + -> diversification+

	Claire	Jonathan	Marine	Catherine	Vava	Dominique (Foëcy)	Floren
H/F		F	H	F	F	H	F
vit seule -2	non	oui	non	oui	oui	oui	oui
isolement/solitude sur les repas	oui -	oui -	oui -	oui +	oui +	oui +	oui +
âge	40	27	31	31	56	60	53
origines familiales	Maroc/Loir-&-Cher	Région Centre	Vierzon	Vierzon/lot	Normandie/Sud-Ouest	Bretagne	Jura
a un/des enfants à charge	1	0	1	0	0	0	0
photolangage							
Alimentation enfance	précairé, fins de mois difficiles, faim	peu diversifiée	peu diversifié semaine plat maison le WE	diversifiée	locale suivant le lieu d'habitation: sud-ouest, Normandie, Sologne	varié, gras, viande, poisson	diversifié
Lieu de vie enfance	appartement	maison & appartement	Maison avec jardin ornemental	maison	ne se rappelle plus	maison	maison
pratique du potager dans l'enfance	non	non	non	oui	mère	mère, tante, grand-mère	oui
Apprentissage alimentation	mère et seule	formation cuisiner, auxiliaires de vie	diversifié (Des légumes, manger varié, un peu de féculent et de légumes, un peu de viande, pas de trop non plus), pas ou peu de transformation industrielle	varié, légumes de saison	viande	sain (légumes), peu gras	plaisir
Qualité alimentation: bien manger & perception de ce qu'il faudrait pour bien manger	importance de la quantité	varié et équilibré, en quantité raisonnable, viande	idem	idem	préparations maison	devenu très simple, difficulté à varier, pas d'exigence sur la qualité --> subi	diversifié
état de l'alimentation	Grignotage, repas le soir	plats transformés, junkfood	idem	idem	oui	dépend du colis alimentaire	oui
Diversification	peu	peu	oui	oui	oui	oui	oui
si manque de diversification, en a-t-elle conscience ?	non	oui	peu, se fait préparer des plats par parents	oui	oui	peu. Difficile, tristesse, mais aime cuisiner	oui
Cuisine si seule	Non	non	supermarché, restos du cœur	épicerie sociale, secours pop	magasins bio, marché, supermarchés, vrac	colis alimentaire CCAS/banque alimentaire	Chapou, ses am
approvisionnement	supermarché	supermarché	non	épicerie sociale, secours pop, viande en supermarché	supermarchés, vrac	non	superm
pratique du potager	non	oui	non	oui	oui	non	oui
lieu	quartier & + loin	nord Vz	le + proche	épicerie sociale, secours pop, viande en supermarché	plusieurs lieux de la ville	Foëcy	plusieur
véhicule	non (ami)	non (compagne)	oui	non (ami)	à pied, vélo, voiture	non (ami)	oui
choix nourriture	viande fraîche	oui	saison, marques de référence, bio de supermarché, vrac	regarde un peu le nutri-score, pas de choix au secours pop	selon l'envie, routine et essai de varier.	non	oui
Marché	Oui, mais ne peut pas	Idée depuis enfance: marché=cher évolution de l'idée: le marché n'est peut-être pas si cher	non, (manque de temps)	non, Trop cher	oui	non	non
Aide alimentaire	1 fois+enfant	enfant	oui	oui	non	Marché devenu trop petit	marché
Préparation	variable	court	30mn max	long	30mn max	15mn -1h	indéfini
Déroulement repas	seule, grignotage	seul: devant un écran	midi: à table avec son fils	Pas de repas midi (habitude métier de factrice)	léger le midi, complet le soir	seul	seule,
	avec autres: repas standard	famille: à table	soir: seule (détente) 1/4h			complet le midi/ léger le soir.	
Satisfaction	oui -- (quantité ok, mais grignotage, dépendance soda)	non	non, souhaite plus préparer elle-même	oui	oui	oui -- (subi)	oui
Situation de revenus	salariée en insertion (26h/sem)	salarié en insertion (30h/sem)	salariée smic 20h/sem	RSA	RSA	RSA	AAH

Entretiens

Florence, contre vents et marées...

Entretien avec Florence, 57 ans, le 26/11/2021, dans les locaux de l'écopôle alimentaire.

Famille paternelle originaire d'Alsace et maternelle du Jura. Habite la pension de famille gérée par Imanis, ouverte à Vierzon en 2018. La pension de famille accueille des personnes pour une période illimitée des personnes en situation sociale précaire.

Pendant tout l'entretien, Florence, pour appuyer ses dires, ses listes de plats et ingrédients tape sur la table

Photolangage



Pourquoi ces photos ?

Parce que s'alimenter, il le faut pour l'organisme.

Il faut pour le corps humain, pour l'organisme. C'est une nécessité de s'alimenter. Aussi un plaisir.

Parce que j'aime préparer ma nourriture, j'aime cuisiner.

La preuve, mercredi, je faisais du pain. Je fais mon propre pain donc c'est...

Il a aussi l'alimentation plaisir et le fait de...



J'aurais pris autrement celle-là, qui essaye de faire du jardin, de... Et puis, il y a l'alimentation plaisir.

Moi, je vais t'expliquer un peu... les problèmes de santé que j'ai, qui influent sur mon alimentation.

Alors, je suis une ancienne obèse. J'ai été obèse jusqu'à l'âge de...38, 39 ans. Je suis d'une famille d'obèses. C'est-à-dire que j'ai été un bébé obèse, une enfant obèse, une adolescente obèse, une jeune femme obèse. Je fais 1m58, j'ai fait 84 kilos.

Donc si tu calcules mon IMC, j'étais obèse. Je ne l'ai pas reconnu pendant des années. Je peux parler de mon obésité, de mon ancienne obésité, depuis je ne suis plus obèse.

Le déclic, ça a été à la mort de ma maman, j'ai perdu 13 kilos en 3 mois, ce qui n'est pas bon.

Euh..., j'ai pas pour autant jamais arrêté de manger, mais c'était le déclic et je m'aimais pas telle que j'étais, j'aimais pas mon image, j'aimais pas mon corps, je m'agrippais derrière des... J'm'habillais... On m'a dit, un jour : « on va trier tes vêtements, tu vas arrêter de mettre des parachutes ! »

Ce qui était vrai. Pour finir, j'ai fait un tri phénoménal de mes vêtements et j'ai dit : « maintenant, t'as maigri, t'arrêtes de mettre des parachutes ! » Donc, j'ai trouvé le plaisir de m'habiller mais j'avais heu...38 ans. Pendant 38 ans, je me suis pas aimée. J'ai commencé à apprendre à m'aimer à 38 ans.

Donc de mon père, j'ai hérité du diabète, de ma maman, j'ai hérité de la tension et de la tendance à l'obésité et puis au surpoids.

Je suis encore en surpoids, je le sais, c'est une bataille l'obésité, le surpoids. C'est une bataille toute la vie. Voilà. Et quand j'ai quitté ma famille, je me suis retrouvée seul à avoir mon alimentation. J'ai déjà revu mon alimentation. J'étais dans une famille, on cuisinait très riche à l'huile, au beurre. Petite fille d'agriculteur. Voilà, la cuisine riche. Riche au niveau calories et tout. Et moi, je me suis retrouvée à habiter dans le Midi, j'ai dit : « Pop ! pop ! Je vais commencer à cuisiner à l'huile d'olive, je vais revoir ma façon de cuisiner, de m'alimenter. »

J'ai toujours eu le plaisir de cuisiner puis l'âge de 15 ans, je...Je fais à manger. J'ai appris à cuisiner avec mère à 15 ans. Elle a eu un problème de santé pendant mois à pas pouvoir se lever... J'étais au lycée, ma sœur, une sœur qui était pensionnaire la semaine, l'autre qui était encore au collège. Papa, qui travaillait, qui faisait les 3x8, Maman qui était couchée, il fallait que qu'il fasse à manger. C'était moi qui était au lycée. Je rentrais, je faisais mes devoirs, je faisais à manger, je tenais la maison. Ma première leçon : comment on fait une béchamel. Je savais pas. Des carottes au blanc avec une sauce blanche. C'est ma première leçon de cuisine. Et encore ma mère m'a expliqué ça par téléphone parce que je savais pas le faire.

J'avais 15 ans et j'ai toujours eu le plaisir de cuisiner, ça me gênait pas quand j'étais au chômage de donner un coup de main à mes parents, tout. Et puis, ben, j'ai mal vécu cette obésité.

J'ai des souvenirs très difficiles dans ma vie. Et quand j'ai commencé à maigrir, qu'est-ce que j'étais contente !

Quand tu enfile la belle robe, puis que tu te lèves... ah ! elle tombe toute seule, la petite jupe d'été, là ! Faut te rhabiller et tout !

Mes sœurs sont comme moi ! Ma plus jeune sœur fait 1m52 mais dépasse les 110 kilos. Par-contre, elle, elle a une hygiène de vie catastrophique, entre l'alcool et la malbouffe... J'y peux rien.

Et ça m'a pas empêché de commencer à avoir du diabète. Ça m'est tombé dessus en 2005. Deux ans après... Quatre ans après, on m'a trouvé une insuffisance rénale grave.

C'est un médicament pour le diabète qui m'a provoqué ça. Mes reins fonctionnaient plus qu'à 12%, maintenant, ils sont à 22, 23% et à toutes les complications liées à la suffisance rénale : j'ai trop de potassium, j'ai pas assez de ci, j'ai pas assez de ça, j'ai trop de ci, j'ai trop de ça...

Donc, avec une diabète, on dit : « faut pas manger ci, faut pas manger ça, faut pas manger ça... »

Avec le potassium, faut pas manger ci. Avec ci, faut pas manger ça. Un jour, j'ai dit : « Mais je mange plus rien ! » Si je tiens, si je fais attention à tout,...

Je suis, tous les 3 mois, appelée par Sofia, du service infirmier qui suit les diabétiques par téléphone, on échange et tout. Puis, un jour, je lui ai dit : « - mais je peux rien... - Mangez de tout, mais équitablement. » De façon équilibrée. On peut se faire plaisir de temps en temps, mais faut... Moi, mes analyses tous les 3 mois, elles le disent toute suite, hein. Si je fais le con, le médecin, il le voit tout de suite et je le vois aussi. Je le connais mon diabète, donc faut manger de tout mais de façon équilibrée.

Sinon je me refuserai tout ce qui est légumes secs, je me refuserai tout ce qui est fruits. Je me refuserai beaucoup de choses.

Et quand je vois mes analyses, je sais que c'est bon ou pas ou si j'ai fait un écart mais c'est compliqué. Après, avec la survenue d'une fibromyalgie, j'ai commencé à avoir mal dans tous les os. On me fait ça [*elle m'appuie sur le bras*], on me fait mal !

Au début, mon médecin m'a dit : « Bah, neuropathie diabétique, c'est logique, même si votre diabète est bien équilibré, avec ancienneté du diabète. Il existe un médicament. Vous pouvez pas le prendre parce que avec votre insuffisance rénale, on vous enverrait en dialyse. » Bon, ben, on souffre.

Le temps d'être prise en charge par le centre de traitement de la douleur à Bourges, - qui pour l'instant n'existe plus puisqu'il y a plus de médecins pour l'instant. Il est parti en retraite à l'âge de 70. On le comprend hein - mais au moins... Pour avoir rendez-vous, il a fallu passer par le néphrologue qui a croisé son confrère à l'hôpital en lui disant : « prends Mme Moritz en rendez-vous. » Le jour où il m'a dit ce que j'avais, j'ai pleuré. On m'a enfin dit pourquoi j'avais mal et je prends des antalgiques, du lamaline, du doliprane, pour tenir. Derrière ça, j'ai aussi les problèmes de canaux carpien qui sont venus se greffer dessus. Le chirurgien quand il me voit, il me dit :

« - ah, je vais vous soulager, je vais vous opérer.

- Je suis diabétique.

- Ah bah, je vais pas vous opérer. Je vous renvoie chez le rhumatologue qui va vous faire une infiltration. »

Le rhumatologue : « mais je vous fais pas d'infiltration, parce que je vous envoie en dialyse. » Donc, le jour où je pourrai plus rien faire de mes mains, on m'opèrera quand même, même si je cicatrise mal. Il est vrai que je cicatrise mal. Donc j'ai des toutes petites merdes, comme ça... Et j'ai de l'hypertension, depuis l'âge de 26 ans. Ça, ça vient de maman ! Tu vois pas mal de choses, donc déjà je n'aime pas manger salé.

Et par exemple à la pension, si c'est moi qui cuisine, c'est très peu salé, parce que je n'aime pas salé. Moi, c'est si vous salez trop, je mange pas. Donc des choses comme ça et je... Ben, j'arrive à bien manger, à me faire plaisir. Mais en sachant éviter ce qu'il faut, puis si temps en temps, je me fais plaisir, je sais que je vais le faire ponctuellement. Par exemple, les KitKat au chocolat blanc, c'est une tuerie ! J'en achète qu'une fois par mois. Par contre, quand j'en achète, j'en bouffe tous les jours. Tant que j'ai pas fini le paquet ! [*rire*] C'est pas bon, mais à côté de ça, je fais attention tout le temps.

Il faut garder des moments de plaisir. Même si t'as des problèmes de santé, que tu dois adapter ton alimentation, voilà.

Je gère ça depuis... 2005. On est en... Ça fait 16 ans, que je gère ça. Faut garder les moments de plaisir. Faut pas se refuser un resto de temps en temps, une fois tous les mois ou tous les 2 mois, pour autant. Mais il faut savoir que si tu le fais pour deux jours, trois jours, une semaine, c'est ola ! Calmos !

J'adore les fruits, j'aime les fruits rouges. Normalement, j'ai pas le droit au raisin. Trop de potassium. Le raisin noir est chargé en potassium, le raisin blanc est moins chargé. Normalement, un diabétique, t'entends, c'est 12 grains de raisin. On va pas suer, quand je me fais ma cure de raisin. Après, à côté, je calme les choses.

Mon médecin m'a dit une chose quand j'ai commencé à être diabétique, il m'a dit : « Vous avez de la chance, vous n'allez pas avoir à modifier radicalement votre façon de vous alimenter parce que, déjà, vous savez cuisiner, vous vous alimentez relativement sainement »

Et celle qui m'a confirmé ça, c'est quand j'ai été hospitalisée pour apprendre à faire l'insuline, - parce qu'on se lâche pas comme ça, en disant que vous êtes sous insuline, vous vous débrouillez. Moi j'ai dit : « je veux pas d'infirmier trois fois par jour chez moi, je gère. » T'es hospitalisé pendant 5 jours et à ce moment-là, j'avais demandé à voir à une nutritionniste, une diététicienne. Quand j'étais hospitalisé en urgence pour mes reins, j'ai demandé, on m'a dit : « Ben le temps qu'elle vienne... » Après, j'ai eu une biopsie rénale. Elle est venue me voir, elle m'a dit : « Je vous verrai la semaine prochaine ». Elle m'a fait changer deux choses dans mon alimentation. Parce que, elle m'avait dit : « C'est pas la peine de noter vos repas ». Je lui avais dit : « Moi, pendant 15 jours, je vais vous noter tout ce que je mange. » Un soir, je me suis fait une fondue savoyarde, j'ai tout noté. On peut se faire plaisir de temps en temps, mais il faut que ça soit ponctuel. Faut que ça soit raisonnable en fait.

Et elle m'a fait changer que deux choses dans mon alimentation, elle m'a dit : « ne prenez pas de yaourt aux fruits. Un yaourt nature, pas de fruit. Et évitez de le faire le soir, faites-le le midi. C'est la seule chose que, devenant diabétique... Enfin, quand je suis passée sous médicament, bon, mon médecin m'a dit que c'était okay. Et quand je suis passée à l'insuline, elle m'a dit : « c'est la seule chose qu'il faut corriger dans votre façon de vous nourrir. » C'est pas grand chose.

Donc, en fait le surpoids, l'obésité, il y a une hérédité. Contre laquelle c'est très difficile à lutter, surtout, c'est là [*montre sa tête*], hein. Quand t'es hospitalisé, puis que tu as un interne qui dit à ses collègues... T'es là, sur un lit, tu te sens minable parce que tu sais pas ce que t'as, on te dit : tes reins... Tu crois que tes reins sont fichus et tout...

Et un truc que je reproche aux médecins, aux internes de pas penser au fait qu'ils ont des êtres humains entre les mains. J'ai ça dans ma tête, je l'ai très mal vécu. Je n'ai pas oublié.

Elle est là et puis, elle dit : « T'as vu la répartition des graisses ? » T'engraisses. T'es malade. t'as passé une nuit blanche. T'engraisses. En fait, t'as vu le pot de saindoux que t'as sur le lit ? T'as l'impression d'être résumée à ça ?

Tu es la première à qui je le dis. Je n'en ai jamais parlé, à aucun médecin.

Les médecins, tout le corps médical a très peu de tact, rarement du tact quant à considérer la personne qu'ils ont en face. On n'est pas qu'un cas médical. Il faut que tu morflés. T'es toute seule. T'es... tu... tu te sens minable.

C'est aussi une manière pour eux de se de se protéger.

Ouais, mais alors, le patient, je peux te dire qu'il y aurait des choses à redire parce que... Comment ils protègent le patient ? Le patient est un être humain avant, à la base.

Déjà toi, on te fait rentrer en urgence, tu rentres en croyant que ton rein est un fichu, tu te dis : « mon Dieu, qu'est-ce qui m'tombe dessus ?! » C'est une catastrophe tout, tu passes ton temps à pleurer et t'engraisses ça.

C'est comme l'obésité, je l'ai très mal vécu quand une inconnue à l'arrêt de bus, je te dis : « Ah ! mais vous l'attendez, pour quand, le bébé ? »

T'en viens à mentir pour avoir la paix, pour qu'on te regarde pas comme un animal de foire. Ouais, j'ai vu menti parce que j'avais l'impression d'être un animal de foire. Dans ma vie, j'ai menti. C'est... c'est surtout quand tu t'aimes pas, quand tu t'acceptes pas. Moi, je vois des reportages, il y a des gens qui s'acceptent gros. Ben, comment tu fais pour t'accepter grosse ?

Il y a un mal-être énorme. Et lutter contre ça... Voilà... Moins le sport à l'école, c'était... hein On me prenait pas par le bon bout... J'avoue que maintenant, je vais beaucoup mieux.

Alors j'ai pas eu d'enfant. Parce que, ben, je me suis crue stérile pendant des années.

Parce qu'en plus j'ai eu un autre problème. Il a fallu que j'arrive à Poitiers pour rencontrer un médecin qui l'a dit, mais ce que vous avez fait ça : vous bloquez psychologiquement vos règles. Vous n'avez aucun problème. À partir de 15 ans... À 13 ans, j'étais réglée, à 15 ans, ça commençait à déconner. C'est que le moindre stress professionnel, financier ou quoi... Hop ! Je pouvais avoir mes règles trois fois dans l'année, donc je me suis crue stérile, en plus d'être obèse. Jusqu'à ce qu'un médecin mette une fois le doigt sur le problème. Et j'ai été enceinte une fois, puis je l'ai perdu. Donc j'ai pas eu d'enfant. Ça, c'est une autre douleur.

Mais l'obésité et puis le cumul des problèmes de santé... Un jour, devant le néphrologue, je... je me suis sentie... mais j'étais j'avais vraiment l'air minable. Il m'a dit : « mais vous n'êtes pas coupable ! » Je le vivais tellement mal qu'il m'a dit, mais vous n'êtes pas coupable de ce qui vous est arrivé. J'ai juste eu pas de chance....

Avec tout ça, je trouve encore du plaisir à manger. Sauf que je ne sais plus ce que c'est que d'avoir faim. Ou alors quasiment jamais. Je ne ressens pas la faim. Parce que j'ai une médication assez importante. Encore hier, quelqu'un me voit prendre mes médicaments, puis me fait... [*mime l'étonnement, l'air choqué*] J'ai dit : « oui, c'est ça, hein. C'est ça depuis 2011, mais c'est ça qui m'évite d'aller d'être en dialyse » Parce que moi, je vivrai pas la dialyse.

J'ai prévenu mon médecin. J'ai dit : « le jour où je suis en dialyse, j'me fous en l'air. » Je vivrai pas la dialyse. Je n'accepterai pas d'être en dialyse.

J'arrive encore, tu vois. Bon, j'ai essayé de la gym avec l'association AJCV [*l'un des deux centres sociaux en QPV*]

C'était marqué, gym douce, ben j'y vais ! La prof, elle me dit : « ils font du cardio... » Oh pun... Bon, quand mes jambes suivaient pas, j'disais : « Allez-y, les filles, allez-y ! » Je rigolais, je rigolais, mais je fais une autre activité avec elles, mais voilà.

J'ai eu un accident de travail, donc on a pas pu la soigner avec des infiltrations et tout, il m'a fallu 180 séances de kiné pour récupérer une épaule de tendinite, voilà. J'ai une capsulite à l'autre épaule. On me dit : « mais ce que vous buvez de l'eau ? » Bah oui j'ai pas 2 l d'eau par jour. Ah ouais ! Bah une capsulite donc je vais peut-être avoir un an et demi de kiné pour récupérer mon épaule si je la récupère à 100%. Parce que on ne peut pas faire ci, on peut pas faire ça, on peut pas prendre ci, on peut pas prendre ça, toujours pour préserver ce qui me reste de rein. Préserver mes reins.

Alors si en plus je devais me mettre un régime strict, je n'y arriverai pas. J'ai un peu morflé dans la vie je reconnais. Mais par contre, mon accident de travail, ma perte de capacité à travailler parce que je ne peux plus travailler. Un jour, on m'a dit : « Mais vous ne travaillerez plus jamais » Celle qui m'a aidée, c'est la psychologue de la médecine de la douleur qui m'a dit : « mais avec tout ce qui vous est arrivé, madame, mais, vous ne travaillerez plus jamais. Mais profitez de la vie. » Bah voilà.

Je suis sorti de 5 ans et demi de dépression. Ça fait un an que je prends plus rien. Parce que je l'ai payé cher, le fait de ne plus avoir... Pour moi comme j'ai pleuré chez le kiné, il me disait : « - Mais pourquoi vous pleurez ?

- J'ai plus de vie normale.

- Qu'est-ce qu'une vie normale ?

- Travailler. »

Ça, ça m'a. Complètement. Ça m'a détruite.

À un moment donné, on m'a dit : « vous retravaillerez, mais à mi-temps. »

Bon bah, je me reclasse en secrétariat, j'ai été dans le secrétariat pendant 20 ans, puis en fait, ben vous travaillerez plus. J'l'ai payé cher. Mais je vais tellement bien maintenant. J'ai des activités qui me plaisent.

Donc, la gym, bon bah d'accord, [*sī*] vous avez 30 ans, pas de problème de santé, vous n'avez aucun problème, je comprends. Puis la prof me dit : « Mais, moi j'interviens à l'hôpital. Il y a un programme santé (*Contrat local de santé entre l'ARS et le pays de Vierzon entre 2015 et 2020. Le suivant est en cours de construction*), donc tu es au courant. Et c'est donc à l'hôpital de Vierzon,- à l'hôpital de Bourges, je connaissais pas, je ne sais pas s'il y en a -, c'est pour les personnes qui ont des cancers et diabètes. Donc c'est ce qu'on appelle de la gymnastique thérapeutique. Et donc j'ai rencontré rencontré Nathalie Gouraud, la cadre de santé qui supervise ça, qui m'a dit, pas de problème.

J'ai découvert la marche nordique parce que on était qu'en salle à faire des étirements, des assouplissements, du renforcement musculaire, avec des gros ballons, des petits ballons. J'ai des altères, j'ai des élastiques et tout avec des programmes.

Je fais ma gym chez moi d'ailleurs. Je me suis acheté mon matériel. Et avec le confinement, on a découvert la marche nordique et je me suis mise à la marche nordique et ça c'est du plaisir. Je prends ma voiture, je vais me poser au milieu, là, je vais du côté de Vouzeron. J'aime bien mon petit coin, là, entre Vouzeron et Neuvy [*sur-Barangeon*] et ça m'aide à marcher, parce que je peux faire cinq, six kilomètres en 1h30-2h que je n'y ferai pas autrement. Les bâtons m'aident à marcher.

J'ai envie de réorganiser ma vie.

J'en ai une paire. En permanence, j'ai une paire de bâtons dans le coffre de ma voiture. Je vois un coin sympa, j'ai envie de marcher. J'ai ma bouteille d'eau, je marche. Je l'aurais peut-être pas fait, si j'avais pas rencontré les bonnes personnes et tout. Et le vendredi en début d'après-midi, je vais à l'hôpital. Ça a été arrêté pendant une certaine période COVID.

Je vais à l'hôpital, on fait le travail au ballon, y'a des fois j'ai plus de jambes quand je rentre, mais qu'est-ce que ça fait du bien. Puis je rencontre d'autres personnes. Il y a aussi le relationnel qui s'installe.

Quand on m'a dit pour octobre rose, si on peut faire une démonstration. J'arrive, j'avais mon petit barda, mon tapis de sol, tout...

Et j'ai réussi... J'ai rencontré des... des bonnes personnes à certains moments donnés, comme cette psychologue au centre de traitement de la douleur, comme le médecin de la douleur...

Ma vie, elle est pas toute rose. Quand j'fais mon pilulier, c'est 25-26 cachets dans le pilulier tous les jours. Voilà. Deux personnes dans ma vie : « mais tout ce poison ? », je réponds : « ouais mais ça, ça m'évite la dialyse. » Ils le disent pas 2 fois. Les 2 personnes qui m'ont dit de ne jamais redit. Je voudrais les voir à ma place.

Je t'ai un peu planté le décor...

origines familiales

Mon père est d'origine alsacienne. D'où mon nom de famille, puisque Moritz, c'est Maurice en alsacien. Mon grand-père paternel a fui l'Alsace pour ne pas être enrôlé dans l'armée allemande. Voilà, c'est simple, il est arrivé... Il a rencontré ma grand-mère... Il a pas rencontré la meilleure personne parce qu'elle l'a pris sans l'sou et elle lui a reproché toute sa vie.

Et j'ai donc ma mère est née dans le Jura, je suis jurassienne, je suis expatrié en Berry. Je suis une berrichonne d'adoption, mais je me trouve très bien dans le Berry, donc, on va dire que j'ai trois quarts jurassien, un quart alsacien.

Quand t'étais petite, tu as dit que tu étais t'étais un bébé obèse...

On disait à ma mère : « Il est beau ton gros garçon ! » dans la poussette... Ça a bien commencé, hein.

Comment ça se passait, « le manger » ?

On mangeait du fait maison, papa faisait du jardin. Tu imagines la situation : un salaire, ma mère avait arrêté de travailler quand elle était enceinte de moi, ma sœur aînée était née, j'ai une sœur qui a 17 mois de plus que moi... C'était un petit village, donc maman, pour aller travailler, descendait à 5h du matin avec la poussette et ma sœur, elle la posait chez la nounou, elle allait travailler. Puis un jour, ma sœur a commencé à faire de l'asthme. Elle était bébé, puisque j'étais pas encore née. Le médecin lui a dit : « C'est simple : ou t'arrêtes de travailler et tu gardes ta fille au chaud ou tu la mets en nounou à plein temps ». Le salaire y serait passé. Maman a arrêté de travailler. On est 3 filles. On a même failli être 4. Maman a été obligée d'avoir une IVG parce que... Elle avait des problèmes de santé, elle a été opérée 4 fois des veines et tout. C'était ou le bébé ou ma mère ou les deux qui y passaient. Donc à un moment donné, il fallait une IVG et comme elle ne pouvait pas, pour des raisons de santé, avoir une contraception parce qu'il n'y avait pas ce qu'il fallait à ce moment-là, on était dans les années 70, 80...

C'est mon père qui s'est fait opéré en Suisse parce qu'on opérât pas en France à ce moment-là.

Donc bah mon père, son premier métier c'est contrôleur laitier. Son seul diplôme, c'était CAP contrôleur laitier. Fils d'agriculteur. C'est ça, c'est les racines.

Alors, du côté de ma mère, mon grand-père était boulanger et ma grand-mère était infirmière.

Ma mère a connu mon père à la ferme des Aberjoux. Les Aberjoux, c'était la ferme qui était accolé à un établissement psychiatrique dans le Jura et mon père venait contrôler le lait. Il venait y contrôler le lait tous les mois.

C'est comme ça qu'ils sont connus et mon père, ben, a fait du jardin parce qu'il faut bien nourrir une famille de cinq en France... C'est pas... Quand on est ouvrier... Puis on était 3 filles, il n'y avait pas de garçons. Et bah c'est moi qui aidait mon père. J'ai fait de la ferronnerie, j'ai fait de la [*incompréhensible*], j'ai fait de la maçonnerie, j'ai fait du jardin avec lui jusqu'à ce que je parte à Toulouse pour des raisons professionnelles.

D'accord, donc, j'ai toujours aimé travailler la terre, faire du jardin. Il y a 2 choses que je déteste faire dans le jardin, - c'est bien Mathieu [*médiateur jardin et compost de la régie*] il me fait pas faire - je déteste ramasser les cailloux dans le jardin quand il faut enlever parce que c'était un ancien buisson. Où ils avaient bâti avant, ça s'appelait le buissons aux Épines. Il y avait de la grosse épine noire. Un jour, il a creusé pour faire une nouvelle terrasse, on a trouvé des morceaux comme ça, d'épine noire.

Alors ramasser les cailloux dans le jardin...- Il y avait de quoi daller une allée au milieu - et planter les petits oignons blancs. Tu imagines : il faisait ses petits rangs, j'étais sur une planche, il fallait pas que je fasse s'écrouler la terre et je plantais plus bas que terre les petits oignons. Deux fois par an, l'horreur ! C'est les deux choses que je déteste faire dans un jardin.

Mais donc j'ai toujours connu le fait d'avoir des fraises, de la rhubarbe des framboises... Il avait même mis du kiwi, on avait même du raisin.

Donc vous mangiez diversifié...

On mangeait de saison, on mangeait diversifié. Il allait tuer le cochon, donc on faisait de... Moi, je l'ai vu faire du boudin, faire des jambons... On a le grand congèl, on y mettait les rôtis, les filets mignon, tout. Donc, on mangeait sainement, sauf la façon de l'accommoder. On mangeait des légumes, on mangeait des pâtes et du riz comme tout le monde. Par contre, mes parents, mon père aimait pas le poisson donc on en mangeait très très peu. Mais on mangeait diversifié, on avait vraiment des légumes, ben, quasiment toute l'année. On avait une récolte de pommes de terre, on avait... Par contre c'était de la cuisine qui tenait au corps. Comme il disait, mon père, toute sa jeunesse, le dimanche, c'était le pot au feu parce qu'il fallait que ça tienne donc au corps.

Tes parents ont connu la faim ?

Alors ouais, ils ont connu la faim avec la guerre. Bon ce qui les a peut être sauvé c'est d'être agriculteurs. Ma mère a du souvenir de la guerre, oui. Mon grand-père a été réquisitionné pour faire le pain, pour les Allemands. C'étaient ou il acceptait ou il serait... Bon, je l'aurais pas connu. Et ma mère a pas trop souffert parce que mon grand-père était boulanger, mais je pense que, ouais, mes parents, bah la viande c'était que le dimanche. Mon père, la viande, c'était que le dimanche.

Déjà à la maison, il n'y avait pas forcément de la viande à tous les repas. Pour mon père. Nous, on en avait, ouais, tous les jours. Je pense qu'on avait quasiment tous les jours.

Mais du coup, oui, il y a peut-être aussi cette idée qu'il faut que faut avoir à manger...

Il faut pas perdre et il faut pas perdre.

Mon père est né en 34, ma mère en 36 donc c'était des gamins pendant la guerre. Donc je pense qu'ils ont connu la faim et il y a aussi cette éducation qui... Moi, je ne l'aurais pas renouvelée. Je me suis occupé de mon filleul et je l'aurais pas fait, c'est : t'aimes pas, tu manges. Voilà... T'aime pas, tu goûtes... Il y a des choses que tu ne feras pas manger mais heu... par exemple, le foie... Quand il faisait des tranches de foie. Bon, ben, un p'tit morceau, comme ça dans la bouche, demi-verre d'eau. Je ne mâchais pas, je gobais. Et à 6 ans, comme à 26 ans, c'était ça. J'ai une éducation assez... J'ai été protégée. Quand je me suis retrouvée à Toulouse, j'ai chialé comme une Madeleine parce que j'étais un peu une oie blanche. J'étais pas préparée à la vie sur certains trucs.

Mais par contre, il y avait des principes : on ne perd pas. « T'en as trop, tu manges ce que t'as en trop en premier ». Donc c'était riche. On pouvait pas dire : « mais je... je... je suis calé, j'arrête. » C'est riche.

Ça conditionne une vie, après. Si tu sais pas réagir, ça conditionne une vie.

T'as vécu donc ton enfance en maison ?

Oui.

Avec un jardin ?

Oui.

Et après ?

Alors, j'ai été en fac jusqu'à l'âge de 20 ans et puis j'ai commencé à travailler à 21 ans. Donc, passer de la fac de droit au secrétariat, c'est pas évident, mais je trouvais... J'ai pris le premier boulot que je trouvais. Super, dans une radio locale, j'étais super bien. Et c'était les contrats aidés, donc j'ai fait un premier contrat aidé dans une association. Dans une radio.

Après, j'ai été dans une association un autre contrat aidé. Après, comme j'avais quand même commencé à avoir un bagage de secrétariat, je suis... J'ai demandé à faire une formation en bureautique pour approfondir. Et puis j'ai pensé à postuler. J'ai eu l'opportunité de travailler dans une agence bancaire en tant que secrétaire. Après j'ai travaillé au siège d'une banque.

Et puis j'ai fait une tentative de boulot, un moment donné. Bon bah ont proposé un boulot de comptable, secrétaire comptable. J'ai dit oui. Bon, je l'ai pris, puis au bout de 2 semaines, j'ai eu un accident du travail. C'est à dire que j'aurais jamais dû embaucher, c'était une tournerie sur bois dans le Jura.

Et tout le fait qu'il m'manque un morceau de doigt, c'est que la patronne, quand elle partait faire du commercial, fermait le bureau. Puis le patron pour m'occuper, il me mettait sur les machines, à passer le bois.

Ben, accident de travail. Faute inexcusable de l'employeur, pas de... Bah moi, j'étais volontaire, je voulais bosser, je voulais bosser, c'est tout. J'aurais dû refuser mais je voulais bosser. J'avais 24 ans, je voulais travailler. Il m'est arrivé en 89, cet accident, donc je voulais bosser. Et puis heu, bon ben, ça c'est du passé. Faute inexcusable reconnue par la Sécu, enfin, même en conciliation sortie du tribunal... Il m'a indemnisée, ça m'a payé ma première voiture d'ailleurs. Et euh il y a une association qui s'appelle la FNATH. T'en as peut-être entendu parler. Et le voisin de mes parents dit à mon père : « Si tu veux que ta fille soit bien indemnisée, qu'elle aille voir untel. »

C'est comme ça que j'ai connu la FNATH. Moi, ce monsieur m'a accompagnée, donc, à la... face au patron, à la Sécu, tout... T'as 25 ans, t'as un accident, t'es face à celui qui a pas pris les bonnes mesures, tu balises ! T'es face à quelqu'un de la Sécu que tu connais pas, qui est responsable de ce SAT [*service des accidents du travail*] Ton...***** [*contact de la FNATH*] me laisse toute seule dans l'ascenseur avec le patron... T'es une gamine en fait.

Et puis un jour, Bernard, je sais pas, il est arrivé... L'année avant que je parte à Toulouse, j'ai envoyé à peu près 200 candidatures. J'ai eu à peu près 100 réponses, une quinzaine d'entretiens qu'on pas abouti en boulot. C'était déjà galère pour trouver du travail.

Et Bernard ***** m'a dit : « Bah écoute la FNATH t'embauche, mais à Toulouse. »

Je suis parti en pleurant parce que j'ai quand même mis 765 km entre mes parents et moi. Je savais le nombre de kilomètres exact.

Et, bah partir du jour au lendemain, dans une ville où tu connais personne, sauf ton chef que t'as rencontré une semaine. Tu connais pas la ville ? Tu sais pas où t'arrives ?

Ils t'ont trouvé un logement. Tu te retrouves dans 12 m². Après une maison, c'est un peu galère. Au bout de 2 mois, t'as déménagé parce que t'en peux... Tu tiens pas dans 12m². Mais j'ai beaucoup pleuré, mais ça m'a endurcie, je m'en suis bien sortie. Et puis après la FNATH m'a fait rebondir. Donc j'ai été secrétaire juridique, après une formation à Saint Etienne.

Un moment donné, j'ai quitté, je suis remontée dans le Jura, remplacer un collègue parce que j'ai le biais d'une mise à disposition. À ce moment-là, mon papa est décédé et je suis arrivé à Poitiers pour un CDI, où malheureusement, j'ai subi du harcèlement sexuel et du harcèlement moral. Puis là, j'ai dit : « Bah cette structure-là, j'en veux plus. Parce que l'association c'est des très beaux objectifs, mais alors, les personnes qui s'en occupent, c'est dur, dur... Bon, j'avais 30 ans...

Ça a été 3 ans de ma vie, enrichissante au niveau professionnel mais au niveau psychologique, ça a été dur. Et puis, ben, je me suis remise à niveau en secrétariat. Mais en secrétariat pur. J'ai fait du secrétariat comptable, j'ai fait du secrétariat commercial et on travaillant en CDD sur Poitiers en remplacement, on m'a proposé un CDI à Bourges, où ils avaient là, l'agence principale.

J'ai déménagé parce que, pour travailler, pour travailler, j'ai bougé. J'ai fait le Jura, Saint Etienne, Toulouse, Poitiers, le Berry pour travailler. Pour ne pas être au chômage. J'avais une hantise du chômage, je ne voulais pas être au chômage.

J'ai travaillé, travaillé, travaillé.

Et puis, je suis venue travailler à cette société à Bourges. En CDI. Ça a été très bien. Alors là, j'étais appréciée. On appréciait mon travail, on me chargeait de régler les problèmes de contentieux, patati, patata et tout. Je faisais la compta, je faisais commercial et tout, c'était très bien. Jusqu'à ce que mon patron me raconte un jour, ses problèmes de couple. Comment il aurait mieux fait de la fermer !

Parce que le jour où elle l'a su, elle a commencé à me harceler. Vraiment. Ça a tenu de février à novembre.

De février au mois d'août, j'ai tenu le coup parce qu'elle était en congé maternité. Puis, avant de rentrer son congé maternité, il m'a dit : « Stella va rentrer, vous allez en bavé. »

Ouais, une semaine qu'elle était là, elle me dit : « mais si t'en as marre de travailler ici, il faut le dire ! » Donc, toi, tu t'en vas.

Mais j'aurais dû lui dire : « c'est de travailler avec toi, que j'en ai marre ». Puis petit à petit, deux gastros nerveuses. C'est arrivé au matin, tu te vides, tu files chez le médecin. Il t'arrête trois jours, puis bah j'ai... On est parti sur une transaction amiable.

Donc après j'ai dit mais allez, tu fais ça depuis l'âge de 25, 26 ans. Parce que ma vie privée, ben, j'étais seule dans ma vie. Oh, ça m'est arrivé de rencontrer quelqu'un. Puis pour une raison x ou y, ça a pas collé ou quoi que ce soit. Et puis ben, je suis restée mobile donc voilà. J'ai dit : « Tu pense à toi, tu souffles un coup. » Et puis, à ce moment-là, j'ai rencontré quelqu'un, sauf qu'il est décédé dans le cadre de son travail.

Après, j'ai morflé. Puis j'ai rebondi, puis j'ai dîné... Alors tu commences à chercher du boulot, puis tu trouves pas parce que, bah secrétaire, on embauche plus de secrétaire maintenant, donc quasiment plus.

Et puis, moi, je voyais bien. Quand on faisait passer des annonces, par exemple pour l'agence de Jaunay-Clan, parce que c'est Poitiers-Jaunay-Clan, bah, t'as des bac+3 +4 qui viennent postuler pour un poste de secrétaire parce qu'ils trouvent pas. Donc tu sais, quand on se décline au niveau de son niveau scolaire pour trouver du boulot, pour trouver du boulot. Donc même si t'as 20 ans d'expérience en secrétariat tu trouves plus.

Puis un jour, j'ai fait, moi je veux plus travailler dans les bureaux ! Déjà les ambiances du bureau ça se tire dans les pattes, c'est dégueulasse, et tout, j'ai connu ça. J'ai dit : « c'est simple, moi je vais travailler auprès des personnes âgées. » On m'a regardée... Bah, faut faire des stages gratuits pour prouver votre motivation. Elle était là, j'ai fait une formation, j'ai travaillé. Jusqu'à ce que l'accident du travail... N'importe qui, qu'avait pas d'insuffisance rénale se serait remis de mon accident de travail. Moi, comme on peut pas me soigner comme tout le monde, ça a tout compliqué.

La fibromyalgie est un effet secondaire de l'insuffisance rénale, la fibromyalgie m'empêche de retravailler.

C'est, tu sais ? C'est ce phénomène de ricochet. [*répète ricochet trois fois en tapant sur la table*]

Par contre, j'ai retrouvé le battant. Je fais avec ce que j'ai. J'ai mon capital santé, je le protège. Les médicaments, je voudrais bien vous y voir. Le prochain qui me dit, bah je lui dis : « je voudrais t'y voir. Prends toutes mes merdes, là. Prends, tous mes problèmes de santé, mets-toi à ma place cinq minutes, un mois, six mois. » Et je fais avec ce que j'ai. Mais j'arrive à relever la tête.

Parce que t'as deux choix : ou t'es une battante et à un moment donné, même si tu fais de la dépression, tu relèves la tête ou tu plonges, mais tu plonges définitivement. Tu relèveras plus la tête. Cinq ans et demi, ça a été très long.

Après la mort de mon père, j'ai fait une dépression, mais ça a duré que deux ans. Là, cinq ans et demi c'est très long.

Du coup t'as été pas mal en appartement après. Tu as trouvé un moyen de continuer un petit peu le jardin ?

Alors, sur Toulouse, non.

En revenant de temps en temps chez papa, maman ?

Ah oui, ah ouais. Bah quand je reviens chez mes parents. Puis attends, on habitait un petit village, mais 600 habitants. Donc derrière, t'avais les bois qui commençaient, on allait sur les sentiers cueillir les mûres.

Bah voilà, quand ils m'emmenaient à l'affouage, un jour, en plein février, il me dit : « viens, on va à l'affouage ». Donc, ça fait froid. Il commençait par me faire un grand feu mais après il montrait où c'est que j'allais trouver du muguet au mois de mai, des choses comme ça, donc on allait... on allait cueillir...

D'accord, donc, papa m'a embauché comme un garçon. Donc bah, je savais où aller trouver du mûres, je savais où aller trouver des pommes. Je savais où aller... On allait à la... Moi, j'ai connu, euh. On trouvait pas encore. On trouve à peine, ce lait en briques, là, c'était les premiers temps. J'avais du temps, là. On allait... Je prenais le chemin, je traversais la route, je prenais un autre chemin. J'allais à la ferme chercher le lait avec le pot à lait. Et ma mère faisait bouillir le lait qu'on buvait le matin.

Et le repas il se passait comment ? En famille ?

Oui, en famille.

J'ai été en demi-pension à partir du collège et le lycée.

C'est ta mère, tu dis, qui t'a appris à faire à manger ?

Oui, c'est ma maman. Tout en fait. Puis après, bon ben, c'est la curiosité. Mais après, bon. Maintenant, il y a google, mais avant, il y avait les livres.

Mon plus grand plaisir qu'on me faisait à 25 ans, c'était m'offrir, ou à 20 ans, c'était m'offrir un livre de cuisine. Mais ma maman m'a appris à faire à manger.

Qu'est-ce que qu'est-ce que c'est que bien manger pour toi ?

Alors bien manger... C'est pas la quantité. Même si j'ai plus le sentiment de faim, je sais, quand je suis à satiété, je vais pas manger en overdose. C'est manger plaisir et du goût. Il faut que ça soit goûteux et il y a aussi le plaisir de manger.

Qu'est-ce qui est bon à manger ? Et pourquoi ?

Alors, c'est qui est bon à manger... Il faut un petit peu de laitage, il faut des protéines. Donc, moi, les légumes, les fruits. Je me passe volontiers de pâtes, de de de riz. Okay, tu me diras normalement, c'est un féculent tous les jours, pâtes, riz, pommes de terre. Mais non, j'en ai pas tous les jours. Pour moi, ce qui est bon à manger, c'est du fromage. Très peu de charcuterie.

C'est ce que tu aimes manger ?

Je dis pas que ça serait l'idéal à manger. Au niveau équilibre alimentaire.

C'est ce que tu aimes...

Voilà, le fromage. Je suis d'un pays de fromage. Il y a toujours eu du fromage à la maison. On passait un kilo de comté par semaine.

Tu vois, c'est un copain de papa qui ramassait du lait dans les fermes et qui l'emmenait à la coopérative laitière, qui ramenait du fromage, du comté de la coopérative fromagère toutes les semaines. Donc voilà, le morbier, la cancoillotte, le comté sont les meilleurs fromages du monde ! Chauviniste ! Alors le fromage, mais en quantité très raisonnable.

Euh, puis pas forcément tous les jours. Les fruits. Il me faut des fruits. Les légumes. Et de la viande, mais pas forcément tous les jours. Et du bon pain. Mais en petite quantité, j'ai pas besoin de beaucoup de pain.

Par contre, les fruits, alors ça peut être en déclinaison. Ça peut être en compote, ça peut être le fruit cru, il n'y a rien, il n'y a pas de inégalable que les fruits crus. Et puis les confitures. Voilà, les fruits, les tartes aux fruits, gâteaux aux fruits, du clafoutis aux mirabelles, clafoutis aux cerises, des tartes aux fruits, tarte à la rhubarbe, tarte aux pommes, tarte aux poires, tarte aux figes.

Et puis alors, ce que j'aime, c'est que... Je mange pas en grande quantité parce que si je fais pour moi, j'en perds, donc je donne à mes meilleurs amis. Mais j'ai le plaisir de préparer, j'ai le plaisir de manger parce que j'ai pas perdu le goût avec les médicaments que je prends. Je sens le goût et tout. Y a ce que j'aime, y a ce que j'aime pas. J'aime les crustacés.

J'aime par exemple crevettes un tout petit peu de mayonnaise allégée avec du citron. Puis après derrière, je mange le citron.

Donc voilà, on va dire que j'aime les crustacés, moyennement de la charcuterie. Ça sera du jambon. Je suis pas pâté, terrine, et tout. C'est pour ça que c'est mon chat qui mange les rillettes. [rire] J'aime pas ça, c'est trop gras, pour moi. J'aime pas le gras en fait, j'aime pas ce qui est gras.

Tu n'aimes pas ou tu n'aimes plus ? Est-ce que tu mangeais gras quand tu étais enfant ?

Je mangeais gras, oui.

Mais, c'est ce qui a fait aussi que ça a passé... ?

J'aime plus.

Ouais, ouais, ouais, ouais, j'aime pas. Il faut pas... Quand je fais un bœuf bourguignon, je vais défaire en tout petits morceaux, tous les morceaux de bœuf, de viande. J'enlève tout le gras. Y aura pas de gras dans mon bœuf bourguignon. J'aime pas le gras. Sauf le beurre avec les radis. Alors, là ! Un petit peu de beurre avec des radis !

Mais dans la mayonnaise, même allégée, il y a du gras... C'est en petites portions ?

Oui, voilà, c'est vraiment des petites pensions et puis, c'est pas tous les jours.

En ce moment, si je veux me faire plaisir : une tranche de pain, j'aurais fait moi-même avec un petit film de beurre, de la confiture maison. Ben, ça me remplace un repas. Des fois, je fais un repas comme ça.

Mais donc, ce qui est bon... Alors, tarte au citron, tarte aux fraises, tarte aux framboises, ça sera... Si je craque, ça va être des fois une fois tous les 2 mois ou une fois dans la quinzaine. Oui bon. Non. Si. Bon hop là, je me suis fait un super plaisir mais je peux rester deux mois sans le faire.

Ça, c'est bon. Un vrai, une vraie tarte à la framboise, une vraie tarte au citron, une tarte aux fraises... Je préfère les fruits rouges aussi. Mais autrement, les nectarines, des abricots, les pêches, l'été, tout.

Approvisionnement

Alors quand mon budget me le permet, je viens ici [*écopôle alimentaire*] mais c'est pas toujours évident. Parce qu'on a beau dire, les fruits et, on va dire les « légumes plastiques », sont quand même moins chers. On trouve quand même moins cher. Mais on me donne des choses. J'ai des amis qui ramène par exemple de la Banque alimentaire, du Secours populaire, des trucs dont ils ne se servent pas.

Et bon, je recycle, je cuisine. La semaine dernière, j'ai mis une heure à trier une petite barquette de petits pois qui étaient tout écosés qui étaient un peu avancés. J'ai tout trié mes petits pois, tout, tout, tout, tout. Il va m'amener une barquette avec du chou-fleur, du brocoli, des carottes, tout. Je fais un potage, je fais une soupe. Après je donne. Mais, je vais l'agrémenter, ça sera pas que de la soupe.

Et puis autrement. Bah, j'ai toujours quelques bocaux de sauce toute faite, bah industriel, parce que... Allez, tu vas agrémenter les pâtes ou une viande. Tu fais une viande grillée. Ah, c'est bien d'avoir de la sauce. Petit peu. Donc j'en ai, mais je peux m'en servir qu'une fois par semaine.

Donc il y a quand même de la nourriture industrielle que je ne prépare pas moi-même. Parce qu'il y a aussi les problèmes de conservation. Quand tu fais... Je fais pas en petite quantité... Si tu fais une sauce tomate maison, tu vas pas faire qu'en petit bocal. Donc après tu perds, si tu manges pas ça trop vite.

Alors ce qui est royal, c'est quand, par exemple, je fais une langue de bœuf. J'en donne à deux personnes, mais j'en mange pendant quatre jours. Parce que je fais ma grosse cocotte avec mes produits, mes tomates, ma... mon... mes champignons que je prends frais, parce que pas de champignons en boîte dans une langue de bœuf. Faut mettre des vrais champignons. Je cuisine sur deux jours. Ça me rappelle, ça, ce que je faisais chez mes parents.

Par contre, j'utilise plus de margarine, j'utilise plus de saindoux, je n'utilise plus d'huile de tournesol.

Un exemple, ma façon de cuisiner... Bon, tu sais qu'à la pension, des fois il prépare, on leur a donné les légumes et tout. Elle a fait de la soupe, on nous donne de la soupe. Puis je la goûte. C'est dégueulasse, son truc ! *[rire]* C'est que du légume bouilli, mais c'est pas possible. Bon, comment on va arranger ça ? Mario, déjà carrément, il a donné à Yannick en disant : « Je mange pas ça » J'lui envoie un texto, je lui dis : « mais comme je l'ai arrangé, tu vas la manger. » Un petit tour de sel, de poivre, pas beaucoup juste pour rendre goûteux. Et j'avais une barquette de - en fait, tu mettras ça comme tu veux, je te dis comment je me nourris, comment je cuisine - j'avais une barquette de lardons. Je les ai mis dans une casserole, pas un poil de graisse rajouté. Je les ai mis à quatre ou cinq. Je vais laisser rissoler, rissoler, rendre toute la graisse. Après, je me suis amusée à découper tout en petits morceaux. Je me sers d'aides culinaires. J'utilise du viandox par exemple. J'utilise aussi des cubes Maggi. Alors, j'ai 3 sorte de cube. J'ai des aromates et des épices. J'ai un coin comme ça sur un meuble. Ce ne sont que des épices et des aromates. Je veux-je pioche. J'ai mon coin d'aromates. Oui, j'ai bien ça, sur ça *[elle utilise ses mains pour délimiter la taille du meuble]* d'aromates et d'épices.

Ça va être de la poudre de champignons séchés que j'ai achetée sur une foire-expo, pour... voilà. Si tu fais... Tu mixes au blender des légumes, tu fais une soupe, tu rajoutes de la poudre de ces... Tu rends goûteux, les choses. J'ai mis de l'eau bouillante, un cube maggi. Je l'ai choisi à l'huile d'olive et aux herbes. Je mets ça dans ce qui était que des légumes cuits. C'est pas de la soupe pour moi. Et puis, c'est immangeable. Je comprends que Mario, il aime pas. J'ai rajouté ça, mais de façon très concentrée. J'ai émincé tous mes petits lardons, sel, poivre. Là, ça a du bon ! Ça, c'est un vrai potage, en plus ça a les protéines de la viande.

Hier, j'ai mangé ça. J'ai mangé un peu de fromage. Des fruits. Ça a été mon repas d'hier soir. Et crois-moi, ça cale et ça tient au corps. Et ça, pour moi, c'est un bon repas. Il y a le laitage, il y a les fruits. On peut faire la liste de ce que je mange ! *[rire]* Et ça, c'est un bon repas. L'hiver, c'est excellent. J'ai les petites bouteilles où je conserve ma soupe.

J'ai deux soupes, trois soupes, j'ai trois repas de chauffe devant moi qui sont prêts. J'ai fini une barquette de lardons. J'en ai racheté une. Parce que quand je voudrais, je vais pouvoir le faire. Elle nous a fait, hier. Elle a eu, je sais pas Sophie, par qui, du céleri branche. Bon, y en avait une caisse entière.

Et bah c'est juste du légume bouilli. Déjà, il est mal mixé. Je sais que je vais pas aimer que ce soit pas assez mixé. Je vais faire rissoler mes petits, mes petits lardons, je vais mettre ça, je vais l'améliorer. Et là, je vais le rendre goûteux. Et je vais me faire plaisir. Il y a la notion de plaisir quand tu manges, il faut que tu aies plaisir à manger.

Faut pas manger que pour se nourrir. Faut aussi le plaisir. Je suis une gourmande, hein. Je suis gourmande de fruits, je suis gourmande de légumes, tu te rends compte ! *[rire]*

Tu t'approvisionne où ? Parce que tu m'as dit ici *[écopôle alimentaire]* quand t'as le budget qui va bien... Mais sinon en supermarché ?

En supermarché... On m'a donné pas mal de choses, des amis... Mario, il me donne des choses. Quand c'est la saison des jardins par exemple... Dernière fois au jardin, euh Mathieu *[médiateur jardin & compost de la région]*, quand il a enlevé les petites courges-là, telle variété, telle variété... Il m'a dit : « Florence, tiens, t'en fera de la soupe, tu feras ce que tu veux. J'ai trois-quatre petites courges. » Allez hop, ça va faire un bon potage. Sur les marchés. Parce que quand t'as pas un gros budget, t'as des marchés ou tu as des commerçants qui ne sont pas chers. T'as... T'en as un à Bourges. L'autre jour, j'ai pris de la clémentine à 0,90€ le kilo, voilà.

Tu vas, tu vas au marché jusqu'à Bourges ?

Non, là c'était l'occasion avec l'AJCV. Et on va se faire une descente avec des dames de l'AJCV, des bénéficiaires, des dames qui adhèrent, comme moi. Elles sont musulmanes. Je suis la seule à pas être musulmane. On m'a demandé si j'étais pas marocaine. Je m'entends très bien avec elles. Je pourrais être marocaine aussi...

J'ai fait la connaissance d'Assia qui est un peu plus âgée que moi. Ben, on s'est mis d'accord, mais sans même passer par Basma *[une animatrice de l'AJCV]*. Elle m'ont dit : « ben on participera. » Je dis à Basma : « ben deux euros pour aller à Bourges. » Elles veulent participer aux frais d'essence. J'emmène trois personnes dans ma voiture, on va descendre à quatre. On va aller se faire notre petit plat de légumes parce que pour elles aussi, le budget est important.

Et sur Vierzon, il n'y a pas de marché comme ça ?

Celui de Sellier. Et il y a un commerçant sur Sellier qu'est moins cher que les autres. Ça peut aller du simple au double. Bon, c'est pas du made in France. Mais tu peux, tu peux trouver ouais...

Quand t'as pas un gros budget, ouais tu peux trouver à te nourrir, en fait. Faut juste avoir l'envie de cuisiner et l'idée de cuisiner parce que tout le monde ne sait pas cuisiner. Il faut avoir...

Moi, je reconnais que j'ai l'idée de mettre telle épice, d'arranger telle chose. Bon, il y a des choses que je maîtrise comme un vraie bœuf bourguignon, vraie blanquette de veau, vraie langue de bœuf, vrai...

Mais à côté, ce que j'aime bien, c'est acheter des tranches de jambon à poêler. Bon quand ils les vendent par dix, ça m'agace parce que j'en perds. Quand ils en vendent par trois ou par cinq, c'est impeccable parce que ça me fait trois repas. Tu mets ça dans ta poêle qui n'attache pas. Tu rajoutes pas un poil de graisse. Tu fais griller à cinq ou six [*tape dans ses mains*]. Des légumes à côté, t'as ton repas.

Si je veux quelques, on va dire quelques féculents, par exemple des pâtes. Je fais chauffer à ma bouilloire de l'eau bouillante, je mets dans ma casserole. Un filet, un tout petit peu d'huile d'olive, de l'eau bouillante mes pâtes, un couvercle et trois minutes après, tu les égouttes, t'as tes pâtes. Tu rajoutes rien du tout.

Choix des aliments

Ce que j'aime. Ce que j'aime en premier. En priorité. On ne me fera pas manger un truc que je n'aime pas. Et un truc rédhibitoire, c'est les épinards. Pour moi, les épinards, ça pue.

Souvenirs d'enfance. Papa avait au moins cinq ou six pieds d'oseille. Dizaine de pieds d'oseille, donc j'ai été élevé à l'oseille. C'est très bon, l'oseille. Tu peux faire de la soupe à l'oseille ou alors tu la fais cuire. Tu fais cuire tes feuilles, t'égouttes bien. Tu fais un roux, c'est-à-dire, bon beurre... beurre, farine par exemple. Tu rajoutes du lait. Tu as bien fait cuire ton oseille. Tu l'as hachée quand même grossièrement au couteau, tu la mets là, ton lait et puis... Non, tu mets pas de lait ! Farine, beurre... et tu fais ça avec une viande en sauce. Par contre, l'oseille toute seule, c'est...

Par contre, de la soupe à l'oseille, c'est encore plus simple. Tu fais cuire ton oseille. T'as un bon bol, comme ça. Tu fais un petit peu de farine, du lait, tu mets ton oseille, tu la mixes, un peu de sel, de poivre. Ta soupe à l'oseille est faite.

Tu sais, j'ai un petit pied d'oseille. Je cueille mes petites feuilles d'oseille, je les lave, je les cisèle sur une poêlée de pommes de terre. Elles sont pas cuites et t'as le goût. C'est très bon. Alors papa, il a essayé de m'avoir parce que, on ne mangeait que de l'oseille. Et c'était la grande époque du collège où tu voyais arriver oseille : les feuilles d'oseille qui nageaient dans la flotte avec les grandes tiges. Prrr... Je mange PAS ! Un jour, mes parents savaient que j'aimais pas l'oseille [*épinards ?*]. Moi, c'était... c'était... c'est ragoutant ! Tu vois ça...

Mais attends, je te parle des années 80, les années 70-80. T'imagines les cantines. C'était bon, hein ! [*rire*] Et donc, un jour, il met des épinards. En mettant l'oseille. Et puis ma mère lui dit : « Florence, elle ne mangera pas. – Ah ! Si tu vas mélanger ! Elle verra rien ! » Oh, si ! Si, si. Ah, mais moi... Ça sent... Je sais le goût de l'oseille, je sais le goût de l'épinard. Il a pas réussi. Même mélangé. Tu mets un dixième d'épinards, neuf dixièmes d'oseille, je le mange pas. Ça ne passe pas. Y a un dégoût, une répulsion.

Auxiliaire de vie, j'avais une dame où j'ai travaillé cinq ans et demi - je te cite en exemple - en chèque emploi. J'avais une association qui m'embauchait à temps partiel et j'avais un chèque emploi à côté. Et elle aimait quand j'allais au marché - elle pouvait plus bouger de par son handicap - que je lui ramène des produits frais. Donc j'allais le samedi matin au marché puis je lui achetais. Un jour, elle me demande de lui acheter l'oseille, je lui achetais son petit sachet d'oseille, son petit sachet d'épinards.

Et je cuisinais, des choses que je n'aime pas, par exemple du foie ou des épinards. Les personnes où j'allais travailler, alors que je n'aime pas, ça me gêne pas le sentir.

Et trois jours après, elle me dit : « Florence, je sais pas ce que j'ai... » Je lui dis : « oh, vous inquiétez pas : ça pue, c'est des épinards. » Rien qu'à l'odeur, j'ai dit : « ça, ça pue, c'est des épinards, c'est pas de l'oseille. » [*rire*]

Donc tu ne me feras pas manger d'épinards. C'est, y a des recettes, tu sais, des fois, au restaurant ou quoi que ce soit, il y a un petit peu d'épinards dans les lasagnes. Je me barre ! Je mange pas, je touche pas ça.

Du coup, tu prends ce que tu aimes...

Et diversifié. Alors, je peux manger par exemple... Bon, les pommes de terre, pas tous les jours. Moi, mon sachet de pommes de terre, des fois, j'en perds parce que je les consomme pas assez vite. Mais euh bah là tu vois, tu peux faire des très bonnes chose avec des trucs bêtes. Un céleri. Tu sais pas quoi faire de ton céleri. Tu le fais en potage.

Je vais te donner ma recette. Ton potage, tu découpes ton céleri. Tu l'épluches, tu le découpes, tu le mets dans une casserole, un bouillon. Bon, pour un petit peu de goût, tu peux mettre un cube maggi, mais tu fais autre chose, tu mets pas de cube. Tu fais une chose, tu demandes à ton boucher un talon de jambon. Si t'as pas, t'achètes un morceau de lard. Tu le fais cuire avec ton céleri dans ta soupe. Quand tout est cuit, quand t'as viande est cuite, tu retires ta viande, tu la dérites en petits morceaux. Si tu veux pas du gras, tu l'enlèves. J'aime mieux le talon de jambon que le morceau de lard parce que c'est

moins gras. J'ai toujours ce problème avec la graisse. Si t'as trop de bouillon... Moi, j'aime pas la soupe qui est trop liquide. J'aime mieux qu'elle est plus épaisse, tu rajoutes du liquide s'il faut, c'est plus facile, c'est plus simple. Tu mixes, tu défais en petits morceaux ton lard ou ton talon de jambon. Alors, un talon de jambon sec... !! Et tu le remets dans ta soupe. À la limite, tu fais tes petits croûtons de pain maison puis tu les mets avec.

Euh donc en fait je peux manger du fenouil, je peux manger du céleri branche et tout. J'étais fâchée avec tout ce qui était potiron et tout pendant des années. Au point d'avoir fait des essais, d'en avoir mis au frigo, puis de le retrouver au bout d'un mois en disant : « putain, il a pourri, c'est que je peux pas le manger. » Parce que ben, alors le potiron, tu sais ce que c'est : quand ça donne, ça donne ! Bah quand ça donne, faut manger parce qu'il faut pas perdre. Quand tu le fais en tarte, en velouté, en ci, en ça... Je l'ai cuisiné de toutes les façons possibles. J'étais à la maison, je faisais à manger pour mes parents, je faisais à manger pour la maison. Je m'occupais aussi du linge - mon père m'avait surnommé sa lingère pour te dire - mais j'étais, j'ai une belle enfance. Je regrette pas ma vie. Mais le potiron me sort par les trous de nez !

J'y ai repris goût, il y a deux ou trois ans quand on m'a dit : « mais vous avez pas la soupe au potiron ? Mettez un kiri dedans. » C'est ballot, mais je suis resté 25 ans sans manger de potiron parce que ça passait plus.

Maintenant, j'y reprends plaisir, mais alors moi, j'ai mes petites astuces. Je te rajoute des trucs.

Là, j'ai un truc, là, que m'a donné Matthieu, qui sont très bien conservés, d'ailleurs. Et comme à chaque fois on m'a donné d'autres légumes, j'ai toujours pas de bac à légumes, m'a donné... j'ai un potimarron, j'ai ci, j'ai ça... Je sais comment les cuisiner, mais on m'a donné d'autres légumes. Vous vous conservez c'est bien, vous pourrissez pas c'est bien. Je vais vous faire mais pour l'instant, je m'occupe de ce qui est plus urgent et tout. Euh donc je sais comment je vais améliorer.

Ta chair de Potimarron, tu ouvres ton potimarron. Tu découpes en morceau ta chair de potimarron, t'enlèves les graines. Tu fais griller quelques petits lardons, tu les mets avec ta chair de Potimarron. Tu mets ça au four, tu le fais cuire au four. Et on va déguster un petit peu de crème fraîche allégée.

Temps de préparation

Oh, je peux passer l'après-midi, c'est pas grave. Je m'en fous de cuisiner pendant deux-trois heures.

Tu prépares à manger pour le plaisir...

Ouais, j'ai plaisir, j'aime cuisiner.

Tout le temps, tous les jours ?

Il va y avoir du rapide, en dix minutes, si vraiment j'ai la flemme. Mais autrement, moi, j'aime cuisiner. J'aime manger, mais j'aime pas... Voilà... J'aime manger mais quand on dit « j'aime manger », tu vois, t'imagines les gens, avec une grosse assiette et tout... J'ai le plaisir de manger, j'ai le plaisir de cuisiner, mais je mange pas à outrance. Je mange...

Quand on dit « j'aime manger », tu vois tout de suite celui qui a le bon coup de fourchette et ça... Mais non c'est pas... Ça, c'est pas aimer manger. Aimer manger, c'est pas forcément avoir un bon coup de fourchette, se reprendre deux fois des plats, des choses comme ça, c'est pas ça, aimer manger.

J'aime le ... En fait un moment donné, j'ai synthétisé la chose en me disant : « voilà, je n'ai plus la sensation de faim à cause d'un médicament qui m'est indispensable. »

On a essayé de déplacer l'horaire, on l'a remplacé par un autre, ça n'a rien changé. Je pense que les médicaments que je suis obligée de prendre pour ne pas aller en dialyse ont un peu... ont joué là-dessus. On sait d'ailleurs, mais médicalement, ça m'a été prouvé. Mais je garde le plaisir de manger. Il y a la nécessité de manger et le plaisir.

Mais quelques rares fois je vais sentir faim, mais ça doit vraiment arriver à peu près quatre fois par an d'avoir des crampes dans le ventre parce que j'ai faim. C'est tellement rare.

Aimer manger, c'est aimer la qualité de ce que tu manges. C'est pas aimer manger à outrance, c'est pas la quantité qui fait. C'est, quand je dis j'aime manger, j'aime la qualité, j'aime pas la quantité, je mange pas à outrance. Je suis pas une grosse mangeuse.

Déroulement du repas

On a deux repas collectifs par semaine et je mange toute seule.

Dans ton logement ?

Mais alors, le fait d'être seul... Tu as beaucoup de gens qui sont seuls, qui n'ont... qui disent : « non, mais je suis seul, je cuisine pas. »

Si, je suis seule, je suis cuisine. Je suis seule, je cuisine. C'est pas parce que t'es seule que tu dois plus cuisiner.

Alors, il y a des gens qui ne savent pas cuisiner, puis y'a les gens qui disent : « bah, je suis seul, je cuisine pas. »

Après, qui vont consulter Adrien, le diététicien [*du pôle nutrition*], parce que ah bah, tiens, la prise de poids ! Ou qui disent : « mais pourquoi me faire à manger, je suis toute seule. » Mais c'est pas parce que je suis seule, que je cuisine pas. C'est une question de mental aussi. Y a le mental qui joue. Enfin, je pense qu'il y a le mental qui joue.

Moi, les plats tout cuisinés, non. Si, par contre j'ai un bon aligot qu'on m'a donné, là, l'aligot, ouais. Oui, c'est un aligot. Ben, tant qu'à faire... Mario, il me dit : « c'est quoi ça ? » J'lui dis, c'est bon, t'inquiète pas. » Il me ramène, l'autre jour, un Mondor. Et c'est ! C'est ! Un Mondor, c'est bon, le Mondor. Alors le Mondor, tu vas pas le manger tout seul. Petite recette : t'ouvres ta boîte. Tu vas le faire au four. Tu ouvres ton Mondor. Tu mets un petit peu de vin blanc. Tu mets une gousse d'ail, écrasée et tu le mets au four. Tu te fais deux-trois patates vapeur avant, à côté et puis bon appétit.

Tu comprends comment va finir le Mondor ? Alors je vais cuisiner, puis je vais dire à Mario : « tu viens ? » Je vais le partager [*rire*]. C'est riche le Mondor, mais c'est super bon et quand ça fait un an que t'en n'as pas fait. Une fois dans l'année. C'est comme les raclettes, c'est comme les fondues. Une vraie fondue au fromage mais voilà !

Bah 3 mois d'hiver : une fondue, une raclette, un mondor !

Et l'été, tu fais à la plancha, c'est bien la plancha. Des légumes à la plancha, y a rien de tel. Alors, le mieux c'est de faire son beurre persillé soi-même. Mais bon, il y a la solution, facilité de l'acheter. Quand t'as du persil, tu mets un peu de beurre, tu cueilles ton petit persil comme j'ai mes petits pots là. Et à la plancha, c'est... une plancha électrique, c'est très bien. Tu peux le faire en appartement, ça fait pas beaucoup de fumée et tout. J'ai ça, bien sûr.

Et, par exemple, tu peux faire des tranches d'aubergine, courgette, tomate, poivron. Ta petite tomate que tu coupes en deux, tu mets un petit peu de beurre avec un petit peu de Persil ou de l'ail écrasé. Tu sais, j'ai ce vieux truc de grand-mère là, qui écrase la pulpe d'ail. Tu vois même qui me vient de ma grand-mère maternelle. Il est bien ce truc-là. Et tu mets ça, tu te fais par exemple une... un filet de poisson. Bon, faut pas qu'il y ait d'arrête dessus. Parce que moi, je me..., je suis pas bien avec les arêtes. Ou une darne de saumon ou alors un petit bout de viande, un filet de poulet ou t'avoir fait ta propre marinade, bien sûr, avec ton huile d'olive et puis tes aromates, tes épices. Tu te fais ça à la plancha avec des légumes grillés, l'été. Et puis, l'hiver, tu manges du mondor. [*rire*]

Bon, j'ai l'impression que t'es contente de ton alimentation.

Ouais, je suis assez contente de mon alimentation. J'ai rayé beaucoup de choses. Alors je ne mange plus de bonbons, je ne suis pas bonbons. Je ne sucre pas. Je ne sucre ni café, ni thé. Bonne raison : mon père, quand il a commencé à être diabétique en 90, un an avant que je parte à Toulouse, lui s'est mis aux sucrettes. Puis, il m'a dit : « Ma fille, ça serait bien. » Déjà, j'étais obèse, je le savais. Mais mes parents...Moi, j'ai la silhouette de ma mère.

Ton père aussi, il était obèse ?

Ah, il était comme ça [*montre son petit doigt*] quand il était jeune, puis il a pris du poids. Ouais, ils étaient obèses tous les deux. On disait pas obèse. « oh, ben, tu te portes bien. »

C'était pas là génération McDo, comme on dit chez les jeunes maintenant. Globalement, j'appelle ça la génération McDo parce que moi, les trucs comme ça c'est pas mon truc. Au McDo, à un moment donné, la seule chose que j'aimais, c'était le Sunday.

On me disais : « Tu vas au McDo ? » Je disais : « Ben, oui, je vais prendre un Sunday » C'est la seule chose que je trouvais... Quand ils proposent un menu hamburger : « oh, mais vous-vous mettez tout ce pain-là... vous mettez mon steak, mes frites dans une assiette, ça me suffit, moi. Le hamburger, j'aime pas ça.

L'autre jour, j'ai découvert le plaisir de manger un bagel parce qu'il y a tout ce qui va avec. Sinon, voilà. Maintenant, j'ai découvert le plaisir de faire mon pain moi-même. C'est autre chose. Je prends le temps...

Est-ce qu'il y aura encore des choses à améliorer ?

Ouais, parce que, bon on va dire que les glucides, y en a pas tous les..., les féculents, y en a pas tous les jours. J'ai pas l'envie. C'est ponctuel.

Je pourrais manger plus le poisson. Je pourrais manger plus de poisson. Mais bon, je suis un peu fâchée avec le poisson. J'ai une hantise, c'est les arêtes.

Quand tu t'es retrouvé une fois aux urgences, gamine, parce que t'as une arrête en-travers de la gorge...

L'autre jour, Adrien est venu et il nous a fait un truc délicieux : de la blanquette de saumon. C'est bien la blanquette de saumon. Je lui ai dit : « je vous préviens, faut pas qu'il y ait d'arrête, sinon, je mangerai pas. » Alors, il me montre le paquet, il me dit : « Sans arrête, Florence, sans arrête. » Je lui dit : « oui, mais même si c'est sans arrêtes... » Parce qu'il me dit : « dans les filets, y'en a pas ». Même si y'a des filets, peut y'avoir des arrêtes. Je lui dis : « moi, je ne mange que le poisson

que je cuisine, moi. » Tu me vois avec mon filet de poisson, je suis dix minutes devant une tranche, tout ce que je peux enlever à la pince à épiler, puis après je passe le doigt ! Ah, putain, y'a une arrête ! Je t'assure que quand je cuisine, il n'y a plus une arête dedans. Et je suis maniaque dessus. Je ne veux pas trouver d'arrête dans la bouche. Donc je mangerai pas de poisson, si ça me plait pas.

Et Adrien, vous cuisinez avec lui ?

Ouais, alors. Il fait des repas équilibrés, ça change certaines personnes. Moi ça me va. Et puis, je découvre des recettes. Je discute avec lui aussi de mon équilibre de diabète et tout. Je découvre des recettes, je lui pique des trucs, des idées et tout. J'ai beaucoup échangé. Bon, mon diabète est à 6,2, donc je... En-dessous de 6,5 t'es pas diabétique, donc tu vois c'est pas...

Il achète, il cuisine et il donne des recettes. Puis, il m'explique des choses. Pourquoi, par exemple, je n'aime pas le pamplemousse ? J'aime le citron. Il m'a dit : « parce que vous aimez ce qui est acide, mais pas ce qui est amer. » Alors, il m'a fait manger du pamplemousse. Il m'a fait découvrir une chose, c'est de le mêler à une salade d'avocat, pamplemousse, orange. Et là, ça passe. J'arrive à manger. Je lui dis : « je mange un quartier de citron, c'est pas un problème, de manger un quartier de citron, mais je n'aime pas le pamplemousse »

Alors j'étais en face de lui, je commence mon assiette, je prends un morceau de pamplemousse. Il me dit : « Non, non, pas tout seul ! Ça va pas passer. Vous allez pas aimer » Tu fais le mariage des trois, c'est une tuerie, c'est excellent.

Je découvre les recettes, il les amène, donc je prends les recettes au passage du tiramisu au citron. Mmm. Là, je me suis calée parce que mes deux meilleurs amis, Éric et puis Mario, ils aiment pas le citron. Donc ils ont goûté. J'ai pris trois portions ! J'étais gavée, je pouvais plus ! [rire]

Mais il fait des... il va venir une fois par mois mettre en place des plats équilibrés parce qu'il y a beaucoup de gens qui...

C'est ce que j'ai compris, est ce que tu trouves que ça a changé la façon de manger dans la pension ?

Il est venu qu'une fois, il a fait son premier repas mardi. Donc il va venir une fois par mois

Il est pas venu pendant la quinzaine du goût ?

Il est venu pendant la quinzaine, mais c'est pas lui qui a cuisiné. Mais que ça soit lui qui cuisine, il est venu pour la première fois, là mardi.

Je sais qu'il y a quelqu'un qui se fait suivre, qui avait perdu du poids parce qu'il a fait un régime, puis qu'est remonté. Quand il m'a dit : « Ah, tu fais 114 kilos ? » Bah oui, 1m90. Et Adrien l'accompagne parce que ben il faut qu'il perde 25 kilos par-rapport à son dos et son arthrose. Et il était venu une autre fois pendant la quinzaine, une année. Et j'avais demandé ses coordonnées. Moi j'en parle franchement avec lui. Je lui dis : « Voilà, j'ai tel problème, je mange comme ça et tout. J'ai eu mes analyses, il me dit : « voilà, c'est là, vous équilibrez. », C'est que grosso modo, je m'en sors, tout en étant gourmande. Je suis gourmande. J'avoue être gourmande. Mais tout en étant gourmande, je pense que j'essaie, j'arrive à équilibrer.

Bref ça. Mais je complexerai toute ma vie. Je complexerai toute ma vie.

Et donc euh, j'aime bien discuter avec lui parce que il me conforte dans certaines façons comme avec Sofia. Ou alors il m'explique pourquoi. Il m'a dit : « Mais vous aimez pas d'amertume, vous aimez l'acidité. C'est pour ça, mais faites-le comme ça, vous mangerez. »

Et puis. Je trouve des petites idées, comment je pourrais arranger ça... J'aime bien m'ouvrir aux autres et puis recevoir les autres parce qu'on m'explique.

Par exemple, quand t'as pas mangé de potiron pendant 25 ans, toutes les cucurbitacées. Peu importe laquelle, potimarron, potiron... Rien ne passait. De rajouter du Curry, ça me l'a fait, je reprends goût. Grâce à une astuce toute bête.

J'ai réussi à me dégoûter pendant huit ans et demi du café. J'étais secrétaire, il y avait une machine à café. Au bout de huit ans et demi, j'allais chez quelqu'un un samedi tous les quinze jours travailler.

Elle m'a proposé du café. La troisième fois, je lui ai dit que je n'aimais pas le café. J'ai dit : « Je vais goûter. Ça de café [*montre quelques centimètres entre son index et son majeur*] dans un mazagran, un samedi sur deux pour arriver à en boire. Si j'en bois pas dans la journée, ça me manque pas. Par contre, quand j'en bois, faut qu'il soit bon.

Mais donc non papa, comme je te dis, quand il a été diabétique : « ma fille ce serait bien que tu arrêtes de mettre du sucre » Moi, j'ai goûté ses sucrètes, mais j'ai dit : « C'est dégueulasse, tes sucrètes ! » Et j'ai commencé à boire sans sucre. J'achète du chocolat sans sucre. Si je prends du chocolat sucré, j'aime pas.

J'ai un problème avec le lait. Le lait cuit dans les préparations, ça va. Le lait cru, enfin le lait pour mettre dans du thé, mon nuage de lait dans le thé. Faut que ce soit du lait sans lactose. Je digère plus le lactose depuis une quinzaine d'années.

Mais quand tous les matins tu bois ton café au lait - je buvais encore du café au lait à ce moment-là - tu bois ton café au lait et tu le rends trois minutes après, c'est qu'il y a un problème.

Entretien avec Dominique Quemener, 53 ans, 22/12/2021, dans son logement. À Foëcy.

Logement sombre. Photos de famille (dont un grand portrait sur chevalet) rappelant des membres disparus de sa famille. Un chien, très présent, pour seule compagnie.

Logement social à Foëcy, à proximité de Vierzon.

La ville de Foëcy compte plus d'habitants, une densité supérieure à celle de Saint Georges-sur-la-Prée (respectivement de 129 hab/km² et 27 hab/km²), quelques commerces supplémentaires (une pharmacie, une boulangerie) et une gare.

Pourtant, les habitants ne disposant pas de véhicule se sentent dépendants des autres pour se déplacer.

Famille originaire de Bretagne

Photolangage

[Commentaires pendant le choix]

Y'en a tellement... On sait même pas... L'alimentation...

C'est pas évident, hein...

J'ai choisi une... le marché, j'en fais quoi ?

Alors pourquoi cette photo ?

Pourquoi cette photo ? La famille, la famille, ça me manque beaucoup, la famille.

Si je pleure, vous vous inquiétez pas, hein.

Non, pas du tout.

Ça me manque

Parce que vous aviez l'habitude de de manger en famille ?

Oui, dans le temps, oui.

Avec vos parents ?

Oui. Voilà mes parents, côté Bretagne et puis mes... bah, mes enfants et puis bah le père de mes enfants, quoi. Et puis se retrouver toute seule comme ça, ça manque. Rien que les fêtes de fin d'année. Donc euh... C'est...

Quemener, c'est un nom Breton. Vous êtes originaire de Bretagne ?

Oui

Les deux parents ?

Oui. Ils sont décédés il y a un an. Avec mon fils, peu de temps après. Donc tout ça là, c'est... c'est frais. Ça fait un an, donc c'est, c'est dur.

Comment ça se passait, à la maison, l'alimentation, quand vous étiez enfants ?

Quand j'étais enfant ? On mangeait très bien. Ça, vu mon papa qui était cuisinier dans un hôpital. Donc, il faisait de la bonne cuisine. C'est plus le papa que la maman qui cuisinait.

C'était quoi la bonne cuisine ? Il y avait quoi concrètement dedans ?

Bah il y avait du poisson. Il y a des jours, on avait droit à notre soupe vermicelle avec notre steak haché. Un autre jour, c'était le poisson et le dimanche, bah c'était le poulet frites, hein. Mais alors, à la broche, quoi. Pas de gras, pas de... Très saine. Par contre mon papa, il aimait bien le gras. Mais pas moi. J'ai horreur de ça. Je cuisine qu'à l'huile d'olive.

Et vous cuisinez quoi ?

Moi ? Depuis que je suis toute seule, je mange des pâtes, du poisson. Bah, tout ce qu'on me donne au colis alimentaires, quoi.

Vous avez toujours vécu en appartement ?

J'ai vécu, non, j'ai avant de venir ici, j'étais en maison. Ouais, je suis arrivé ici en 93 et je suis ici depuis 93.

En zone rurale avant d'être ici ?

Non, non, non. Dans le 94. C'est plus, plus... plus animé que que ici quoi.

Valenton... C'est pas loin de Créteil.

C'est peut être aussi mieux desservi en transports en commun

Oui. Oui, là-bas, oui. Parce qu'ici, à part le train...

Et avant, vous étiez en Bretagne avec vos parents ?

Non, non, non, non. Mes parents, ils se sont connus là-bas, ils sont venus sur la région parisienne pour... par rapport au boulot. Puis on a été conçu, bah dans la région parisienne.

Toujours en maison ?

Oui, toujours en maison.

Ils faisaient du potager, des choses comme ça ?



Oui. Mes parents faisaient des carottes, tomates. On avait un petit jardin, ils faisaient des carottes, tomates. On avait des kiwis, on avait pas mal de choses. Puis après, bon bah, quand ils sont partis à la retraite en Bretagne, ils ont fait construire en Bretagne. Bah alors là, c'était des champs... Champs de patates, champs de chou, champs de poireaux, des fraises, petits pois. On était très potager, nous.

Pour ça que quand on est venu ici, quand on descendait en vacances, c'était... Nous, c'était direct le potager. J'adorais ramasser les patates. [rire] Ah oui, moi j'adorais ça.

Vous dites que maintenant vous ne cuisinez pas beaucoup, mais vous avez appris à faire à manger ?

Oui. Par mon papa.

Qui vous a appris ?

Oui. Je le regardais souvent cuisiner, puis... Non, maintenant, je... Bon des fois, ça... ça m'arrive de faire des petits plats, style un bourguignon ou un truc comme ça. Mais heu, je cuisine moins en moins. Oui je mange.

Et pourquoi vous cuisinez de moins en moins ?

Parce que c'est... j'ai plus de goût. Je suis toute seule, je veux pas me faire un gros plat, pour moi toute seule donc... Mais je cuisine, je... j'essaye.

Quand vous cuisinez, vous vous sentez comment ?

Déjà, quand je cuisine, je pense..., je pense à ma famille déjà. Quand on était cinq là, à table et puis, là, se retrouver toute seule.

Ça me fait plus de peine que de, de... d'être contente, d'être... Il y a des jours. Oui, il y a des jours où j'ai envie. Il y a des où j'ai pas envie. [rire] C'est... surtout, c'est de se retrouver toute seule, toute seule. En sachant que j'ai des enf... j'ai encore 2 enfants qui sont... Bons, j'en ai un qui est militaire et j'en ai une qui est sur Vierzon, qui vient pas me voir, quoi. C'est... Ça, c'est... Oui, mais bon.

Qu'est-ce que bien manger pour vous ?

C'est déjà manger sain, déjà.

C'est quoi manger sans sain ?

Ben, pas trop gras... Manger bien... Manger bien, manger bien... Mais les trucs, je sais pas comment.

Moi, je sais que le plat quand je mange bien, c'est le midi. C'est à dire je fais un petit bout d'entrée, plat chaud et puis mon petit fromage-dessert. Le soir, je mange quoi ? Allez, une soupe ou un yaourt, ou un légume ou un fromage. Et le midi, y'a que le midi que je...

C'est bien manger pour vous ça. C'est un repas complet en fait.

Oui, en principe, c'est le matin, c'est le premier truc. C'est le petit déjeuner qui est plus... Moi je trouve que c'est le midi.

Pour vous, c'est le midi

Pour moi, c'est le midi. Parce que le soir, si on mange trop, on mange trop, on a du mal à dormir, on n'est pas bien. Moi je sais que je l'ai fait une fois ça... ça allait pas. J'ai vu que c'était le midi qu'on mangeait le mieux.

Et qu'est-ce qui est bon à manger ?

Bah tout ! Bah, moi, j'estime que tout ! J'estime que tout.

C'est-à-dire ?

Il y a un bon poulet, un bon poisson, un bon steak haché... je sais pas. C'est pas évident.

Des légumes ?

Oui, beaucoup de légumes. Par contre, au colis, on en a pas beaucoup de légumes. On a plus des boîtes de conserve qu'autre chose, mais bon c'est pas grave. Bon quand il y a des légumes, je fais des légumes... Quand y'en a heu... poireau. Je me fais des poireaux à la vinaigrette, poireaux enroulés de jambon, comme les endives. Moi je... je suis très légumes. Je suis moins viandes, plus légumes.

Et quand vous étiez enfant, vous mangiez des légumes aussi ?

Oui. Ça, les tomates. Les tomates, qu'on mangeait beaucoup. La soupe. Ça, l'hiver, la soupe, c'était sacré. Bonne soupe aux légumes bien fraîche, bien faite maison. Non, on mangeait beauc... On mangeait bien, on mangeait plus de légumes. Faut dire qu'on en achetait pas du tout, des légumes, avec tout ce qu'on avec tout ce qu'on avait comme légumes.

C'est surtout en Bretagne, par contre. En Bretagne, oui, quand on voit des champs remplis de légumes et y'avait même des fruitiers, donc... J'ai jamais eu de problème, là-dessus, moi.

Et qu'est-ce que vous aimez manger ?

Je suis pas très difficile. Je... je mange de tout. Je mange de tout.

Oui, mais il y a quelque chose qui vous fait particulièrement plaisir à manger, un péché mignon ?

Un péché mignon ?! Oh ! Alors là... j'en ai tellement. [rire] Je suis pas très difficile en nourriture moi donc.

Non, tout en fait ?

Oui, je suis pas difficile. Ouais, bon allez, on va dire le chou-fleur en gratin. Chou-fleur en gratin, les endives au gratin. Oui, ça serait plus le chou-fleur en gratin. Des petites pommes de terre et des dés de jambon, quoi.

Moi, c'est mon... Oui, quand il y en a un, je... Quand y'a du Chou-Fleur, oui, j'en fais ou alors des endives. Pareil. À la béchamel. Trop bon tout ça.

Vous parliez du colis alimentaire. Vous pouvez m'expliquer un peu comment ça fonctionne ? Vous allez au CCAS de Foëcy ?

Oui, avec ben, avec nos sacs, on donne notre bon qu'on a... Notre... puis on prend nos colis. Puis ben, on charge la voiture. Et puis on rentre, quoi.

Les colis, ils sont préparés en avance ?

Oui, ils sont préparés en avance maintenant depuis le... Depuis le COVID, ils sont préparés à l'avance. Parce qu'avant il nous posait ça sur la table et c'est nous qui mettons dans les sacs.

Maintenant, on vient avec des sacs, on prend les sacs remplis et on laisse nos sacs vides dans la caisse avec nos noms sur devant la caisse.

Et avant, vous preniez dans les sacs, mais ils étaient préparés avant ?

Oui, on a... on a notre place. C'est posé soit dans les cartons ou truc et puis on les mettait dans les sacs. Depuis qu'y'a le COVID, ben, maintenant, c'est tout près. On a juste à prendre nos sacs et puis mettre les vides à la place dans une caisse.

Vous pouviez pas choisir ?

Non. Tout le monde a le même le même oui.

C'est la même chose pour tout le monde ?

Bon, quand il y a des enfants, bon, oui c'est un peu normal. D'autres choses pour les enfants, ouais.

Sinon, bah nous on a boîtes de conserve, légumes, viandes, des fois on a des produits d'entretien, produits de beauté.

Est-ce que ça vous convient ce qui est servi au colis alimentaire ?

Il y a des jours... Il y a des fois où oui. Des fois ils en donnent de trop. Pour moi toute seule, des fois ils m'en donnent de trop. C'est toujours, saucisses-merguez, saucisses-merguez. Encore les steaks hachés, ça passe parce qu'on peut le faire en plein de choses, le steak haché. Mais alors les saucisses-merguez. [*soupir*] Oui, il pourrait un peu, changer un peu de viande. Et c'est surtout l'été, les saucisses-merguez. Faire des barbecues... On en fait, mais bon c'est pas...

Vous en faites là, devant [*l'immeuble*] ?

Oui, de temps en temps

Avec les voisins ?

Oui. Oui, oui.

Il y a une bonne ambiance ?

Au début, oui. Il y avait une bonne ambiance, mais bon maintenant, chacun est chez soi.

C'est en effet du COVID ?

Peut-être. Je sais pas. C'est pour ça que... Moi, je peux... Faut que je parte de là ! Ah oui, ah oui.

Est-ce qu'ils donnent beaucoup de viande [*ou autre chose que de la viande*] ?

Euh l'autre jour ils nous ont donné trois barquettes, au moins, il y a une trentaine de merguez saucisses dedans quoi.

Je vais pas m'amuser à manger tout le temps saucisses-merguez, saucisses-merguez, hein. Mais oui, moi, les steaks hachés, encore à la rigueur. Je peux les accompagner, les faire en hachis parmentier. On peut faire plein de choses avec du haché, mais les saucisses-merguez, on peut pas trop faire des trucs avec. À part le couscous, les faire dorer à la poêle...

Mais, je m'en plains pas, hein ! Mais bon, moi, des fois, quand je vais chercher mon colis pour une personne, je trouve qu'ils m'en donnent beaucoup.

Pour moi, ça, ça m'arrange.

Approvisionnements

Bon, à part... Mes courses, à part les croquettes du chien, la boisson, puis bon bah, les trucs hygiéniques comme on dit, tout ça quoi. Sinon les viandes, quand je vais en courses, je prends pas de viande, rapport à la viande qu'on a eu, des légumes, j'en prends pas parce que j'en ai, des yaourts, du fromage, c'est pareil.

Vous en avez du colis aussi aussi ?

Oui. Ah oui, oui. Des fois, on a tout ce qu'il faut. De A à Z. En frais, fromage, yaourt. Des fois, on a de la salade, des carottes. On a de tout. Jusqu'aux serviettes hygiéniques, des fois, alors.

Bon, ben ceux qui ont des enfants, ils ont des petits pots, des couches, ce qui est normal. Mais, je sais que moi, là-dessus, j'ai pas trop... Bon à part qu'ils donnent beaucoup. Mais, sinon je me... Je crache pas dessus, comme on dit.

Il y a aussi le fait d'être dans une zone où il y a pas de transports en commun...

Oui.

Parce que sur Vierzon, c'est pratique [*Vierzon dispose d'un réseau de bus, néanmoins très difficile à maintenir*]

Oui, j'ai tout ce qu'il faut.

Ici, comment vous faites, si vous avez besoin ? Vous avez un véhicule ?

Non. Bah non. Je peux passer le permis l'année prochaine. J'avais pas... par-rapport à Pôle emploi. [*hors micro, avant l'entretien, elle raconte qu'elle compte aussi déménager, espérant trouver plus facilement du travail sur Vierzon et passer son permis, pris en charge par Pôle emploi*]

Comment ça se passe [*pour les colis*], c'est le CCAS qui vous a contacté ou c'est vous qui y êtes allée ?



Non, c'est moi qui a été à la mairie faire une demande. J'ai rempli le dossier. Puis, bon, bah après, ils nous ont envoyé une feuille pour voir si c'est accepté ou pas. Donc là, on a renouvelé le dossier, j'ai reçu le... bah, la convocation pour aller chercher le colis demain. Et une autre feuille comme quoi c'est accordé jusqu'en mars 2022.

Difficulté d'être en zone plus rurale [péri-urbaine] par-rapport à Vierzon

Je sais qu'ils le font aussi sur Vierzon. Y'a le Secours populaire, y'a les restos du cœur et l'épicerie sociale. Mais c'est vrai que là... [sourir]

C'est vraiment un handicap en fait de ne pas avoir de de transport ?

C'est ça qui manque ici. À part le train, c'est tout c'qu'y'a. Des fois, nous... Oui, le train. Mais bon, j'ai toujours quelqu'un pour m'emmener chercher le colis, donc là-dessus. C'est vrai que quand j'ai des rendez-vous sur Vierzon, je suis obligée de demander à quelqu'un de pouvoir... de pouvoir m'emmener.

Vous connaissez d'autres personnes qui vont chercher leur colis ?

Oui. Oui, ici, il y en a. On est...

Plus ici en fait ?

Oui, oui. Ou alors dans l'autre HLM aussi. Ouais, ici on est un, deux, trois... On est quatre-cinq personnes, ici, à aller chercher le colis.

Ça crée peut-être des liens aussi ?

Bah, je suis plus avec ma petite voisine, dans ma... dans... au dernier étage qu'avec les autres quoi. Même moi, j'ai dit à ma copine : « Fais une demande. Va à la mairie. Demander un dossier, puis tu verras bin. » Puis du coup, bah ça a été accordé quoi.

Donc voilà avec elle, bah on va chercher le colis. On a une amie, qui nous emmène pour aller chercher le colis et qui nous ramène quoi. Puis quand on voit, quand on a de trop, ben, on lui en donne un peu pour la remercier de nous avoir emmenées, quoi. Je me dis que c'est la moindre des choses. Parce qu'elle est sur Vignoux[sur-Barangeon] et puis, ils ont pas ça, eux... Puis, là-bas, sur Vignoux, y'a plus de magasin, quoi. Ici, si y'a plus rien.

Alors j'en ai vu quelques-uns...

Ouais, mais bon, avant, on avait une petite coop... On avait deux boulangeries. On se retrouve qu'avec une. On a le coiffeur, un garage et ... les écoles, mais avant, c'était plus vivant quoi.

Ça restait sur le centre-ville ou c'était un peu éparpillé ?

Je trouve qu'il y a eu plus... il y avait plus de gens, quoi. Ouais. Le vendredi, y avait le marché, donc là on voyait pas mal de monde. Maintenant, ça c'est de moins en moins le marché.

Il y a encore un marché ?

Oui. Il se place au niveau de la salle des fêtes. Bah, ça m'arrive d'aller faire un tour, mais y'a de moins en moins de monde parce que le vendredi, il se passait sur la place du monument aux morts, là... Il y avait du monde. Ça se perd tout ça.

Mais qu'est-ce qui fait que, à votre avis, il y en a moins ?

Je sais pas, je sais pas... Je sais pas, il... La Coop... depuis que la Coop, elle a fermé, c'est... Des fois, quand il me manquait du sucre ou du truc comme ça, ben j'allais à la Coop, chercher mon sucre au lieu d'aller à Vierzon pour un paquet d'sucre, quoi. Des fois, ça, ça dépanne.

Oui, une épicerie...

Oui, une épicerie, ça dépanne. C'est ce qui manque. C'est ce qui manque.

Avant, justement, quand il y avait un marché, vous alliez au marché ?

Oui. Ça m'arrivait d'aller chercher mes légumes et mes fruits. Un poisson. Ça m'arrivait. Maintenant, j'y vais plus.

Du coup maintenant, vous n'avez pas d'emploi ?

Non, je suis à la recherche d'un emploi, oui.

Et vous faisiez quoi avant ?

Ah alors, avant, avant... Je faisais... Je travaillais dans un hôpital où mes parents travaillaient, donc j'ai fait des remplacements jusqu'à temps, qu'ils soient à la retraite. Donc j'ai travaillé de 88 à 92, parce que je suis arrivé ici en 93. Sinon je travaillais dans un hôpital. Et depuis, bon bah, j'ai fait des petits boulots chez une mamie, chez les mamies. Mais c'était au noir. [rire gêné]

Depuis, bon ben, je travaillais chez une mamie à côté. Bon, bah, elle est décédée, maintenant. Donc bah, obligée de faire des recherches d'emploi. Et ce qui m'arrête, comme je disais, c'est le transport.

Puis, avec tout ce qui m'est arrivé en un an de temps, j'ai délaissé pôle emploi. C'est ce que j'ai essayé de faire comprendre à ma conseillère mais pttt !! Donc là, à partir de janvier 22, hein, je... je me mets dedans ! Déjà, partir d'ici, déjà. Parce que ici... Je vis que dans cette pièce-là, j'évite le derrière.

Je vais revenir sur l'alimentation... Comment de temps ça vous prend de préparer de préparer à manger ?

Alors, si, admet-on, je me fais des pâtes en quinze-vingt minutes, c'est prêt. Faire cuire un steak haché, c'est pareil. Mais j'aime bien cuisiner, mais je mets mon temps, je prends mon temps pour cuisiner. On va dire une heure. Sinon, oui, je cuisine. Ça m'arrive de cuisiner.

Quand vous cuisinez, c'est juste pour le repas, là ou vous faites pour plus tard ?

Non. Bah, si je veux... J'essaye de faire mon repas pour le midi et si je vois qu'il y en a de trop, ben j'en refais pour le soir. Mais je change de viande.

Déroulement du repas

Ah oui, je mange dans ma cuisine avec la télé. Mais j'aime bien regarder mes informations. J'aime bien regarder mes informations, j'aime bien avoir un bruit de fond. Parce que rester dans le.. c'est trop calme. Je stresse sinon. Je suis obligée d'allumer la télé pour avoir du bruit avec moi.

Est-ce que vous êtes contente de votre alimentation ?

Oui. On va pas dire non, on va dire oui.

Vous trouvez que vous mangez bien ?

J'essaye de reprendre du poil de la bête. Et c'est pas évident.

C'est-à-dire ?

Bah... je mange moins que, qu'avant... Ouais. Je mange moins. Parce qu'avant, je cuisinais pour deux. Donc, je mangeais bien. Mais là, non, c'est je mange, mais moins qu'avant. Moins qu'avant.

Et en qualité ?

Ça... y a pas d'importance, moi. Tant que j'ai... Tant que je mange... Non, c'est... y'a pas d'importance, ça. Je regarde pas la qualité.

Est-ce que vous pensez qu'il y aurait des choses à améliorer, soit pour vous ici, soit au colis alimentaire par exemple ?

J'ai pas à me plaindre du colis alimentaire. Non, non, j'ai pas... Je pas à me plaindre de ça et heureusement qu'il y a ça. Pour dépanner les gens qui sont dans le..., qui ont du mal à finir les fins de mois.

Oui, non, j'ai pas à me plaindre. Parce que ça fait longtemps que ça existe, ça en plus alors. Ça fait un moment, que ça existe, ça. C'est pas évident non plus, hein ? Tout augmente. Les gens, ils peuvent pas se permettre d'acheter..., l'alimentation en fin de mois. Hein, c'est pour ça. Moi, je dis qu'il est bienvenu, le colis alimentaire, ça aide. Surtout, pour ceux qui ont des enfants.

Moi, je sais que ça m'aide bien quoi. Ouais j'ai pas à me plaindre.

Des choses que vous aimez faire suivant les saisons ?

Oui, ça m'arrive.

Une saison où vous dites : « Ah, je suis pressée que ça arrive parce que je vais pouvoir cuisiner ci ou ça. »

Moi, j'aime bien, c'est l'été, comme ça, on mange des plats froids. L'hiver bah, c'est la soupe, c'est les plats chauds, qu'on mange. Mais, oui. Moi, c'est l'été que j'attends. On mange froid comme ça, c'est bien. Pas besoin de chauffer. Les plats froids, c'est..., c'est bien aussi.

L'hiver, c'est des plats chauds. Ben, souvent, j' cuisine des préparations, comme ça, au moins, on est tranquille.

Non, moi, c'est plus l'hiver et l'été. L'hiver, on mange la soupe, la bonne soupe bien... Faites maison donc. J'adore. Ben, le printemps, automne, non... J'suis plus hiver et puis été.

Si là, c't'été, j'ai fais des... on m'a donné des pousses de fraises, donc j'ai mangé des fraises.

Vous les plantez où ?

Dans les jardinières. Je mets des jardinières sur sur le bord de la fenêtre, sur les rambardes. Je me fais, je me suis fait des plants de menthe aussi. Des fois, je mets du persil, de la ciboulette. Ça m'arrive des fois. Mais bon, cette année, j'ai rien fait à part les fraises. C'est pour ça, j'ai hâte de trouver une petite maison et puis faire mes petites plantations de pomme de..., de tomates... Comme j'aime bien jardiner aussi. Oui, moi c'est plus l'été et l'hiver. L'hiver, on est... On se réchauffe avec de la soupe. Et puis l'été, bah c'est les plats froids. C'est comme les salades composées ou les trucs comme ça... J'ai pas à me plaindre.

Après l'entretien, madame Quemener évoque la distribution des colis, parfois négligée. Dans ces colis, elle trouve autant des conserves que des produits frais, notamment des légumes. Le soin apporté aux denrées varie suivant les personnes qui distribuent. Ainsi, elle évoque le fait qu'il est arrivé que les légumes se retrouvent écrasés, sous les boîtes de conserve. Madame Quemener s'en est plainte auprès de la personne qui distribuait, qui lui a répondu que c'était « comme ça, à l'aide alimentaire ».

Sous ses dehors policés et reconnaissants, elle a su avoir du répondant et est allée voir la responsable du CCAS pour s'en plaindre...

Elle évoque aussi des ateliers cuisine qui avaient lieu quelques années auparavant. Les bénéficiaires de l'aide alimentaire pouvaient participer à ces ateliers, mangeaient ensemble. Ces ateliers constituaient pour elle un moment de convivialité dans lequel elle a appris des recettes qu'elle utilise encore aujourd'hui.

Rencontre avec Martine Cordonnier, l'agente chargée d'instruire les dossiers des bénéficiaires

Les ateliers étaient organisés avec la banque alimentaire du Cher. Madame Cordonnier me donne son prénom, mais a oublié son nom et sa fonction. Une recherche sur internet m'indique qu'une conseillère en économie sociale et familiale du même prénom se déplaçait sur au moins une cdc du Cher en 2014. Cette action a été arrêtée, « faute de moyens humains. »

Les distributions des colis sont effectuées par des élus de la commune et associations (bénévoles de la banque alimentaire, voire du secours populaire).

Complément, le 14/01/2022

Est-ce qu'il y a une question de religion ? Est-ce que vous avez peut-être des convictions religieuses qui influencent votre manière de manger ?

C'est au mois d'avril, quand il faut manger du poisson que c'est interdit de viande.

À Pâques ?

À Pâques, oui. On doit pas manger de viande. Moi, mes parents, je sais que en avril, quand il y avait le repas de Pâques, on n'avait pas de viande, c'était du poisson.

Est-ce que vous le faites aussi, vous ?

Non, non.

Ça vous touche pas ?

Non. Bah, mes parents, ils étaient très très très chrétiens donc ils suivaient. Moi, je suis plus. Depuis, que je suis arrivée ici, au mois d'avril, interdit de viande, non, c'est... Moi, si en avril, c'est poisson, non, c'est pas poisson, viande, quoi.

C'est comme là, la période où il va y avoir le carnaval et tout ça ? Nous, on faisait des crêpes, on faisait des beignets, on faisait plein de choses avec ma mère. Des fois, ça m'arrive, tiens, pour la chandeleur, va faire sauter les crêpes.

J'ai même appris avec une dame pour qui je travaillais il y a quelques années en arrière. Ça m'a appris à faire les beignets à l'acacia.

Les beignets de fleurs d'acacias

Ouais, quand elle m'a fait goûter ça ! On en avait, là ! Mais ils nous ont tout coupé ! Donc, on peut plus avoir des fleurs d'acacia... Mais c'est bon.

Vous m'avez dit que vous étiez plainte, que vous aviez parlé à la responsable du CCAS, du fait que vous aviez des légumes très abîmés. Ça a donné quelque chose ?

Bah apparemment non. Ils nous mettent les légumes dans un sac et ils mettent les conserves dessus. Ça nous écrase nos légumes. C'est ça qui m'agace. C'est ça qui m'énerve.

Mes bananes, j'ai eu mes bananes d'écrasées ! Puis Marylène [*élue au CCAS en charge de la distribution*], elle en a marre, hein !

Pourtant, ils sont déjà prêts, les sacs... Quand, l'autre jour, j'ai dit à Marylène : « Ça a été encore... » Elle me fait : « ah, non, mais là c'est pas moi qui ai mis les... dans les sacs, donc... » Parce que Marylène, quand elle est dans l'équipe, elle met les légumes dans un sac. Elle le sait en plus, moi, je lui ai dit.

Y'en avait une, moi, j'avais rouspété. « Oh, elle fait, ouais, si vous êtes pas contente... ! » « Comment ça, je suis pas contente, mais attendez, nos légumes, ils sont tout écrasés ! »

Déjà, qu'ils nous donnent des légumes esquinés, donc s'ils pouvaient éviter d'en gâcher plus...

Ils sont déjà des trucs... C'est comme les fraises. Quand il y a eu la période des fraises, combien de barquettes on en a eu ? On a eu un carton de fraises. Ben la plupart sont parties à la poubelle. C'est ce qui me fait chier, c'est tout ça, c'est... c'est des légumes foutus... Déjà, l'agriculteur, il peine à avoir ses... ses trucs ! C'est pas pour les foutre à la poubelle, hein.

Pour ça, il y avait Madame... il y avait Laure [*la maire*], là, j'aurais dû lui en parler à Laure. Je vais lui dire que le système du colis...

Elle est au courant, la maire ?

Non, j'y avais pas parlé jeudi dernier, mais j'aurais pu... Ils nous donnent des légumes. J'estime qu'ils ont pas à les esquiner plus. Ouais, c'est chiant, sinon on a des bons colis quand même.

Quand ils ne sont pas esquinés, ils sont bons ?

Oui, on peut les garder trois-quatre jours de plus. Tandis, que, admettons, là, jeudi prochain, on a le colis. Il va y avoir des légumes... [*fait la grimace*]

Vous m'avez parlé de quelqu'un qui faisait des ateliers cuisine. Je me suis renseignée au CCAS et c'était la banque alimentaire qui faisait ça. Ils ont arrêté faute de moyens humains.

Elle venait avec sa cuisinière et ses légumes et on cuisinait ça. Mais ça manque tout ça ! Là, ça permettrait de connaître d'autres gens !

On se mettait à la salle des fêtes, là, à la cuisine. On emmenait bah, les tupperware, on emmenait nos économes, on amenait... Je sais plus ce qu'on emmenait.

Mais bon, une fois que on avait fait le repas, on mangeait tous ensemble, dehors. On mettait les tables, là. On mangeait tout ça et tout ce qui restait en rabe et ben, on mettait dans les tupperware et on ramenait à la maison.

14/01/2022

Alicia, 30^e ans, habite avec sa fille à Foëcy, dans le même immeuble de logement social du bailleur France Loire que Dominique Quemener. C'est d'ailleurs par Mme Quemener que j'ai pu avoir le contact d'Alicia. Je l'ai d'abord rencontrée brièvement lors de la distribution de l'aide alimentaire, où elle m'a donné son numéro de téléphone pour prendre un rendez-vous après les fêtes de fin d'année.

En début d'entretien, elle explique que ses parents sont tous les deux issus de Bourges, mais j'apprends en cours d'entretien, que si sa mère est bien berrichonne, son père est en fait breton.

Photolangage :

Commentaires pendant le choix de l'image

Des trucs que je fais tous les ans, déjà... Je commence à choisir ?

Allez-y. Vous en choisissez une. Ou alors deux, si vraiment, c'est pas possible autrement.

Choix d'une première image :

Bah ça, [*le potager*] j'en fais tous les ans. Dans le jardin de... d'un ami et puis bah je vais en courses une fois par semaine. Ben, et puis ça



Pourquoi ces choix ?

Parce que si y a pas ça et ça, on mange pas. Ben ouais, je fais les courses et je fais le potager

Le jardin, vous le faites à proximité, là, dans Foëcy ?

À 500 m.

À 500 m, il y a quelqu'un qui vous prête son jardin ?

Oui.

Et vous cultivez quoi ?

Bah carotte, salade, radis, aubergines, poivrons, oignons, courgettes, tomates. Ça dépend des années, mais des fois, on fait des melons. On fait ensemble en fait. Si vous voulez, moi, je fais les plants. Il les plante dans son jardin. Et après, bah, vu qu'il travaille, bah moi, je vais arroser. Et puis quand c'est le moment de la récolte, je récolte. Et on se partage...

Et vous partager avec lui ? Parce que lui, il a pas forcément le temps... ?

Bah oui. Il part à 7h moins le quart au travail. Il revient, il est 6h30. L'arrosage et l'entretien du jardin c'est pas terrible.

Et vous avez des enfants ?

J'ai une petite fille et lui, il a une petite fille.

Là, vous vivez toute seule avec votre fille ?

Oui.

Alors on va repartir un petit peu en arrière sur votre enfance... Vous êtes originaire de la région vierzonnaise ?

Non, moi, je suis Bourges.

Et vos parents aussi ?

De Bourges.

Et comment on mangeait quand vous étiez petite ?

Tous à table. Et puis on mangeait des boîtes de conserves. Parce qu'on avait pas d'argent.

Et vos parents vous l'expliquaient ?

Oui, il nous expliquaient que bah, la vie, elle était dure. Que, en étant six enfants et un salaire à payer les factures, c'était assez compliqué de... d'acheter de la nourriture, des légumes frais, de... Puis on avait pas de jardin, on vivait en HLM. Donc oui, on savait absolument à quoi s'en tenir au niveau de l'alimentation.

Et qu'est ce qui fait que vous êtes arrivé à faire du jardinage ?

Parce que je voulais pas donner à ma fille à l'enfance que j'ai eu.

Comment est-ce que vous avez eu conscience que l'enfance que vous avez eu, comme vous dites... ?

Bah j'ai été bourré de conservateurs, toute mon enfance. [*rire*]

C'est pas quelque chose d'évident...

J'étais bourré de produits chimiques toute mon enfance. Alors je voulais pas donner ça à ma fille. Je voulais donner de trucs sans. Donc, même les courses, hein. Les courses, si je peux aller chez le producteur de viande à côté, au niveau de... sur la route de Vignoux, là. On y va et on achète à deux et on se partage la viande à deux.

Mais non. Après, on évite vraiment tout ce qui est conservateur pour les enfants. On estime que c'est pas une vie pour eux d'être bourré de produits chimiques.

Je vous dis ça parce qu'il y a des personnes qui ont vécu toute leur enfance à manger aussi des boîtes, des plats préparés et pour qui c'est normal.

De reproduire la même chose ? [*rire*]

De manger, ça simplement.

Après, après je vais pas me cacher. Quand j'ai la flemme, voilà j'achète McDo, j'ouvre une boîte, c'est... C'est quand on a la flemme, mais...

Comme tout le monde. Mais il n'empêche que vous êtes consciente de ce que vous mangez ?

Ah oui, oui, clairement oui. Ouais, je préfère faire des plats moi-même que d'acheter au magasin comme une quiche. C'est basique, une quiche, hein. Y'en a, ils vont l'acheter en magasin, moi, je la fais moi-même.

Et vous mettez quoi dans votre quiche ?

De la farine, du lait, des œufs, des poules qu'il [*son voisin*] a... [*rire*] Et des lardons.

En légume, je prends une salade.

Et vous avez toujours vécu en appartement ?

Alors non, j'ai pas toujours vécu en appartement. J'ai vécu de mes... de ma naissance jusqu'à mes douze ans en appartement. Ensuite, mes parents se sont séparés. Donc ma mère est partie vivre à Dun-sur-Auron [*sud du département*] avec mon beau-père et on vivait en maison. Mon beau-père faisait du potager. Donc, on mangeait aussi sainement que possible. [*sourire*] En sachant que ma mère savait pas faire à manger. [*rire*]

Alors c'est lui qui vous a appris à faire du potager ?

Euh... Il m'a pas appris, il m'a obligée. À l'époque, c'était une obligation. On se levait à six heures et demie et on allait ramasser les œufs, on ramassait les légumes, avant d'aller à l'école.

Et pour vous, c'était la corvée ?

Ah ouais ! C'est... c'était une tare, hein. Même à l'heure actuelle, hein, des fois, ça me gonfle d'y aller, mais je me dis c'est pour le bien être de ma fille.

Maintenant, vous êtes aussi plus...

Voilà, j'ai la maturité. [*rire*] Je suis pas toute seule. Je serais toute seule, franchement, clairement, je prendrai des plats tout prêts. Je m'amuserais même pas à faire à manger. Je m'en ficherais. Mais pour ma fille, je veux pas.

Et qui vous a appris à faire à manger.

Internet. [*rire*] Bon, après, j'ai plein de livres de recettes, hein. Mais ça m'embête de chercher dans le livre, la recette. Tu tapes sur Internet ce que t'as dans le frigo et puis après ça te sort une recette, tu le fais et puis voilà.

Au colis on a eu des châtaignes. Moi, j'aime pas. Je les ai données à Dominique et elle a regardé comment on fait la crème de marron.

Ouais, et puis c'est bien aussi l'entraide entre voisins.

Qu'est-ce qu'il y a comme autre entraide entre voisins ?

Bah, eu début de semaine, j'avais cassé mon essoreuse à salade. Je suis partie toquer chez Dominique. Elle m'a prêté l'essoreuse. [*rire*]

Ou alors, on se donne des idées. Ça change un peu de la routine. Hier, Dominique m'a dit qu'elle faisait des crêpes-jambon. J'ai fait des crêpes et puis après j'ai fait escalope-crème fraiche-champignons pour garnir la crêpe. J'ai fait des steaks pour mettre des fromages à burger.

J'ai fait beaucoup, beaucoup, beaucoup de cuisine hier, oui.

Qu'est-ce qu'il y a, par exemple, en ce moment, dans vos repas dans la semaine ?

Beaucoup de salade, en ce moment, vu qu'on a eu beaucoup de salades au colis... [*rire*] Mais ouais non, sinon on essaie de varier. On met... on met des haricots. On met du riz, on met des pâtes. Puis ça dépend aussi ce que les gosses, ils veulent manger hein. Parce que bon, ils sont mignons, les parents à faire à manger, mais les gosses, ils aiment pas forcément. [*rire*] Pis, quand je fais à manger, je nourris 4 personnes, puisque mon ami, puisqu'il est tout seul avec sa fille, et ben...

Ah vous faites à manger pour quatre, du coup...

Voilà. [*rire*]

Votre ami, qui habite à côté à 500 m ?

Qu'est ce qui pour vous est bon à manger ? C'est quoi bien manger ?

Bah, des légumes, du poisson et de la viande.

Alors je suis une très, très, très grosse viandarde. Alors, je mangerais beaucoup plus de viande que de poisson mais oui, pour varier l'alimentation, on met du poisson, on met de la viande blanche et de la viande rouge.

J'achète les petits carrés, filets de colin, là. À Lidl, j'achète ça, moi. Donc bon. Faut... faut varier. Parce que steak, saucisses, merguez... C'est plus trop la saison, hein, saucisses-merguez... [*rire*] Faut que je refasse du couscous...

Et la viande, vous en mangez tous les jours ?

Franchement ? Ouais. Ouais. Je sais que c'est pas bien. Mais je peux pas... Un repas sans viande...

Comment ça « c'est pas bien » ?

Normalement, on mange pas de viande tous les jours. Normalement. Surtout de la viande rouge. Mais moi, je peux pas me passer de la viande rouge, c'est trop bon.

Mais vous savez qu'en fait, on pourrait très bien s'en passer.

Ah oui. Oui. Oui, j'ai déjà fait des régimes à base de viande blanche, sans viande rouge. Et j'ai perdu beaucoup de poids, mais j'ai arrêté. Arrivé à un moment, ça me manquait trop.

C'est une privation pour vous.

Ah oui. Bah, on en mangeait pas beaucoup quand on était petit. Alors, du coup, maintenant que je suis grande, bah j'aime bien la viande. [*rire*] Et puis, quand on fait du sport, quand on fait un métier assez physiques, quand on sait qu'un steak amène beaucoup de protéines, bah oui, un steak c'est... un steak.

Après il y a aussi la question du goût de la viande.

Ah bah oui. Quand on est des viandards, on est des viandards ! [*rire*]

Et du coup, ça amène ma deuxième question : qu'est-ce que vous aimez manger ?

Qu'est-ce que j'aime manger ? [*soupir*] Tout ce qui est cochonnerie... C'est tentant en plus, j'en ai plein à la maison. [*rire*]

Et vous arrivez à résister ?

Ah oui. Bah oui, puisque je m'amuse à vouloir perdre du poids. Alors oui. Oui oui, je... je... je me restreins beaucoup. Beaucoup, beaucoup. En plus, là, il y a eu les fêtes de Noël. Alors, on a le frigo rempli de chocolat.

Ce que vous appelez cochonnerie justement, c'est quoi ?

Les crottes au chocolat, les kinder country, les bonbons, les chips... [rire] Tout ce qui est vraiment pas bon ! Ils sont à portée de main de ma fille. Ils sont dans le frigo quand elle en veut à quatre heures, je lui dis oui, mais pas beaucoup. Faut pas abuser.

Mais les kinders country, on les a eus au colis. Puis les chips, bah je suis partie les acheter pour l'apéro [rire] Le saucisson aussi. On sait que c'est pas bon, hein, mais on en mange. [rire] Il y a quoi d'autre ? Les bonbons. Les bonbons, c'est pas bon, mais on en mange.

Et votre fille, est-ce que justement elle est comme vous ? Est-ce qu'elle va être consciente par exemple de ce qui est bon à manger ?

Ah, ma fille, elle n'aime pas les légumes. Elle sait que c'est que c'est bon pour la santé, mais elle veut pas en manger.

Et du coup, elle mange quoi ?

Ah bah, du coup, elle a pas le choix. Sinon, elle mange pas. [rire] Bah oui, hein, c'est comme. Elevée à la dur ! Ça, je cède pas.

Vous trouvez des petits « trucs » pour arriver à lui faire aimer ?

Ah non. Non non. Je lui mets dans l'assiette, c'est « tu manges, sinon t'as rien. » Et puis faire des galettes pour trouver une autre texture... j'ai pas le temps ! Mais j'ai pas le temps !

C'est juste pour les tomates. Je sais qu'elle aime pas. Donc, Je lui fais en soupe. Ouais. Je sais que la soupe, elle adore, donc j'essaie de lui passer tous les légumes en soupe.

Après, les poireaux, elle aime pas, je lui fais en velouté ou en quiche au poireau vu qu'il y a des lardons et elle peut pas trier, donc elle a pas le choix de les manger. Non, après ouais. Il y a plein de trucs où... Les carottes, je sais que les carottes, elle va pas les manger crues. Elle va les manger cuites ou en carottes râpées, si elle les mange crues mais sinon elle les mangera pas.

Elle aime quand même un peu de légumes...

Ah bah, elle n'a pas le choix, mais elle a commencé à en manger, elle avait cinq ans. Avant, c'était pas possible. Elle les vomissait, les légumes. Elle en voulait pas. Elle s'obligeait à vomir. Donc bon. Arrivé un moment...

Elle les mange avec un minimum de préparation.

Oui, voilà. Amélia, jusqu'à ses 5 ans, c'était pâtes-knacki. Elle voulait pas manger autre chose, hein.

Il y a peut-être aussi le rapport avec les autres. À la cantine, les copains n'aiment pas les épinards. Ben, je vais pas aimer les épinards...

Ah, ça aussi, ça m'agace. Quand elle va à la cantine et qu'elle revient. Et qu'elle dit : « je déteste... » non, « c'est pas bon. » Je lui dis : « Pourquoi tu dis, c'est pas bon ? » T'aimes pas, c'est ton choix. Mais tu dis pas « c'est pas bon ». Tu vas pas t'amuser à déguster les autres.

Donc ouais, c'est assez compliqué l'interaction avec les autres gens quand ils disent : « c'est pas bon. » Bah « pourquoi tu dégoutes les autres ? C'est... c'est toi qui aimes pas. C'est pas tout le monde qui aime pas. » Il faut employer les bons mots.

Et puis les goûts changent... Quand on est petit, on n'aime pas les olives...

Ah moi, quand j'étais petite, j'aimais aucun légume. Maintenant, j'en mange tout plein. [rire]

Vous n'aimiez aucun légume, mais vous étiez obligée d'en manger quand même.

Ah oui, sinon on allait au lit sans manger. Arrivé à un moment, au bout de 2 jours que t'as pas mangé, tu finis par manger ce qu'il y a dans ton assiette ! [rire]

Je reviens un peu sur la période où vous avez appris à faire du potager, vous faisiez quoi des légumes ? Du coup, vous en mangiez quand même ?

[Ma question a dû être mal formulée. Elle portait sur son enfance, elle me répond sur le présent] Tout ce qui est radis, salade, tomate, donc on les mange assez rapidement. Mais dès qu'on peut pas les manger, ben je les mets en farci et je les congèle. Les haricots, je les blanchis, je les congèle...

Et quand vous étiez quand vous étiez enfant, quand vous étiez plus jeune, que vous avez été en maison et vous disiez avec votre beau-père, vous faisiez du potager, les légumes du potager – les légumes d'été, j'imagine...

On en faisait en grosse quantité, donc les légumes d'été qui pouvait se garder au congélateur. On faisait exactement la même chose que je fais à l'heure actuelle.

Donc, c'était un petit peu moins de légumes de conserve, en fait.

Bah mon adolescence. Oui, par contre mon enfance, non.

Et qui cuisinait ?

Mon beau-père. Ma mère, elle savait pas cuisiner. Elle sait toujours pas cuisiner.

Vous avez appris à cuisiner, de lui ?

Non, parce que c'était pas mon trip avant.

Mais c'était bon ce qu'il faisait à manger ?

Ça dépendait. [rire] Franchement... je veux pas l'offenser, mais... Ça dépendait des plats, hein. Les moules frites, c'était bon ! [rire] Ça, je sais les faire, maintenant. Entre mon père, qui les faisait et mon beau-père qui les faisait, oui, maintenant, je suis une pro. [rire]

Comment est-ce que vous vous approvisionnez ?

Donc, comment je fais les courses ?

Oui, les courses, et puis même vous avez dit le potager... ?

Alors je regarde ce qui me manque, en général. Je fais une liste de ce qui me manque et ensuite, bah soit j'ai une copine, soit j'ai bah, le monsieur qui vient manger avec sa fille, qui m'emmène en course le week-end vu, qu'il a les week-ends.

En supermarché ?

Oui.

Et puis en été...

En été, le potager. En général, ouais et tout ce qui est légumes. Après, tout ce qui est viande, fromage, machin, ben, c'est obligatoirement le supermarché.

Et le colis aussi de temps en temps

Oui, le colis. Bah après, c'est parce que j'ai pas les finances. Sinon, quand je travaillais, j'avais pas besoin du colis.

Et là, vous avez quoi comme activité ?

Je suis au chômage.

Vous cherchez du travail donc ?

Oui. Là, j'attends une réponse parce que... J'ai pôle emploi qui m'a contactée fin décembre pour postuler à un poste de télétravail pour vendre une assurance. Donc, l'agence, elle est sur Châteauroux mais moi je suis sur Foëcy, j'ai pas le permis. Donc, je leur ai dit : « bah si c'est en télétravail, je reste chez moi, y'a pas de souci. Si c'est pour aller là-bas, c'est non. » On m'a dit : « Non, non, vous restez chez vous. Vous répondez au téléphone, vous renseignez les clients, vous les vendez et puis voilà. » J'ai dit : « Ok, ça marche. »

Donc, j'ai fait des tests d'aptitude en début de sem... non, en milieu de semaine, mercredi. Et mardi, j'ai l'entretien en visio avec la personne qui recrute et j'aurai la réponse normale en fin de semaine prochaine. Mais, je sais pas si ça va marcher.

Et ce serait du temps plein ou du temps partiel ?

Oui, temps plein. 35 h, payé au SMIC, à rester chez soi : pourquoi pas ? S'occuper de ses enfants, c'est toujours ça de gagné.

Comment vous choisissez votre nourriture ? Qu'est-ce que vous prenez ?

Alors j'essaie de varier les repas. En fonction de bah, ce qu'on a mangé la semaine d'avant. Là, cette semaine, je sais qu'on a mangé quiche, escalope, crêpe garnie, et puis tout ça. Donc, je sais que la semaine prochaine, il faut pas qu'on mange ça. J'ai des côtes, donc on va manger des côtes avec des haricots verts. On n'en a pas mangé cette semaine. J'essaie de varier. Pour pas qu'on ait toujours la même chose dans l'assiette parce que, bah déjà, moi, ça m'écœure, à manger toujours la même chose, j'aime pas ça. Donc je le fais pas subir mes enfants. Enfin, surtout à Ma fille. Et du coup, ouais, après, je regarde ce qu'il y a dans le frigo ce qu'il y a dans le congél, les placards et je me dis : « Bon bah, cette semaine, je vais faire ça, ça, ça, ça, ça. Il manque que ça pour faire ça donc je le mets sur la liste et puis après ben, je vais l'acheter. » Après, si j'ai pas grand chose en courses, je prends mon scooter, j'y vais de moi-même, mais, sinon, s'il y a beaucoup, je demande à quelqu'un qui a une voiture.

Donc, vous préparez les menus de la semaine.

Ouais. Ouais, à moins que ça me prenne comme une envie de changer une chemise. J'ai pas envie de manger ça et puis j'appelle et je fais commande. [rire] Mais bon, c'est pas toujours le cas hein... Vu les finances, c'est plus j'ouvre une boîte de conserve qu'autre chose. [rire]

Comment se passe les repas ?

En général, j'essaie d'être à sept heures. Alors, quand c'est la semaine et quand c'est le week-end, je me laisse une petite marche d'une heure et demie, ça fait huit heures et demie, neuf heures à peu près, où on mange. Mais ça, c'est le week-end. Après les vacances, c'est pareil puisque, bah elle est grande, maintenant donc.

C'est sur le canapé, devant la télé... ?

Ah, de toute façon j'ai pas le choix d'être sur le canapé. Moi hein, j'ai pas de table. [rire] J'ai pas le choix. Moi, je suis sur le canapé, ma fille est sur le banc [en face, où je suis assise] dos à la télé. Mais sinon, il y a y a un petit fond, sinon on entend les mouches péter. C'est pas très agréable. Après, on parle de nos journée et tout, mais enfin, on en parle déjà dès qu'on sort de l'école. Donc après ça... ça rabâche toujours la même chose, donc c'est compliqué.

Elle mange pas à la cantine ?

Non. Non, non. Plus depuis... novembre, j'ai arrêté. Sinon, avant, elle mangeait à la cantine, mais plus maintenant. Puis là, avec le COVID Ah y a plus de cas à l'école qu'autre chose, donc on s'est calmé avec la cantine. Vu que j'en veux pas.

Vous mettez combien de temps à préparer à manger ?

Ça dépend ce que je fais. Ça dépend réellement ce que je fais à manger. Si je fais une quiche, je vais mettre vingt minutes. Si je fais un couscous, je vais mettre trois heures. Ça dépend réellement ce que je fais à manger. Mais en général, je prépare le soir comme ça le midi, j'ai rien à faire, j'ai juste à réchauffer et on mange au rapide. Puisque on a à peine une heure entre le fait d'aller la chercher, de la ramener ici, de repartir, on a à peine une heure pour manger. Donc, ça reste assez compliqué.

Ça met combien de temps pour aller jusqu'à l'école ?

Alors moi, je mets un quart d'heure. Avec ma fille qui marche très très lentement, je mets vingt minutes. Elle est partisante du moindre effort ! Ma fille, elle a neuf ans, elle fait 60 kilos ! Donc, elle est pas très sport. Elle aime pas faire de sport,

donc effectivement elle est feignante comme pas deux, donc heu.... Ça devient très compliqué. Mais bon, je l'aime, ma fille, attention ! [rire]

Du coup, la cantine est bonne !

La cantine de maman !

Avec le prix que je payais à la cantine et qu'elle mangeait pas grand chose. Le souci, c'es qu'à la cantine, vu qu'elle était à la table tout au fond, bon bah, elle avait jamais le rabe. Alors du coup, bah, elle mangeait pas à sa faim. Vu que c'est une grosse mangeuse. [rire]

Donc, ça reste assez compliqué de... Puis les..., les mois avant les vacances de Noël, là il y avait une dame pas très gentille, elle criait sur les enfants. Elle a fait une tape derrière la tête de la fille de mon ami, donc je suis partie en mairie. Je me suis plainte et du coup, on a décidé de plus mettre les enfants à la cantine, c'est plus possible. On ne peut pas tolérer un comportement pareil sur nos enfants.

Vous m'avez dit, les repas, à heure fixe. Sauf, un petit relâchement le week-end et les vacances...

Ouais, c'est bien de pas trop speeder aussi le week-end.

Est-ce qu'il y a une question de religion ? Est-ce que vous avez peut-être des convictions religieuses qui influencent votre manière de manger ?

Non, non. Alors, moi, j'en ai rien à faire ! [rire]

Et vos parents ?

Non plus. On pouvait manger nos boîtes de conserve habituelles. [rire]

Mais oui, moi, après, à une époque... De mes seize ans, jusqu'à mes vingt ans, je ne mangeais plus de porc. Parce que j'étais avec un musulman, donc bah il voulait pas que je mange de porc, alors je mangeais pas de porc. Puis après, j'ai mis un coup de pied au cul, il est parti, j'ai remangé du porc.

Si j'ai envie de crêpes, je vais manger des crêpes ! Tu vois là, j'ai envie d'une galette. Et ben, faudra falloir que j'aie manger une galette.

Le souci, c'est que mon père, il est Breton, ma mère et Berrichonne. Ça dépend de mes envies en fait. J'ai envie de crêpes, je fais des crêpes. Après, j'ai envie de gaufres, je fais des gaufres. J'ai envie de pain au chocolat et des croissants, je les fais moi-même.

Est-ce que vous êtes contente de votre alimentation ?

Ça va. Ça va. Après, je me dis, j'aurais un cuistot à domicile, je serais encore plus heureuse mais... [rire]

Mais si, par exemple, l'autre fois votre voisine me disait il y avait des ateliers cuisine, il y a quelques années. Je me suis renseignée. C'était une personne de la Banque Alimentaire du Cher, qui venait faire des ateliers cuisine. Mme Quemener disait ça lui donnait des recettes, elle rencontrait du monde...

Bah oui, après ça fait des trucs convivial, c'est sympa.

Est-ce que des trucs comme ça – c'est pas un cuistot à domicile, mais...

Non, mais c'est intéressant. Ça donne des idées pour changer un peu plus l'alimentation, pas toujours avoir les mêmes repas. Des idées, c'est pas mal aussi. Déjà, on en parle entre nous de savoir ce qu'on mange pour bah pour pouvoir changer ce qu'on mange.

Après, des ateliers pâtisseries aussi, ce serait sympa, pas forcément culinaire, mais des ateliers pâtisseries. Oui, c'est vrai que ce serait sympa d'apprendre à faire des chouquettes, des trucs comme ça. Bon, on sait qu'avec Internet, on peut les faire, mais, j'ai beau essayer à faire les mousses au chocolat, les trucs comme ça, je les foire toujours moi.

Le gâteau à la courgette...

Ouais, des trucs comme ça, c'est sympa. Je sais qu'il y en a plein le congel, là...

Et là, le colis, c'est quoi, c'est toutes les semaines ?

Quinze jours, tous les quinze jours.

Après, ça dépend des jeudis. Il y a des jeudis où les légumes vont être au-dessus. Ils font attention à pas écraser les fruits et les légumes, mais les autres, ils en ont rien à faire, ils chargent. Ils mettent les fruits et les légumes et ensuite, il mettent le reste dessus.

Marylène [*élue de la commune*], elle met les plus lourds en dessous et les plus fragiles au-dessus. Ce que toute personne fait quand il fait ses courses !

Alors on se retrouve avec une tonne de fruits et de légumes à manger en trois jours, pour pas que ça se perde. Au lieu que ça nous fasse quinze jours. Parce qu'ils sont souvent tout écrasés, mis dans le sac avant les conserves. Jeudi dernier, mes bananes, j'ai dû les donner toutes aux poules. Elles étaient toutes tannées, toutes écrasées.

Il faudrait qu'ils puissent être cuisinés ou en congel...

C'est ça, mais bon en appartement, on a pas les gros bahuts [*pour congeler*] quoi. Moi j'en ai acheté un. C'est des petits tiroirs, il est déjà blindé.

Ils déjà tannés, les trucs, c'est comme les fraises... On a dû en jeter la moitié. Au moins, j'ai des bons œufs ! [rire] Après, ça va. Les fruits et les légumes qu'on a, c'est ceux des supermarchés qu'ils récupèrent, mais ils sont déjà abîmés. Alors, on va plus nous les abîmer pour qu'on puise les manger, nous.

Et sinon quand ils sont pas esquinés les légumes, ils sont bons ?

Ah oui. Bah, on sait que les plus abîmés faut qu'on les fasse en urgence quoi.

[Discussion sur les ateliers cuisine que l'écopôle souhaite développer en zone rurale. Alicia semble intéressée. Je lui explique que tout en continuant à travailler sur les quartiers politique de la ville, on souhaite aussi s'intéresser aux habitants des territoires ruraux.]

Là où il y a plus rien, là où ça s'éteint...

Ah, c'est sympa. Ça reste assez convivial. Surtout que des gens, ça commence à se renflouer. Et puis, combien y'a de mamans qui savent pas cuisiner, aussi...

Vous en rencontrez beaucoup vous, des mamans qui savent pas cuisiner ? Vous en connaissez ?

Franchement, je leur parle pas, mais ouais..., ouais, il y en a quand même pas mal. Soit elles cuisinent pas parce qu'elles ont pas le temps, soit elles cuisinent pas parce qu'elles savent pas faire, enfin...

Les personnes seules pourraient, une fois de temps en temps, faire à manger avec d'autres, créer du lien... ?

C'est ça. De toute façon, c'est ça aussi le truc. C'est que y'a plein de choses. Enfin, moi, en ayant vécu pas mal d'années à Bourges, quand je suis arrivée ici, j'avais l'impression d'être dans le trou du cul du monde.

Déjà, avant le COVID, il y avait pas grand chose pour les jeunes de notre âge... Je trouve que il y a pas assez d'ateliers, ils font beaucoup plus d'ateliers pour les retraités que pour les... bah les personnes qui sont encore actives, quoi. Enfin, ils font plein de trucs pour les retraités, mais pour les gens actifs, ils font que dalle, donne rien du tout !

C'est qui « ils » ?

La mairie. [la plupart des activités sont, en fait, organisées par des associations. La crise sanitaire en a empêché beaucoup de se tenir]

Vous avez un espace derrière le bâtiment, une belle surface en herbe ?

Alors non. Moi, j'ai appelé France Loire. Ils nous font payer cinq euros et quelques pour venir tondre et entretenir le terrain. Juste pour l'entrée onze, [numéro de la cage d'escalier] hein. L'entrée neuf, c'est quatre euros. L'entrée treize, c'est 4,75€. Nous, ici, c'est 5,75€. On n'a pas tous les mêmes prix. Donc, je les ai appelé, je leur ai demandé d'où il nous sortait ce délire. Et ils nous ont dit : c'est par rapport à la surface de notre appartement.

Je leur ai dit : « mais vous avez fumé quoi ? Elle est bonne votre drogue ! » Puisque la surface de notre appartement, il est pas dehors. Il est chez nous !

Votre appartement, à priori, c'est le même que celui d'à côté.

Ah non, c'est pas tous les mêmes, non. Dans l'entrée onze, toute la colonne jusqu'au dernier étage, c'est le même. Nos appartements ont 81m² de surface habitable. Que dans les autres dans les autres cages d'escalier, c'est pas du tout la même surface. C'est pas du tout la même, donc ils payent moins cher, l'un comme l'autre, puisque ici c'est plus grand.

Donc je leur ai dit que c'était pas normal puisque ma voisine [Dominique Quemener] qui a un chien, elle profite plus de l'espace vert que moi. En sachant que ma fille, le seul endroit où elle peut aller jouer. C'est à la mairie [où il y a un espace de jeu].

Donc, je vois pas l'intérêt que moi, je paye plus cher que certaines personnes qui ont des chiens qui profitent plus de l'espace vert que moi. Et ils m'ont dit, non mais c'est comme ça.

La discussion a longuement continué sur le traitement des locataires par le bailleur quant à l'entretien des espaces verts et au traitement des ordures ménagères. Alicia exprime le mécontentement de locataires, notamment sa voisine Dominique (que nous reverrons plus tard). L'immeuble est excentré, entre la voie ferrée et un quartier résidentiel. Plutôt que d'offrir un lieu de vie serein, il donne plus l'impression d'une mise de côté.

Je me rends compte que le quartier politique de la ville absorbe énormément de fonds financiers et une valorisation, dont profite largement le bailleur. La contrepartie s'avère sévère pour des habitants comme Alicia, qui se sentent oubliés. Ce qui pose d'autres problèmes, puisqu'Alicia semble commencer à nourrir du ressentiment par-rapport aux habitants des QPV.



Entretien avec Claire. 40 ans, le 29/09/2021. La personne souhaitant garder l'anonymat, tous les prénoms ont été changés
Claire est salariée de C2S services. Elle travaille au service métiers du nettoyage, a deux fils, dont un qu'elle ne voit qu'un week-end sur deux, et vit dans un petit appartement du centre-ville, en QPV.

Père marocain, mère française

Photolangage



C'est comme ça que je suis après manger. Si je mange. [*Silence*] C'est rare, que je mange.

Pourquoi ? Trop fatiguée, trop... trop de choses à faire, trop de [*silence*]. Ça fait des années que c'est ça.

Tu manges quand alors ? Le soir. Avec mon fils et mon copain ou mes fils le week-end. **Que le soir ?** Oui.

Et le reste du temps ? La journée, c'est vite fait. Je vais grignoter vite fait, c'est tout.

A quel moment de la journée ? Là, je suis rentrée du travail, tu vois, j'ai mangé un morceau de pain avec du fromage, c'est tout et puis... Je me suis mis un film et puis, c'est tout.

Par plaisir, nécessité, normalité ? Pour moi, c'est normal, c'est devenu normal, bien sûr. **Et tu n'as pas plus faim ensuite ?** Non, quand j'ai faim, j'ai faim, moi. Mais en général, c'est rare, quoi que j'ai...

Comment mangeait-on chez toi, quand tu étais petite ?

On mangeait jusqu'au milieu du mois, déjà, bien. Et puis après, ma mère elle travaillait [*silence*] peu. Elle faisait ce qu'elle pouvait donc c'était compliqué, tu vois, de ... On arrivait au milieu du mois, après c'était compliqué d'avoir des repas... On mangeait, on trouvait toujours un truc, enfin elle trouvait toujours un truc à nous faire, mais c'était pas... C'était pas un festin de rois tous les jours.

Vous mangiez quoi ?

Il y avait de la viande au début du mois, il y avait du poisson, il y avait tout ça et puis, à la fin du mois, c'était plus des pâtes, tu vois, des... Enfin, des trucs de base, quoi, le riz, enfin bon, vite fait. Le petit déjeuner, y en avait pas tout le temps.

Tu vois, c'était pas [*silence*]

Ta mère cuisinait ?

Oui, beaucoup. Elle adorait ça, marocain et français.

Tu fais ce que faisait ta mère ?

Oui, bien sûr ! Oui, oui.

Tu disais que tu mangeais le soir. Qu'est-ce que tu manges le soir ?

Le soir [*silence*] J'ai des enfants compliqués, donc... J'ai pas mon grand tout le temps. Lui, il mange bien, donc ça, ça va. Quand il est là, on peut cuisiner. Tu vois, je peux faire de tout, en fait. Poisson frais... Déjà, tout ce que je mange, c'est frais ! Faut que ce soit... Le poisson, les trucs comme ça, pas de surgelé chez moi. C'est très rare. Mais quand je cuisine, c'est plus quand il y a mon fils de 15 ans, en fait. Il vient un week-end tous les 15 jours, donc lui, il mange. Je sais qu'il va manger tout ce qu'il y a dans l'assiette. Après, j'ai un petit, là... B., c'est que des pâtes, du riz. On va dire, allez, il aime les flageolets, de temps en temps. Je crois que c'est le seul légume qu'il va arriver à manger, sinon B. est très, très, très compliqué. Vraiment très. Il a fait une occlusion intestinale, donc depuis ça, il est devenu très, très... Donc, faut pas de sauce, faut pas de... Ou alors, s'il y a une sauce, faut lui mettre à part, Parce que sinon... Si on lui met directement dans la nourriture, il risque de pas manger. C'est compliqué avec B.. Après, j'achète que de la viande que j'aime déjà. De la viande hachée, c'est frais. Tu vois, c'est pareil, c'est chez le boucher ou machin. Toute la viande, c'est ça, c'est comme ça, c'est frais. Il y a pas de... J'te dis, le poisson, les trucs comme ça, pareil. Les légumes, c'est rare, mais quand j'en fais, c'est pareil. Tu vois, chou-fleur, trucs comme ça, c'est frais. Après, je cuisine un peu de tout, hein. Je peux te faire un bœuf bourguignon, ou alors, puisque j'ai la flemme, je vais te faire des pizzas. Ça aussi, c'est très rare que je commande pizzas ou que je les achète surgelées. Je vais les faire moi-même. Je pense qu'il faut, tu sais, pour faire à manger. Je vais dire que ça va mieux, moi. Vu que ça va un peu financièrement, tu vois, niveau nourriture, c'est beaucoup mieux, quoi. Enfin, moi, mes fils, ils ont entrée-plat-dessert. Même s'ils prennent pas forcément [*sourire*] l'entrée et le dessert. Ils ont vraiment entrée-plat-dessert, quoi. Voilà, je fais en sorte qu'ils aient, à chaque repas, les 3 trucs de base, quoi. Ce qu'ils ont à la cantine, quoi. Ce qu'ils mangeraient, à la cantine.

Rentrée à 14h, tu as mangé un bout de pain et de fromage. Ton fils avait mangé ?

Il a mangé, Il a mangé. Ben ses pâtes, comme d'habitude. Parce que je te dis B., c'est... Il sort de l'école, c'est Anto [*son compagnon*] qui s'en occupe et que c'est compliqué de le faire manger. Moi, je le connais, bien, parce que, le petit. Alors, en général, je dis à Anto : « oui, tu peux pousser, là ». Je dis à Anto de pas se prendre la tête parce que je sais qu'il mangera pas. Et je préfère qu'il retourne à l'école avec un repas dans le ventre que le ventre vide. Donc, là, il a mangé des pâtes avec du blanc de poulet, tu vois, sans rien dedans, bien sûr, comme d'habitude. Et puis, il a pas tout fini. Donc, quand je suis rentrée, moi, du travail, j'ai mangé et il a voulu des nouilles chinoises. Qu'il a pas fini, bien sûr. Il a mangé 3 fourchettes et puis... Après ça, je cède beaucoup. Quand on est au magasin, en général, ils viennent avec moi, comme ça, ils... Je sais pas comment expliquer... B., il mange des gâteaux, tu vois, par exemple, mais tu vas lui acheter tous les mois les mêmes gâteaux. Parce que, à un moment donné, il va te dire qu'il en a marre. Que, ceux-là, il en veut plus. Donc, je préfère qu'il vienne, il choisit et puis, comme ça, je suis sûre qu'il va manger ce qu'il a. Donc, là, on va retourner à [*Carrefour*] Market tout à l'heure et puis ; il s'est pris des boules coco, de machins, tu vois, il regarde et il prend ce qu'il... Je préfère comme ça, surtout en ce qui concerne les repas. Je lui montre la viande, je lui montre tout ça, parce que... En fait, je prépare jamais

si je lui ai pas demandé s'il va manger ou pas. Parce que sinon, c'est pas la peine, ce sera pas mangé. Donc, c'est rare que je cuisine des grands plats, à part quand j'ai du monde.

Qu'est-ce que tu cuisines ? Tu disais que tu faisais du chou-fleur...

En gratin, le chou-fleur, en général, tu vois. Des gratins de pommes de terre, courgettes. Je fais des bourguignon, je fais des blanquettes, je fais des couscous. Tu vois, c'est un peu mélangé, c'est ça qui est bien chez nous. Je vais faire le poulet aux olives, je vais faire les... Tout ce que je peux encore faire avec... Tu sais, qui me fatigue pas trop [*Claire souffre d'une maladie chronique très handicapante*], qui mijote, pendant des heures, pendant que je suis occupée à faire le ménage ou, parce que je suis maniaque, donc... Je passe plus de temps à ranger ou à changer les meubles de place qu'à m'occuper, tu sais de la. C'est peut-être pour ça que je mange pas aussi, moi. Je me dis pas que j'ai besoin de, tu sais, de me cuisiner un truc et d'aller manger, parce que je suis toujours en train de faire un truc.

Où fais-tu tes courses ?

Alors, Hyper U, la plupart du temps, parce qu'à l'entrée, j'aime beaucoup ce qu'ils font tous les mois ou toutes les fins de mois, ils ont beaucoup de lots. Ils vendent tout en lots, en fait. Tu sais, ça vaut vachement le coup. Que ce soit les pâtes, les boîtes de conserves, le thon... Hyper U, c'est ce que j'aime, ouais. Par exemple, même le fromage, des trucs comme ça, pour les enfants. Tu veux acheter du fromage à tartiner ou machin, pour le goûter, ils vont te faire « un paquet acheté, l'autre à 0,96€ », tu vois. Ça vaut vraiment le coup, tu vois. Les céréales, c'est pareil, « un paquet acheté, l'autre à 1€ ». Donc, des céréales qui coûtent 3€ le paquet, tu vois. J'aime bien Hyper U pour ça. Je vais régulièrement à Leclerc. Je regarde beaucoup les prospectus, tu vois. Pour le lait, par exemple, les trucs comme ça, je vais aller au... Parce que le lait, c'est pareil, c'est Lactel ou des trucs comme ça, donc... Je vais... Hyper U, Leclerc principalement. Et vu que j'habite à côté de Market, j'y suis aussi souvent. Mais Market, c'est vraiment les produits, comme la crème fraîche, des trucs comme ça, tu vois. C'est quand j'ai oublié, par exemple.

Les produits frais, tu les prends...

... à la boucherie halal, la viande. Soit la boucherie turque [*quartier nord « Sellier »*], soit Aziz [*quartier de centre-ville « tunnel château »*].

Les légumes ?

Les légumes, j'aime bien Grand Frais, mais bon, j'y vais... J'y vais rarement quand même, à part quand je vais à Gifi [*les deux magasins sont dans une même zone commerciale, au nord, à l'extérieur de la ville*]. Tu constates que j'aime beaucoup la déco. Quand je vais faire les magasins de déco, les trucs comme ça, je suis à côté du Grand Frais, donc là, oui, je vais y rentrer, parce que je trouve qu'ils ont des bonnes... des bons trucs. Mais, sinon, non, c'est dans les magasins. À part quand j'ai 2-3 amis et que ma grande sœur, elle m'appelle et qu'elle me dit : « oui, y a mon voisin qui donne des tomates ou machin... », là, je prends par contre, parce que je sais que c'est du jardin, donc c'est... Ça, ça me dérange pas, d'aller mettre les mains dans la terre et, tu vois, de me servir, c'est pas... c'est pas un problème. Mais, non. Mais après, tu vois, je te dis, tomates, je vais en acheter que 2. L'autre jour, j'ai fait des... J'avais envie de tomates farcies, tu vois, elles étaient belles et j'ai pris 2 tomates et... La viande hachée, il l'a mangée, mais il l'a mangée en steak haché. Tu vois, j'lui ai fait un steak haché. La tomate, c'est hors de question pour lui, c'est banni, c'est... il en veut pas.

Bien manger ?⁴⁵

Bien manger ? Pour moi ? C'est avoir l'estomac bien rempli. Je sais ce que c'est d'avoir faim, donc... J'ai été à la rue un moment, donc je sais ce que c'est de pas avoir de repas pendant quelques jours, de pas... Non, c'est manger à sa faim. Je vais plus me soucier d'être sûre que mes enfants, ils ont vraiment... Le soir, tu vois, j'ai une amie qui viens, quand elle travaille pas, elle vient manger avec nous. C'est devenu une habitude depuis quelques années. On cuisine, tout ça, avec mon copain, mais, la table, elle est toujours... Elle me le dit : « Il y a trop, sur la table ! » On prend celle-là aussi [*montre sa table de salon*], parce que tu sais, j'ai pas de table [*sourire*]. C'est petit, la cuisine, donc... Mais elle m'a dit : « là, c'est trop ! Ça va rester, ça va encore... » On mange, hein, même si ça reste. Le lendemain, mon grand, quand on fait le week-end... Tu vois le week-end dernier, Yanis, il est venu. Il m'a demandé une ... truc bourguignonne, là [*une fondue ?*] Oui, voilà. Il a été chercher sa machine et la viande, j'ai pris trop ! C'est... Tu sais, la viande que tu coupes en morceaux, que tu mets dans l'huile. Après, à côté, il m'a demandé de la raclette, carrément. Je lui ai dit : « - quand même, la viande dans l'huile, après raclette, Yanis, ça fait... - non, non, mais j'ai envie de, machin... ». Bon, c'est vrai j'y ai été, la raclette, c'est pas du fromage qu'est donné, tu sais, la viande, tu sais, bourguignonne, c'est pas donné... Mais, Yanis, il vient qu'un week-end tous les 15 jours, donc quand il vient, je veux être sûre que... Je lui demande, je l'appelle et je lui dis : « qu'est-ce qui te ferait plaisir ce week-end, qu'on se fasse comme soirée ? » Mais, en général, quand j'ai Yanis... Là, tu vois, je les ai pas ce week-end là, Je m'en fous en soi. Tu vois. Je vais manger, je sais que je vais manger ! Mais, je vais pas me prendre la tête comme quand il y a mes enfants, tu vois. C'est pas... c'est pas un truc... Je pense que j'ai pris l'habitude. Et bon, après, mon frigo, y a à manger, les placards, y a à manger, y a tout ce qui faut, tu vois. Mais j'ai pas... Si je peux rester couchée, ça m'arrange, quoi. Tu vois, je suis pas, je me sens pas obligée d'aller... Voilà, j'ai ma bouteille de coca, ça c'est sûr. Elle est là, à côté de moi, ça la bouteille de coca, c'est obligé, ça. **Tous les jours ?** Tous les jours. C'est malheureux, ouais. [*sourire*] **Pourquoi c'est malheureux ?** Parce que, les médecins, ils m'ont dit. Enfin, ils m'ont demandé, ils m'ont posée la question. Trop de café, trop de coca... M'ont dit. Parce que j'ai fait quelques analyses, là. Enfin, j'en fait régulièrement,

⁴⁵ Y a-t-il quelque chose qu'elle pense devoir changer dans son alimentation ? Si oui, quoi ?

tu me diras, mais ils trouvent pas ce que j'ai. Mais bon... Puis la cigarette aussi et puis tout ça, tu vois, c'est des... Bon, je fume pas dans le salon, donc, ça c'est déjà bien. Une fois que je suis allongée, je suis allongée, donc je me dis, si je veux fumer, faut que je me lève. Donc, j'avoue que je fume plus à l'extérieur, maintenant, qu'à l'intérieur. Mais, ouais, le coca, ouais. Faudrait que je trouve une ... J'ai essayé pendant un m... quelques temps de ... de boire autre chose, mais j'y arrive pas. Je veux dire, dans mon corps, il y a pas d'eau, en fait. Je bois jamais d'eau, c'est, enfin, c'est très, très rare. Et ça, c'est... Et j'ai 2 fils, par contre, c'est tout le contraire. Même si moi, je suis qu'au coca, ils boivent énormément d'eau eux. Parce que le coca, ils touchent pas. **Tu leur as interdit ?** Ah oui, non, Yanis, il a 15 ans, il a le droit à 1 ou 2 verres par



jour. Je vais lui dire : « attention, Yanis », B., par contre, c'est banni. Il va au magasin, il a des jus coupés à l'eau, tu sais, les Vittel, les trucs comme ça et il a... De temps en temps, je lui autorise une canette, tu vois d'Oasis, des trucs comme ça. Mais sinon, B., c'est de lui-même, hein. Il est avec les grands ou à un barbecue, machin, il va demander de l'eau. Ça étonne les gens des fois, parce que ils me disent : « ton fils, il veut pas de jus ». Je dis : « non, si il t'a demandé de l'eau, il veut de l'eau ». Mais, ça, c'est une habitude qu'il a pris. Enfin, que je lui ai donné, pardon. Après, c'est ça, moi, j'ai mes... j'ai mes travers, mais eux, ils sont pas... pas du tout comme moi, là-dessus, quoi. Ils ont compris que c'était pas bon pour la santé, quoi. Ah ouais, sans mon coca, moi, c'est pas possible.

Qu'est-ce qui est bon à manger ?

Ce qui est bon à manger ? **Qu'est-ce que tu aimes manger ?** La viande. Je suis carnivore. La viande, ouais. Je peux manger que de la viande avec du pain, moi. Enfin, tu sais, je me fais 2 steaks et avec du pain. **De la viande du boucher ?** Ah oui ! Par contre, oui. Tu mets pas... La viande, elle a pas de gras, moi. Enfin, je sais pas comment expliquer. Même les bavettes, les trucs comme ça, que je vais manger, c'est... Même le nerf, je peux pas. C'est vraiment... Je sais pas si c'est parce qu'à l'époque la viande... Enfin quand nos parents, ils allaient la chercher, tu sais, on se contentait de ce qu'on avait, quoi. Il y avait plus d'os que de viande, mais on avait déjà un peu viande. Je

supporte pas ça, en fait. Je mange que de la viande rouge, déjà et, c'est rare, le poulet aussi. J'aime pas trop. J'en fais beaucoup pour mes enfants, mais... Ouais, la viande. Rouge. **Les abats, aussi ?** Non. Je mange sur foie. De bœuf. Mais que le foie de bœuf. Le reste, les abats, y en avait beaucoup, parce que chez les marocains. Toutes les viandes, ils mangent tout ce qu'il y a à l'intérieur, quoi. [rire] Mais, non, le foie. J'aime beaucoup, mais j'en abuse pas. Parce que, je sais pas. J'ai l'impression, tu sais, il y a des périodes où je vais en manger régulièrement, mais c'est vraiment, pour ma santé, en fait, le foie. C'est vraiment, parce que je sens que ça me... Je pense, ça me donne du fer, tu sais, de l'énergie. Après, quand j'en abuse trop, je suis malade. Donc, tu vois, 2 tranches, une fois par mois, c'est très bien. Parce que sinon... Mais, ça, c'est quelque chose que j'ai essayé avec mes enfants, c'est mort. Ça, ils touchent pas. Ça sent bon, pour eux, tu sais quand c'est dans mon assiette, ils ont envie, mais une fois que c'est dans la bouche, c'est fini. C'est pas la peine. Ça, j'ai pas réussi à les habituer... Mais, vraiment, dans les abats, je vais manger que le foie de bœuf. Je suis la seule, d'ailleurs.

Mode de transport pour faire les courses ?

J'y vais avec des amis. **T'as des amis qui t'emmènent ?** Oui, beaucoup.

Fréquence ?

C'est régulier, moi, les courses. Enfin, les courses. Pas ... Le plein, je le fais au début du mois. Directement. Je vais chercher ce qu'il faut en lait, je vais chercher, parce que tu prends l'habitude. Maintenant, j'ai compté. Mon fils, le grand, une fois tous les 15 jours ; lui [le plus jeune] parfois, il part chez son père, tu vois, un moment. Donc je fais plus les courses comme avant. En gros ou en machin, tu vois, parce qu'ils sont pas là tout le temps. Les yaourts, quand tu regardes les dates de péremption, c'est pas énorme, donc si c'est des périodes comme quand ils [les pères] les prennent une semaine pour les vacances, machin, et ben je me retrouve avec des yaourts après. Bon, ça va que j'ai ma sœur avec ses filles, tu vois, c'est pas perdu, mais... On va dire que je fais les courses à la semaine. Comme ça, je suis tranquille. À la semaine, c'est mieux.

Donc, un gros plein, une fois par mois et après toutes les semaines... ? Oui, voilà, toutes les semaines, je vais chercher...

Comment tu choisies ce que tu vas manger ?

J'en sais rien ! C'est à l'arrache. Je suis toujours entourée, tu vois. J'ai une amie, y a Anna, y a tout ça, y a Irène, ... et on est toujours, souvent, régulièrement ensemble avec les enfants, avec ma sœur, tout ça. Donc, ouais, je te dirais que c'est à l'arrache. Parce que, il suffit que je tombe sur ma nièce qui me voit avec B. et que je vais en courses, donc elle va vouloir venir. Des fois, il m'arrive d'être dans les magasins, ils choisissent chacun un repas, quoi. Parce qu'ils mangent pas du tout, du tout, tous la même chose. On est en galère, sur ça avec les enfants. Y a personne qui mange comme l'autre, en fait ! C'est horrible ! Donc B., il va vouloir ça, Inaya va vouloir autre chose, Yanis, il va vouloir autre chose, c'est... Donc, ben je prends... Et puis, ... quand on va arriver à la maison, je fais à manger. Comme ça... Tu vois, l'autre jour, on a fait une pizza maison avec Irène : Y en a aucun qui s'est mis d'accord sur la pizza. Heureusement qu'on avait pris ce qu'il fallait en pâte et ce qui fallait en... Y en a qui voulaient à la crème fraîche, y en a qui voulait à la sauce tomate, y en a machin,

laisse tomber... On s'est retrouvé avec 8 pizzas ! Mais, elles ont été mangées. Parce qu'elles étaient bonnes [rire], mais c'est n'importe quoi des fois.

Mais pas de plats préparés ?

Ah, moi, si ! Mais, les enfants, non. Mais moi, si. Je me fais engueuler souvent par Anna. **Quels plats préparés ?** Je vais prendre n'importe. Ce qui me donne envie, en fait. Poisson-riz ou... l'autre jour, j'ai pris un couscous. Je me suis fait crier dessus. On m'a dit : « tu le fais, le couscous ! » J'ai dit : « j'ai pas, j'ai pas la foi, là, pour faire un couscous ! » En fait, je pense que le fait de m'être retrouvée toute seule, sans mes enfants pendant une longue période [en raison de sa maladie] et de plus cuisiner, en fait, de plus...⁴⁶ tu fais un couscous, t'es seul, donc tu dis : « la couscoussière, elle est pleine, là, t'en fais quoi, maintenant ? Tu vas le manger pendant 6 mois, le couscous ? » Donc, j'ai arrêté, en fait. Je me prenais plus du tout la tête, j'ai arrêté de... C'est ça que les gens, ils comprennent pas. Ils me disent : « Là, tu vas rentrer, tu vas cuisiner pour tes fils, mais, toi, tu t'es pris un truc à mettre dans le micro-ondes ! » Parce que, en fait, j'ai plus envie, quoi. J'ai plus la foi, j'ai plus... Et puis, je te dis, le travail me fatigue énormément ! Je commence à arriver à... Enfin, je pense que mon corps, ça... Je tiens, parce que financièrement, ça m'aide, mais je pense que bientôt, je pourrai plus assumer ça, non plus, donc... C'est compliqué... Mais, bon, en soi, les plats préparés, juste pour moi. [silence] **Ça te plaît, ce que tu manges ?** C'est pas mauvais, hein. Oui, c'est pas mauvais. **Tu prends du plaisir à manger ?** Ah, bien sûr, oui ! Tout ce qui est poisson, trucs comme ça. Bon, c'est clair, que la quantité, le poisson, c'est pas comme si tu le fais toi-même. C'est vraiment des petites portions, mais ça me suffit et, non, franchement, c'est... Après, je prends de la marque, hein. Il y a ça, aussi. Tu vois, t'as des gens qui vont prendre des plats préparés à 1,50€ l'assiette, tu vois... Non, c'est non. Par contre, oui, depuis que je suis partie de chez mes parents, tout ça, je me suis toujours débrouillée, on va dire, pour faire de l'argent, pour faire tout ça, même si... si je suis tombée malade et que... l'État, il m'aide pas et que j'ai dû me débrouiller toute seule, tu vois, pour faire mon argent. Je me suis toujours débrouillée pour que mon frigo, il y ait des bonnes choses dedans. Tu vois, c'est pas... Après, est-ce que c'est le fait d'avoir eu une maman qui galérait de ouf, tu vois au travail et qui devait payer ses factures et qui... c'était chaud. On mangeait ce qu'y avait et puis, c'est tout. Après, je suis de ces enfants qui ont grandi en se disant : « mange ce que t'as dans ton assiette, tu vois. Tu peux pas te permettre de faire la grande ! » ou après, quand tu rencontres d'autres enfants, au collège ou au lycée, que tu vas manger chez eux et que tu vois comment ça se passe. Moi, j'ai vu des assiettes partir à la poubelle... Je me disais : « chez moi, ça, ça n'existe pas ! Tu peux pas jeter autant de bouffe à la poubelle ! C'est pas possible, c'est pas... » Et non, ça dérangeait personne que l'assiette, elle parte... Ouais, je pense que, aujourd'hui, je suis bien. Mes enfants, ils mangent à leur faim, mais faut avoir connu vraiment la galère pour comprendre que c'est... Tu vois, il faut... Je vois même pas comment l'expliquer... Après, je te dis, j'ai vite pris l'habitude. J'ai été à la rue pendant quelques temps, donc... pas manger pendant 4-5 jours, c'est vraiment, vraiment avoir rien dans le corps, quoi. Et de se dire : « comment je vais faire pour manger demain ou après-demain ? »⁴⁷ C'était une galère, donc franchement, je pense que peu importe ce que t'as dans l'assiette, le goût y est. Tu cherches pas à rajouter plus ou à retirer quoi que ce soit, tu manges ce que t'as.

Organisation des repas

La journée où tu manges un peu Ouais, vite fait. Je grignote, on va dire, vraiment. Après, je te dis, c'est la fatigue. Je mange quand j'ai faim. Vraiment. Et je te dis, je rentre du travail, il y a mon copain, il y a mon grand, des fois, qui est là. Donc... il y a un plateau dans la cuisine, tu vois, il est là pour moi, je vais arriver, j'ai rien à faire, on va dire. Ils m'ont préparé, tu vois, un petit truc, avec le pain et je mange ce que je veux sur le plateau, tu vois. Moi, toute seule, je vais même pas le faire. Je rentre, la seule chose que j'ai envie de faire, c'est enlever mes chaussures, prendre 1 ou 2 cachets et me poser, en fait. Pas forcément dormir. Juste me poser, reposer mon corps, c'est tout. J'ai pas cette foi de me dire : « vas-y, mange ». Après, je sais que ma santé, elle irait peut-être un peu si, vraiment, je faisais l'effort de... tu vois, d'être plus sérieuse sur ça. Mais j'y arrive pas. Je suis trop fatiguée, je suis trop épuisée, quand je rentre. Je me dis 5h de boulot, c'est... avec ma maladie, c'est déjà énorme. Mais, je veux dire, c'est quoi mon avenir, quoi ? Si je continue, en tant qu'agent d'entretien, je veux dire, à courir partout, ce sera pas possible. C'est impossible... C'est impossible.

Et le soir, c'est pareil ?

Non, le soir, c'est différent. Vu que je me suis reposée un peu, je me lève, je cuisine, je fais un peu. Anto, il m'aide beaucoup, mon gars. On cuisine, tout ça. Et puis après, je te dis, on se met devant la télé ; B., il prend sa petite chaise à sa taille et puis, on se met à table et on discute de la journée, machin, tout ça, tu vois. **Vous mangez ici, dans le salon ?** Ouais, ouais, parce que là-bas, c'est trop petit, et de toute façon, je quitte pas mon canapé, moi. Enfin, je le quitte quand j'ai des trucs à faire [rire], mais sinon, c'est mon canapé, y a pas de... **C'est donc repas familial...** Ah, le soir, oui. Tous les soirs, par contre. Après, le midi, je te dis, même le week-end, quand y a Yanis, pendant les vacances, tout ça. Le midi, déjà je dors. En général, ils me laissent dormir. Ils savent que je suis épuisée. Quand je me réveille, j'ai un peu de mal à marcher, donc faut toujours que je me lève 1h avant de commencer les choses que j'ai à faire. Donc, ils me laissent en général, donc j'entends, tu vois, le micro-ondes, ils chuchotent, et puis ils se font à manger et le week-end, ils se lèvent tard. Moi, c'est midi, mais eux, c'est 11h, donc y a pas de petit-déjeuner. Ils vont, ils prennent dans le frigo, Yanis fait pour son petit frère,

⁴⁶ Avant d'être séparée de ses enfants, cuisinait plus ?

⁴⁷ Déjà fait appel à l'aide alimentaire ? si oui, quel retour ?

pour lui, je les entends à table, tu vois. Après, j'ai un grand qui est débrouillard, tu vois. Il sait faire à manger, il sait... vraiment, il se débrouille bien. Mais ils mangent... Le midi, on se voit pas. Enfin, on mange pas ensemble, en tout cas. **Et le soir, dans le week-end...** ? Ah, oui, c'est fiesta ! Y en a partout ! Vraiment, ils mangent et en plus, après, ils vont aller, je sais pas, au magasin. Yanis, il va me dire : « je vais à market. Je vais acheter des chips, des pop-corn, des machins » et puis, le soir, ils se font ça ou des glaces ou n'importe quoi ! Et puis, ils se font un petit plateau qu'ils posent sur la table, on se met des films et puis après, ils grignotent. **Le soir aussi ?** Le soir, tard, oui. En semaine, non. C'est interdit, c'est banni, ça. C'est très, c'est très, très rare que j'autorise, même B., qui mange pas énormément aux repas, à aller chercher des gâteaux le soir en semaine. Ça, c'est mort. Le week-end, oui, ils profitent de leur week-end, mais la semaine, c'est mort. **Et devant la télé aussi ?** ah, la télé, elle est toujours allumée ! Ah oui, la télé, elle est tout le temps allumée !

Satisfaction de son alimentation

Ça me va. Déjà, moi, la première chose que je vois, c'est que mes fils, ils mangent. À leur faim. Donc le reste... **Mais est-ce que tu aimerais voir des choses améliorées ?** Ouais, bien sûr ! La malbouffe, tout ça, bien sûr ! Manger un repas matin, midi et soir, oui. Déjà, moi, personnellement ! Tu vois, vraiment, avoir ce truc de se dire : « ouais, reprends-toi en main et mange correctement ! » Si, si, mais je me le dis. Moi, il faut que je change beaucoup de choses. Après... Ce qui est bien ici, c'est que : ce que je fais, moi, mes enfants, je les laisse pas faire. Tu vois ce que je veux dire, c'est que... Ils sont pas comme moi, en fait. Moi, ils mangent à table, le midi, même si moi, je mange pas. Il est là, B. et... tac ! il mange, lui. Même si moi, je suis occupée à autre chose, il est là, il a son plateau, son entrée, son plat, son machin et il mange. Ça, par contre, je laisse pas. Mon fils, c'est pas... à midi, il me dit : « non, j'ai pas faim » ou « laisse, on verra plus tard » et il mange à 16h, non. Moi, je suis dérégulée, mais eux, non. **Parce que tu leur as appris...** Ah oui, oui, bien sûr ! L'heure, c'est l'heure ! Le petit, il cherche pas à comprendre, mais le grand, il a du mal. Lui, il se dit : « ben attends, toi, tu manges pas à l'heure, tu machin... », mais après, je lui explique, c'est pas pareil. Déjà, je suis quelqu'un qui finit à 14h toute la semaine, pratiquement. Le midi, c'est banni, déjà. On a pas le droit, tu sais, d'ouvrir notre tupperware et de se dire : « attends, je chauffe à manger ! ». Non, ça, c'est interdit. Enfin, interdit... On a le droit de manger, de grignoter, mais on prend pas un repas, à table, tous ensemble au boulot, quoi ! Donc, là, ça, c'est mort. Y a pas de pause pour le repas, donc on peut pas... Donc, ça fait 3 ans, maintenant que je bosse. J'ai envie de te dire, j'ai pris l'habitude, hein, de pas manger le midi. C'est terminé. Au début, c'était chaud, mais après, tu te dis : « ben, ça y est, c'est fait ! ». T'as commencé, tu... [silence] Enfin, je déjeune pas le matin, donc, c'est compliqué arrivé à une certaine heure. Je le sens sur mon corps, tu sais, dans mon corps, en fait, que j'ai pas mangé le matin et que ... Mais, bon, une canette de coca, ça suffit. Je suis repartie, c'est bizarre ! Enfin, c'est dangereux, surtout ! Parce que si une canette de coca, ça te remet d'aplomb, c'est que c'est pas forcément bon. **Qu'est-ce que tu penses qu'il faudrait faire ?** C'est moi, après, ça, c'est le mental. C'est moi. Va falloir que je me lève un matin et que je dise stop. Avant que, on me dise... **Que toi ou il pourrait y avoir une aide extérieure ?** Ah oui, bien sûr ! Je peux être aidée, ça, c'est sûr ! Mais après, tu sais, j'ai tellement de, j'ai beaucoup de démons autour de moi, donc c'est compliqué. J'ai déjà arrêté beaucoup de choses, hein ! J'ai arrêté beaucoup de choses, il me reste que la clope et le coca, justement ! Après, j'ai peiné à arrêter, mais j'ai réussi, tu vois, donc... Et je sais, que je retomberai jamais dedans ! Ça m'intéresse même plus ! Je peux le voir, je peux être à côté de quelqu'un qui fait la chose, ça me... tu sais, ça va plus du tout me toucher, ça va plus du tout me... Et tant mieux ! C'est déjà pas mal. Enfin, je me dis : « C'est déjà beaucoup ! ». Mais, après, je sais que c'est moi, c'est psychologique, c'est mental, en fait ! C'est dans ma tête qu'il faut que je ... Tu sais, même arrêter de fumer. On m'a trouvé une tache sur le poumon... Faut que je fasse une radio, faut que je refasse des analyses et des radios, que j'ai toujours pas fait depuis un mois. Je pense que j'ai peur de ce qu'on va m'annoncer, mais, ça m'empêche pas de fumer, en fait. Tu vois, c'est bidon ! Je te dis, c'est mental, c'est dans ma tête ! Parce que, moi, mon fils, il me dit : « si on t'annonce que c'est grave, que faut se faire opérer, tout ça. Tu pourras plus fumer... » Tu sais, je réponds pas à ça, parce que je sais qu'au fond de moi, y a personne, enfin... Parce que les médecins, ils me disent « ne fumez plus » que je vais arrêter de fumer ! Ça se fait pas comme ça, du jour au lendemain ! C'est... Mais bon, dans l'ensemble, ça va quand même. Je vais pas me plaindre. Je suis bien, j'ai pas grand-chose de loyer, je suis bien où je suis, tu vois. Mon fils, il a une chambre, j'ai une chambre en haut etc. Je veux dire, par-rapport à il y a quelques années en arrière, je veux dire, oui, je suis bien. Franchement, je suis beaucoup mieux maintenant. On m'a donné ma chance et regarde. À l'heure d'aujourd'hui, je suis... Je suis pas remontée encore au sommet, mais je suis à plus de la moitié, là, on va dire. J'espère arriver au sommet bientôt, mais... Je suis à plus de la moitié du sommet de la montagne.

Ton fils cuisine ?

Ouah, attends ! Il cuisine ! C'est pas non plus un chef cuistot ! Mais, on va dire qu'il se débrouille. Même moi. Y a pas longtemps, j'ai été hospitalisée. J'ai pas été au travail pendant 3 semaines. Il était là en vacances. Avant qu'il reprenne les cours, les 2. Lui [B.], il était chez son père, vu que j'étais hospitalisée. Donc, Yanis est venu en vacances et... Il fait un peu tout : ménage,... Enfin, il est vraiment... Après, il a grandi avec ma maladie, Yanis. C'est différent parce que quand j'ai accouché, je suis tombée malade. Donc, j'ai été paralysée un moment etc. Donc, il a grandi vite, Yanis, c'est différent. B., je l'ai moins... enfin, je l'ai plus cocooné vu que je pouvais bouger, je pouvais tout ça, il est un peu plus bébé. Mais, non, franchement, je suis restée là 3 semaines, ben... Il cuisine par non plus extraordinaire ! mais bon... Escalope à la crème, etc. « Tiens maman » Il faisait des frites, il faisait des machins... Il est vraiment... Il est autonome, on va dire... Il sait se débrouiller. Après, c'est pas forcément ce que je veux pour lui non, plus, tu vois, il a que 15 ans, enfin, bientôt 16. Faut qu'il vive aussi, tu vois, son adolescence. Il faut tout ça. Il faut pas qu'il passe son temps à s'inquiéter pour moi ou à...

Bon, ben là, malheureusement, il était en vacances. J'étais hospitalisée. Je suis sortie de l'hôpital, il était là, donc il y a pas le choix. Ça m'a ramenée quelques années en arrière, mais bon, il est fort. Mentalement et tout ça, franchement, il y a pas de souci. Genre, le petit, tu vois, il comprend pas du tout, lui. J'y ai pas droit. Il m'a jamais vue, tu sais, à plat, donc, si je peux pas me lever, il comprend pas, lui. Il faut que je me lève, il faut que je... Lui, lui, il veut pas comprendre, par-contre. « non, mais je comprends pas pourquoi tu te lèves pas, pourquoi tu marches pas ! Moi, je comprends pas ! Lève-toi ! » Lui, il fait la tête, lui, quand je suis malade. Mais bon. Après, ouais, Yanis, il se débrouille. Même tout seul, à la maison, pendant 15 jours, même avec son petit frère, hein ! Je peux y laisser son petit frère, il va lui faire à manger à l'heure et tout ça. Franchement, j'ai rien à dire. Même du côté de son père de toute façon. Il s'occupe de son petit frère aussi, qui a le même âge. Franchement, nickel chrome ! Des fois, je l'ai au téléphone, il me dit : « attends, je te rappelle, je fais à manger à Evan » Nickel ! Franchement, j'ai rien à dire ! Mais, c'est bien pour lui plus tard aussi. Il faut. Qu'il sache se débrouiller... Tant mieux. **Chez son père, il mange d'autres choses ?** Oui ! C'est différent ici, vu que je mange pas de porc.⁴⁸ Mais bon, après, il mange du porc ici. Il est autorisé. Des fois, il s'achète des côtes de porc, enfin, il va les chercher tout seul. Il va s'acheter des côtes de porc ou des machins, là, des saucissons, des trucs, des bidules. C'est juste que dans le frigo, c'est en tupperware et c'est « tu touches pas ma nourriture et tu machin ». Et puis les côtes de porc, quand il les ramène, je lui fais tout de suite, en général. Tu sais, je lui fais cuire tout de suite, c'est pour le repas du midi ou du soir, quoi. Donc, moi, mes enfants, ils mangent ce qu'ils veulent, y a pas de... Bo, leur grand-père, il est marocain, certes, je suis franco-marocaine. Après, moi, de pas manger de porc, c'est un choix. Parce que je suis pas musulman, je suis pas pratiquante. Mais, mes enfants, ils sont vraiment... Moi, tant qu'ils mangent, après, faut pas non plus que ce soit des trucs horriblement gras, tu sais, toute la journée... Mais globalement, j'ai des fils, ça va, ils sont bien portants, quand même, tu vois. Yanis, il est pile dans la courbe. Tu vois, il grandissait pas, il était un peu gros, il avait peur de ça et puis, l'année dernière, je crois, il a pris d'un coup. Il fait une tête de plus que moi, tu vois, il a commencé à faire ses abdos, à se former. Déjà, il est très sportif, donc... Le grand, il fait attention à son poids, à ce qu'il mange, il fait attention, vraiment à tout. Ça, c'est bien. Au moins, j'ai pas à lui inculquer ce truc. Tu vois, c'est du boulot, les enfants, il faut toujours aussi... faut faire attention à ce qu'ils mangent, à ce qu'ils... Enfin, mon fils, il a 16 ans, il a pas... je touche du bois... son père, il l'a emmené au dentiste, là, tu sais les révisions, je sais pas quoi, là [*programme M tes dents*], illu a dit : « j'hallucine ! J'ai jamais vu des dents aussi saines ! » Mais bon, on... que ce soit chez son père ou ici – tu vois, y a des boîtes de bonbons un peu partout, chez moi – mais, ils sont sur la table, ils vont pas, tu vas pas les voir venir les ouvrir à chaque fois jusqu'à ce qu'elles soient finies dans la journée. J'ai d'autres enfants qui vont venir jouer avec B., ils voient les bonbons, ils sont « Aaaah ! ». Ils vont manger une sucette, après, ils vont m'en redemander une autre, après, ils vont machin, après truc, non... B., il commence tout juste, à 7 ans & ½, à perdre ses dents de lait. **Il les a eues tard, ses dents ?** non, il les a eues très tôt, B.. Donc, quand je l'ai emmené, lui aussi, faire sa révision, le dentiste, il m'a dit, c'est qu'il a des dents très saines. Elles sont tellement solides, tellement... Lui aussi, je touche du bois... il m'a jamais fait de carie. C'est la deuxième, là qui bouge. Il en a perdu qu'une et la deuxième qui bouge. Mais il a pas une carie, B., rien du tout. Parce que c'est des trucs... Ils peuvent aimer les sucreries, mais c'est pareil, ça, c'est pas bon. C'est des trucs, faut faire attention, même, il y a le diabète... Tu sais, t'as plein de petits trucs, qui font que ça, plus ça, plus ça. On se dit « ils sont jeunes, ils sont machin », mais après, en vieillissant ou en... On peut pas savoir. Je peux te dire, il y a des boîtes de bonbons partout chez moi, mais... **Ils sont pour qui, alors ?** Ils sont pour tout le monde ! **Pour toi ?** Non, je mange pas de bonbon, moi. C'est très rare que tu vas me voir avec un bonbon, à part quand j'ai besoin de sucre. **Il y a que le coca en sucré ?** Oui, c'est ça. Même les gâteaux ! Je suis pas gâteaux, je suis pas... tout ça. Je te dis, je suis plus viande, moi. Je peux me faire un sandwich à 16h, ça me dérangera pas. De merguez ou de trucs comme ça, ça me dérange pas du tout. **Fruits, légumes ?** Ah, les fruits, c'est chaud ! Il y en a. Comme l'orange. J'aime beaucoup l'orange, la nectarine, les trucs comme ça, mais c'est pas tous les jours. Je peux passer à côté des fruits au magasin, je m'en fous royal ! C'est vraiment, je te dis, mon grand, qui va m'arrêter et qui va me dire : « je peux prendre des oranges ? ». Là, il y a pas d'interdiction. Si t'es dans les fruits, prends ce que tu veux, prends ce que t'as envie ! La dernière fois, il a été chercher pastèque et melon, parce qu'il avait envie de ça. Je lui ai tout découpé, de ses machins, tout ça, frais. Il a mis au frigo, il s'est fait une salade de fruits, puis tu sais, il l'a mangée. Mais moi, c'est des trucs... Mais, par contre, je restreins pas mes enfants. Si ils veulent goûter, ils voient un fruit ou un ... je vais faire goûter.

Saisonnalité ? Si tu prends une orange, par exemple, tu vas en manger toute l'année ?

Non. C'est par période. C'est pas aujourd'hui. Les légumes, c'est dans le magasin, il faut vraiment, que tu sais, ça me... Tu vois, je vais passer à côté, je vais me dire : « tiens, je vais faire un chou-fleur. » Mais, c'est vraiment, je te dis, c'est dans ma tête !

Quelque chose à ajouter ?

Non. Je veux changer mes mauvaises habitudes, c'est tout. Le coca, la cigarette, la malbouffe. Enfin, pas la malbouffe, de pas manger à heure fixe, de pas... tu vois... Parce que je sais que ça joue sur ma santé aussi. Je suis déjà quelqu'un de malade, donc si, tu sais... Si je fais pas l'effort derrière de manger, enfin... Je te dis, j'achète pas de sous-marque ou de trucs comme ça. Je vais vraiment au bon, en fait, au frais, au tout ça, donc je pourrais ! Tu vois, me donner les moyens de... « d'aller un peu mieux ».

Les finances rentrent-elles en ligne de compte dans ce que tu achètes ?

⁴⁸ Pourquoi pas de porc si pas de rapport avec la religion ?

Dans la nourriture, je compte pas. Je regarde pas. Mais, je te dis, mes enfants, ils mangent bien et ils mangent sainement. Je vais pas compter... **Oui, mais pour toi ?** Pour moi ? Ah moi, je m'en fous ! Enfin, je vais pas acheter de sous-marque, je te dis. Peut-être, c'est dû à mes parents, peut-être c'est dû à, je sais pas, j'en sais rien. La sous-marque, c'est banni, chez moi. Enfin, je te dis pour la crème fraîche, les trucs comme ça... pour moi, ça a le même goût, mais...

Qu'est-ce qui te ferait changer tes « mauvaises habitudes » ?

J'en sais rien. En ce moment, je suis plus fatiguée que d'habitude, donc j'ai du mal à me lever le matin, là, tout ça. Je commence à... Donc... Je pense qu'il faut que j'aïlle bien dans ma tête pour, tu vois, pour que le reste suive. Mais, bon, pour être bien dans sa tête, il faut que les... je te dis, les vieux démons, ils... ils partent loin. Mais bon, je commence à travailler.

Fin de l'entretien.

Post scriptum

C2S, en mettant en place des paniers de légumes pour des CE, veut ouvrir les mêmes paniers aux salariés, pour un coût très inférieur (10€ au lieu de 15€). *J'ai proposé ce panier à Claire. Elle a immédiatement accepté, me répondant « on va manger des légumes ☺ ».*

Sachant qu'il faudra prévoir une livraison en centre-ville, puisqu'une partie des salariés ne sont pas véhiculés et que le réseau de transports en commun ne sort pas de Vierzon.

Je me suis aussi aperçue d'un écueil qui pourrait poser problème : certains légumes sont méconnus, d'autant que nous cultivons aussi des légumes qui étaient tombés dans l'oubli. Ainsi, Claire ne connaissait pas la sucrine du Berry.

Dans les alternatives à mettre en place, en plus de ce panier, j'envisage de proposer un carnet de recettes (plusieurs recettes, car plusieurs légumes dans le panier) par saison. La proposition a eu l'air de satisfaire Claire.

Complément d'entretien le 27/01/2022

Tu m'avais dit que ta mère était française, mais de quelle région ?

Selles-sur-Cher.

Et c'est elle qui t'a appris à cuisiner ?

Non

Qui t'a appris à cuisiner ?

Toute seule.

Toute seule ? Par internet ?

Non, internet, je m'en sers rarement. C'est vraiment, moi, je dose pas en fait. Je suis pas quelqu'un qui respecte les... ben comme pour les pâtes [à tarte] là, par exemple. [Elle mange une tarte faite par une collègue] C'est...

À l'essai, comme ça, l'expérience... ?

Ouais, puis après en touchant, tout ça, machin, je sais que c'est fait, c'est bon.

Et en goûtant différents plats ?

Ah oui, ça m'arrive. Oui, en goûtant tout. Je goûte tout. Tout ce que je cuisine.

Mais tu apprends à faire un plat parce que tu l'auras goûté avant et tu auras envie de le refaire ?

Oui ! Ça, oui.

Tu as toujours vécu en appartement ou tu as été en maison un moment ?

J'ai été en maison, ouais avec le père de X., jardin, tout ça. J'ai été en maison au Bois d'Yèvre [un quartier près du centre-ville de Vierzon]. **Ça a duré longtemps ?** La maison rue Marcel Perrin [nord du centre-ville], j'y suis restée presque quinze ans, j'ai eu X. là-bas, tout ça. Ça a été très...

Et tu faisais du potager ?

Non, pas du tout. [rire] Ça, c'est un truc, je peux pas...

Le jardin, c'était juste la tonte...

Ouais, voilà. Pour les chiens et puis c'est tout. **Et puis un peu le pique-nique...** Oui, voilà. Manger dehors, les trucs comme ça... Oui, ça, c'était... c'était super... Ça, c'était super bien, franchement. Mais vraiment, c'était tout. Y'avait ça, et puis c'est tout. Mais, non, je suis pas potager, moi. Enfin, tu sais, je suis pas... j'ai pas la main verte ! On va dire... Même une plante, elle meure, avec moi ! Je te jure, c'est vrai ! Même une plante, elle meure ! J'arrive pas à tenir une plante ou une... Tu sais les petites fleurs que t'as, machin ? C'est mort ! Elle meure ! Je sais pas. Je sais pas m'en servir. Enfin, je sais pas m'en occuper, je vais dire. On m'a donné une petite plante, là, quand on a fait le truc, là. [formation de plusieurs modules sur l'estime de soi]. La dame des droits de la femme, là, la professeure [Frédérique Barnier, de l'IUT de Bourges], elle a offert une plante. Et la plante, elle a fait des petits, heu... sortes de bébés, elle a expliqué. Et en fait, comme par hasard, elle a fait sept bébés. Et on était sept filles à la formation. Et elle nous a tous fait un petit pot comme ça. Et ça commençait à pousser, hein. Regarde... [Elle me montre le pot. La plante a disparu. Ne restent que les graviers blancs] Y'en a plus. Je sais pas... Je sais pas si c'est moi, si c'est... Je vais le garder, parce que ça me tient à cœur et c'est joli, tu vois... Mais, je sais pas pourquoi...

Tu as des frères et sœurs ?

J'ai deux sœurs, ouais. Une grande, une petite.

Sur l'alimentation, vous avez des échanges ? Non. Elles mangent pareil que toi ?

Non, elles mangent du porc, elles. Mes deux sœurs, pas moi.

Et toi, pourquoi tu manges pas de porc ?

J'aime pas ça. **C'est le goût ?** Oui. **La texture ?** L'odeur. Surtout l'odeur ! Mais j'en cuisine à mes enfants, par contre. Et à mon copain, ça me dérange pas de le cuisiner pour quelqu'un. Mais moi, c'est insupportable. J'y arrive pas. Quand X., il vient le week-end, c'est souvent qu'il m'appelle avant pour me dire : « oublie pas de m'acheter une côte de porc » ou des trucs comme ça, parce que X., il adore ça. Enfin, depuis qu'il a goûté, lui, il adore ça. Et, c'est souvent, même son saucisson, là, tu sais, avec... Anto, quand il le coupe, ça me dégoûte ! C'est vraiment, tu sais, c'est la... Peut-être parce que petite, ma mère, elle nous en donnait et que ça m'a... dégoûtée. Je sais pas. Il y a beaucoup de gens qui croient que je le mange pas... Bon, j'ai eu mon père chez moi aussi presque vingt ans, hein. Donc, j'évitais d'en acheter, aussi tu vois. Quand j'en achetais pour mon fils ou machin, en général, je faisais en sorte de le cuisiner tout de suite, que ça reste pas dans le frigo ou, tu vois machin. Mais, vraiment, non, moi, ça, ça a une odeur, je... Les côtes de porc, quand je les cuis, c'est... il fait moins quinze dans ma cuisine, mais c'est hors de question que ça... Je peux pas, l'odeur, même après. Tu sais, alors que quand je vais faire cuire une autre viande, c'est moins dérangeant, l'odeur. Un steak haché, un truc comme ça, ça me dérange moins. Le porc, je peux pas.

Ça n'a rien à voir avec la religion...

Je suis pas musulmane, moi ! J'ai pas de religion. **Non, mais justement, tu m'avais que tu achetais ta viande hallal...** Oui, souvent, parce que je la trouve meilleure. Je la trouve au goût, différente. Même à la cuisson. C'est-à-dire que je vais acheter des morceaux pour faire du bœuf bourguignon. Si je vais l'acheter à Leclerc, c'est pas hallal, et je vais cuisiner celle de chez la turque, par exemple, une boucherie qui est très bien, le même temps de cuisson, etc. machin. Ça sera de la semelle, celle de Leclerc. Même si ça mijote un moment. Alors que celle de chez la... c'est magnifique. Elle se coupe tout seule, elle est... Le poulet, tout ça... Je le sent au goût, moi. J'arrive à sentir, tu sais, la texture et le goût. C'est comme le mouton, les trucs comme ça, tu vois. Bon, c'est rare qu'on mange de l'agneau, ici. Parce que je suis la seule à aimer ça. Donc, tu sais, en faire... Moi, mes enfants, si la viande, elle est pas carbonisée, ils mangent pas. Donc, heu... Ah ouais, faut que ce soit carbonisé, sinon, ils mangent pas. C'est pas la peine, donc à part du gigot d'agneau, tu sais, qu'ils aiment quand ça a bien mariné et bien cuit pendant quatre heures dans le four, ça, ça va. Mais... Non, je cuisine beaucoup, hein... Bon, là, c'est plus Anto [*Claire sort d'une infection au covid19 qui l'a fatiguée*]. Anto, il cuisine énormément, parce que moi, là, le travail, ça me fatigue. Le froid, le machin, le truc, laisse tomber... Après, l'été, oui, je suis beaucoup salades. On va manger plus de salade l'été, tu vois. Salade de riz, salade de pâtes, les betteraves, etc. Mais après, j'ai des fils, bon, lui [*le petit*], déjà, c'est même pas la peine. Tu lui sors un truc rouge ou vert, il va jamais manger. Lui, faut jouer avec lui. Tu sais, faut que ce soit un jeu. Tu vois. La dernière fois, on était à table et j'adore les choux de Bruxelles, moi. C'est chelou, hein. J'adore ça. Voilà et les salsifis. Donc, je me suis pris des toutes petites boîtes comme ça, là. Y'avait X. Il a vu les choux de Bruxelles, j'ai cru qu'il allait vomir. L'odeur, surtout, des choux. Et ben lui [*le petit*], il va pas manger les haricots verts, tout ça machin... tout ça, il court pas après, les petits pois, les trucs, ça le... Et ben les choux de Bruxelles, je lui ai dit juste : « tu goûtes. » Il a goûté, il a aimé. Il en a mangé deux. Tu vois, c'est un enfant. Mais, regarde les escargots à Noël. Il voulait absolument.. Il voyait que sa cousine, elle allait en manger. Il s'est dit : « attends, si elle, elle en mange... » Donc, il a voulu goûter. Il a mangé une assiette comme ça d'escargots. Mais, alors que les choses de base qu'un enfant va manger, il les mange pas.

Ah, non, lui, il est dur. X., il mange de tout. Par exemple, le poisson. Quand je l'achète, je l'achète frais. C'est rare, chez moi qu'il y a du poisson pané. Le poisson pané, c'est plus pour lui quand il rentre de l'école, le midi, tout ça. C'est vite fait. Mais sinon, quand j'achète du poisson, en général, il adore le dos de cabillaud, X. Donc, lui aussi, il en mange, maintenant. Je le mets un peu dans la farine, tout ça, je le cuisine à l'huile d'olive. Franchement, ça, mes enfants, c'est que du poisson frais. Par contre, c'est un peu cher, niveau argent, mais je préfère qu'ils mangent du poisson frais quand même, tu vois. Parce que le poisson congelé, le dos de cabillaud congelé, certes, il est pas cher, mais alors, quand il est décongelé, quand il a machin, c'est de la purée. Non, par contre, niveau ouais... niveau bouffe, quand je fais les courses, on m'a souvent crié dessus parce que je suis... on va dire dans la qualité... c'est un peu cher, certes, mais je suis dans la qualité. Je veux pas de viande... Tu vois, la viande hachée, je la prends au boucher. C'est de la viande bien rouge, bien, pas de gras, pas de morceaux heu... Je peux pas. La viande, en général, chez moi, y'a très peu de gras et très peu d'os. C'est rare.

Quand tu fais tes courses, tu vas pas au marché ?

Non. J'ai pas le temps. Enfin, le samedi, je dors et le mardi, je travaille. Parce que j'allais beaucoup au marché du mardi [*marché populaire*] quand je travaillais pas. Ça oui, c'est vrai, j'achetais là-bas, les fruits. Beaucoup les fruits au marché du mardi. Mais maintenant, je vais au Grand frais. C'est-à-dire que quand je passe à Gifi, parce que tous les débuts de mois, milieu de mois, je suis à Gifi, moi. J'aime bien ce magasin. Même si j'achète pas grand-chose [*rire*]. J'adore la déco. Donc, c'est vrai que quand je vais à Gifi, y'a le grand frais à côté, donc avec X., on aime bien aller... Bon, lui [*le petit*], il aime bien pour les bonbons. Tu sais, que tu prends en vrac, donc vu que j'y suis, tu vois, je vois les clémentines, les oranges, les trucs. Ça, mes enfants, ils kiffent. Donc, X., le grand, il est très fruits, très ... Lui, rien du tout... Même un jus de fruits, il le bois pas, de toute façon... B., c'est de l'eau. Il est bizarre, hein, le petit, là. C'est de l'eau, les jus, il en veut pas. Le coca, c'est très rare que tu va le voir... Moi, je bois, un litre, deux litres par jour.

Recours à l'aide alimentaire

Ça date, mais oui. J'ai eu une fois épicea, je crois et heu... Restos du cœur, jamais. Secours populaire, une fois aussi. C'est tout dans ma vie. Ouais, vraiment, une seule fois.

Tu en as pensé quoi ?

Franchement ? Ma mère, elle allait aux restos du cœur. Donc, j'allais l'aider, tu vois. Quand elle a eu son cancer. Dégoûtant. À Vierzon, hein, ils dégoûtent. C'est que des trucs périmés, c'est...

Epicea, c'est il y a longtemps ?

Épicéa, c'est y'a pas longtemps. Euh, c'est quand, elle m'a donné ? Mais mon assistante sociale, elle m'a envoyé le courrier. J'ai eu le chèque, là. Et j'avais appelé ma sœur, parce que je connais pas ça. Elle, elle y a droit. J'avais dit : « mais, madame P., elle a dû se tromper ! » Parce qu'on a la même. Et je lui dis : « j'ai reçu un chèque, mais il est à mon nom. Ça doit être pour toi. » Elle m'a dit : « - non, t'as eu épicéa ! – Mais j'ai jamais demandé épicéa ! » Et quand je l'ai eue au téléphone, je lui ai dit : « vous avez dû faire... ». Elle m'a dit : « non, j'ai pas fait d'erreur. C'est que vous avez jamais eu recours aux aides. Donc, vu que là, je pouvais vous donner épicéa. C'est une semaine, deux fois par semaine. Allez-y, parce que franchement, ça vaut le coup. »

Épicéa, c'est une très bonne épicerie. Franchement, là-dessus, y'a rien à dire. Y'a beaucoup de choses gratuites, que tu peux manger encore trois-quatre jours, y'a des trucs pour les enfants. Vraiment, c'est bien. Mais, je lui ai dit, à la dame, là, c'est bien. Mais, les restos du cœur, tout ça, non. Je... non. Je trouve pas que c'est...

Tu disais que c'est périmé...

Non, c'est pas... Ben les restos du cœur, déjà, on donne, tu sais, quand on vas faire les courses. Ils sont souvent là, avec les caddies. Que ce soit eux ou le secours populaire. Et quand tu vois les caddies, il y a de tout dedans. C'est-à-dire que quand tu vas aux restos du cœur, y'a des boîtes de conserve, tout ça. Tu te dis : « mais attends, ça n'a rien à voir avec ce que t'achètes déjà dans les magasins ! » Y'a pas ça. Tu vois. Donc, on se dit, ils sont où. Enfin, nous ce qu'on met dans le chariot, ce qu'on leur donne, nous, c'est où ? Les couches pour les bébés, des fois. Tu sais, ils font soit les couches, soit les animaux, soit machin... Bah, je veux dire, on prend pas de la crotte de chien, non plus. On se dit : « attends, ça peut être pour des enfants. » On prend des paquets de kinder, des trucs comme ça. Et quand tu vois aux restos du cœur, y'a jamais personne, tu vois.

Y'a jamais ce que tu retrouves, que tu prends habituellement en magasin...

Non, non ! Ah, non !

Si tu avais le temps, tu retournerais au marché ?

Bien sûr, bien sûr ! C'est un truc que j'aime beaucoup, faire le marché. Ça, ça me dérange pas. Tout ce qui est marché, brocante, machin. Fruits et légumes. Ça, ça me dérange pas. Les fromages frais... Tu vois, je vais à la ferme. De temps en temps avec Anna ou avec Irène, on monte à la ferme, on se prend du fromage, tout ça.

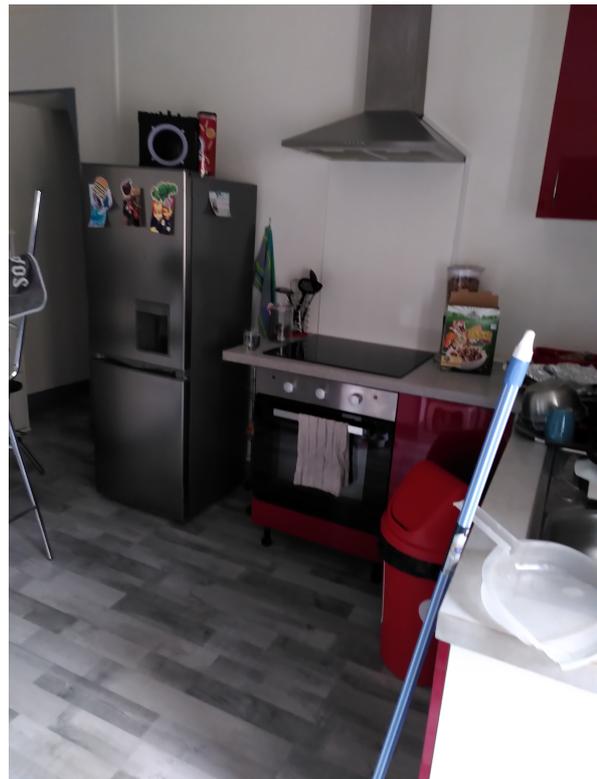
Ferme des Oliviers ?

On va partout. Dans toutes les fermes de Vierzon. On aime bien. En plus, lui [son fils B.], il kiffe les animaux, donc... Souvent le dimanche, Irène l'emmène donner à manger aux chevaux. Il les connaît, maintenant, par leur prénom, il les appelle. Parce qu'ils avaient rencontré le monsieur, qui a les chevaux derrière, là. Il connaît les chevaux, il les appelle, ils viennent à lui. Ça, moi, j'ai peur des animaux, donc j'aime pas trop ça. Et puis, c'est sale ! Je suis pas... T'as vu... Je suis pas quelqu'un... [Claire se qualifie de « maniaque ». Tous les matins, avant de partir travailler (elle prend son poste à 8h), elle fait son ménage, nettoie la chambre de ses fils, lave leurs draps...] Mais, lui, il adore ça, lui. Ah bah, lui, ça, c'est sa vie, les animaux. On a été à la ferme. Il est sans pitié, il rentré voir les chèvres et tout. Il les a touché, machin. Même la dame, elle l'a dit, c'est la première fois que, tu sais, y'a pas d'enfant qui recule ou qui se dit oh ! Elle chargeait, la chèvre, hein ! Je dis : « ben doucement, B. quand même, calme-toi » Il me dit : « mais non, elle est mignonne, elle veut juste des câlins ! » Moi, je rentre pas, ça pue ! Ça pue ! Tu sais dans leur... Il y allait sans pitié, lui ! Pas de masque, rien du tout, il rentre. Il est content. Il me dit : « mmmh ! ça sent le fromage ! » Mais, il en mange pas, hein. Tu lui feras pas manger de fromage, B. Il est trop bizarre ! Sur ça.

Son anniversaire la semaine prochaine. Je lui ai dit : « tu veux quoi comme gâteau ? » Il m'a dit : « j'veux des crêpes ! »

Comment tu percevais les légumes quand tu étais petite ?

Chelou. Je suis pas légumes. Je te dis, je vais être légumes, mais légumes d'antan, comme les choux de Bruxelles, les salsifis. Mais c'est rare. Je suis beaucoup pâtes et frites, moi.



Entretien avec Dominique « Vava », 60 ans, le 29/09/2021

Vava est au RSA, vit dans une maison appartenant au parc de logement sociaux. Il appartient au même groupe d'amis que Nathalie. Ils se réunissent régulièrement pour entretenir, vendanger une vigne, en tirer du vin, et pour toutes les occasions d'entraide ou pour se retrouver autour d'un repas. Vava participe aux rendez-vous proches de militants du territoire. Il connaît donc le projet écopôle, est présent aux événements qui y sont organisés...

Né à Cherbourg.

Ma famille de ma mère est originaire de Normandie, mon père par-contre, du Sud-Ouest, on pense. Il est né à Belfort, mais la famille, c'est plutôt du Sud-Ouest.

Photolangage



Les tomates, parce que j'ai un jardin. Ça me fait penser à mon jardin. Je produis des tomates. Bon, la conserve, non, mais c'est plutôt le plat de tomates avec euh, des ... [on dirait du basilic] ouais, voilà persil, basilic, peu importe.



Et puis là, ben ça me fait penser à des épiceries ou des marchands de légumes, tout simplement, qui peuvent être sur les marchés et tout ça. Euh, et puis voilà, quoi. Aussi peut-être, la femme *black*, là. J'aime bien. Multiethnique, multicolore, multiculturel. C'est ça qui m'y a fait penser, j'aime bien ça. Quoi, quoi ? Les légumes, évidemment.

Comment tu t'alimentes, comment tu te fournis ?

Déjà dans mon jardin, je fais pousser quelques trucs. Evidemment, c'est un complément, mon jardin, puisque t'as vu les dimensions. Je vais dans des magasins bio, pour tout ce qui est vrac. J'achète vrac, que ce soit même pour la lessive, même pour le produit vaisselle, tout c'qu'est en vrac, tout c'qu'est céréales, matin, des légumes et puis, je me fournis aussi ben, j'vais Intermarché, Leclerc, enfin *et cætera*, pour d'autres produits que j'achète pas en bio.

Et le jardin, c'est toute l'année ou c'est qu'en période estivale ?

Oui, c'est pas toute l'année. En hiver, non. Je ne fais pas de jardin en hiver. **Tu fais des courgettes, des tomates...** Courgettes, tomates, tétragone. Là, c'que j'ai encore. J'ai des tomates encore, parce qu'il fait beau et puis elles continuent à rougir. Qu'est-ce que j'ai encore ? J'ai des courgettes qui continuent à pousser. Jusqu'à, à mon avis, elles sont en train encore de grossir. J'ai des pommes, j'ai des fruits, j'ai mangé du raisin, tu vois, tout ce que je peux faire pousser. Sur ce petit jardin. Une petite parcelle, derrière ça doit faire 250 m² à peu près. Si tu rajoutes le devant en tout, peut-être 300 avec le devant, mais, voilà, quoi. C'est pas énorme. C'est déjà pas mal. C'est vrai que bon, on pourrait faire beaucoup plus, en louant un jardin à côté. Peut-être que ça viendra.

Comment mangeait-on chez toi, quand tu étais petit ?

De tout ! Alors, j'ai vécu, quand j'étais petit, dans le Sud-Ouest. À côté de Auch, donc on mangeait tout ce qu'était les recettes populaires qu'il y a dans le coin, le confis de canard. J'avais des tantes qui faisaient ça. Tout ce qui est le cassoulet, enfin, tu vois des trucs du Sud-Ouest.

Après, quand on est parti en Sologne, j'ai mangé des trucs de Sologne aussi, puisque nous, on a beaucoup... On s'est beaucoup déplacé, mes parents, donc on suivait. Et en Normandie, quand j'étais avec ma grand-mère, je mangeais des fruits de mer. Ma mère faisait de tout. Que ce soit de la cervelle, de tout. Tout y passait. Donc moi, j'ai mangé de tout.

Surtout des abats ?

Elle, elle faisait des abats, ouais. Elle pouvait faire des abats, mais toute la cuisine, je te dis, elle est normande. T'imagines bien qu'elle avait ... [rire] Puis côté du père, on mangeait aussi du confit, des machins, des trucs. Donc moi, j'ai pas de répulsion pour aucun aliment. Maintenant, si maintenant, les abats, j'aurais du mal quand même. Hein, tu vois ce que je veux dire. Ça serait un peu plus dur qu'on mette une poêlée de cervelle ou une poêlée, nah ! [grimace] Là, j'pourrais plus ! Tu vois, culturellement. [grimace]

Ta mère cuisinait ?

Oui. C'est elle qui faisait à manger. Elle cuisinait tout ? **Il n'y avait pas de conserves, surgelés ?**

Pas de conserve, à l'époque, non, non. Sur la fin de sa vie, peut-être un peu, mais je l'ai toujours vue cuisiner. Normal, quoi.

Elle restait à la maison ? Elle était au foyer ?

Tout l'historique ? Parce que... C'est-à-dire que, effectivement, au cours de la vie, elle a changé. C'est-à-dire que, quand mon père était – ils étaient brigadier, enfin, il était gendarme, dans le Sud-Ouest – elle, elle était au foyer. Mais après, quand il a arrêté ça, arrêté la gendarmerie, ils ont acheté un bar. Donc ils ont tenu le bar tous les deux. Ma mère tenait le bar, par exemple, à Lamotte-Beuvron, on a passé quelques années. Donc, c'est elle qui tenait le bar et le père travaillait à l'extérieur. Et puis, ils ont acheté plusieurs bars. Et puis à Dieppe, ils ont tenu le bar tous les deux.

Elle avait son activité professionnelle et domestique à côté ?

L'activité domestique, à Dieppe, par exemple, moi j'étais déjà plus à Dieppe, j'avais 16-17 ans, j'suis rentré au lycée. Donc, les enfants, ils étaient à droite, à gauche, quoi. Donc, elle avait plus ce problème, à part les vacances et tout ça, voilà.

Mode de déplacement pour les approvisionnements

Ça dépend pour quoi. Pour les courses, par exemple, j'vais aller chez Leclerc, par exemple, le lundi, je prends la voiture, mais ça m'est déjà arrivé de monter à Leclerc [3,5 km] en voiture ou à Intermarché [2,5 km][il semble que Dominique se soit trompé en confondant voiture et vélo]. Là, j'ai failli prendre le vélo pour aller acheter quelques trucs à Intermarché en vélo. Ça dépend du volume des courses. Mon vélo, tu sais bien de panier à part, d'ailleurs, va falloir que j'en fasse un pour pouvoir aller plus loin. Mais ça m'arrive de monter au Leclerc ou Intermarché plus souvent en vélo.

Bien manger ?

[Silence] Ben, je cherche. Bien manger. Est-ce que c'est se sentir bien ? Bien manger... Être bien dans sa peau, c'est-à-dire, quand tu ... Moi maintenant, bien manger, ça veut dire de la matière brute. Je fais rarement des plats. J'aime pas. Les plats transformés, j'en achète pratiquement pas, pratiquement jamais. Plats transformés, pizza, machin, tout ce que tu trouves transformé dans les ...

Pourquoi ?

Parce que déjà, les ingrédients qu'ils mettent dedans, c'est pas terrible. Les E, etc. Tous les E que tu vois, bon. Ça m'arrive quand même, ça peut le faire, mais c'est très rare, quoi. Non, moi, c'est du brut. Qu'est-ce que tu me disais ? Alors, bien manger ? Alors, bien manger, c'est soit bien manger, ça peut être autour d'une table à plusieurs, entre amis. Après tout, là, on a fait du bois samedi, tu vois, à Gièvres, chez la mère à Véro. Bon ben, c'était... Elle avait fait de l'agneau, elle avait fait des trucs et le fait est qu'on était une quinzaine, à peu près autour de la table. Est-ce que ça aussi bien manger ? C'est être ensemble pour déguster un plat. Ça peut être ça aussi. La convivialité d'un repas. Et puis bien manger, c'est... Qu'est-ce que ça pourrait être d'autre ? C'est que tu te sens aussi rassasié, enfin, je veux dire... Alors, moi aussi, j'ai une habitude de repas, c'est qu'à midi, je mange très peu. Je mange, je grignote une banane, tu vois, un yaourt, des dattes, des trucs comme ça, par contre le soir, je mange un petit peu plus. Je fais un bon repas le matin : des céréales, confiture, enfin etc. Voilà. Est-ce que ça répond à ta question bien manger ? Bien manger... Y a tellement de façons de voir, y a pas de bonne réponse. Est-ce qu'on enlève le plaisir de manger ? Parce que des fois [sourir] Est-ce que ça peut être un plaisir ? Bien manger ?

Ça amène une autre question que je voulais te poser. Qu'est-ce qui est bon à manger ?

Qu'est-ce qui est bon à manger ? [silence] **Ou qu'est-ce que tu aimes manger ?**

Des fois, le fait de manger, c'est une routine aussi. C'est que tu manges toujours plus ou moins la même chose. Peut-être, toi ça t'arrive, mais de semaine en semaine. C'est pour varier. Alors, la variété, c'est ça qui est intéressant, c'est de trouver d'autres goûts ou de chercher une variété dans les aliments. C'est pas facile, dans notre époque où tu vas au supermarché, tu vois toujours la même chose, tu bouffes toujours la même chose, à part de manger exotique. Tout ça, c'est pas facile.

Bien manger... Des fois, j'y pense même pas. C'est vrai. À moins d'aller au restaurant. Bon, j'y vais pas souvent, tu me diras. J'suis pas tous les quat'matins au resto. Non... je cherche. Bien manger... Ouais, c'est prendre du plaisir à manger, d'se faire, à la limite, se faire un plat. Un plat, ouais, un petit peu autre que ce que tu bouffes d'habitude, quoi. Garder les saisons, la saisonnalité des aliments, parce que, évidemment, tu peux t'acheter tout et n'importe quoi dans les grandes surfaces. Y a les tomates en hiver, les machins. Non, non, non. Je mange ce qu'y a surtout de saison. Là, je vois des potimarrons, tu vois. Je me suis fait des potimarrons, je vais faire les soupes. Il m'en reste deux. Tu vois le style ? Est-ce ça peut ?

Disons qu'il y a des choses qui me font moins plaisir que d'autres. Il y a des choses que je remangerai plus, comme j't'ai dit. Étant jeune, on mangeait de tout, de tout, de tout. Il y avait pas de limite, il y avait pas de tabou. Enfin, de tabou, j'veux dire, c'est des choses... Que maintenant, ça me [sourir], ça me dirait plus ou moins rien... du tout de manger. Je me fais plaisir de temps en temps, ben quand... La viande, j'en mange beaucoup moins, j'suis un fléxitarien. Donc, le fait de manger de l'agneau chez la mère à Véro qu'a fait une platée de haricots. Bon, ben j'en mange tellement pas souvent que ça m'a fait plaisir, par exemple, tu vois. Regoûter, tu vois, remanger... Bon, ça fait pas si longtemps que ça. À la fête à Bijou, on avait mangé aussi du cochon, bien grillé. Donc, le plaisir de manger, ouais, j'crois que ça allie plusieurs choses. Plaisir d'être ensemble, plaisir de déguster un plat, voilà. Moi, j'pense que c'est ça...

Est-ce que ça te fait plaisir de manger ce que tu manges d'habitude, qui n'est pas exceptionnel ? Est-ce que tu aimes manger ce que tu manges d'habitude ?

Ouais, j'aime bien surtout manger ce que je fais dans le jardin aussi. Je trouve que c'est sympa, ça. Produire tes tomates, par exemple. C'est pas grand-chose, hein ? Mais je trouve ça sympa de bouffer ton potimarron, tes courgettes. Évidemment, hein, sur l'année, [rire] y pas de quoi faire ! Va falloir que je fasse comme vous à mettre des grande trucs ! [Vava est client de l'écopôle] Hé, j'ai remarqué que vous aviez beaucoup de tomates encore !

Choix de la nourriture

[Silence] C'est mes envies aussi. Je me dis : « tiens, j'ai mangé de ça, il y a pas longtemps, donc je vais peut-être essayer ça ». C'est comme le poisson, j'aime bien le poisson. J'en ai mangé des crustacés, des poissons avec la grand-mère, bon, j'ai fait que ça. Mais, j'ai envie de manger du poisson, par exemple. Ce soir, je mangerai peut-être, tu vois... Je réfléchis à ce que j'ai déjà mangé pour essayer de varier un petit peu. Qu'est-ce que tu ... Comment je varie ma nourriture ? Comment je choisis ma nourriture ! Déjà, je te l'ai dit, la routine fait que tu as des produits, de toute façon, qui reviennent. Et puis, le reste, t'essaies de changer, ouais, de trouver des trucs, je sais pas moi... Choisir la nourriture... Ouais, c'est la routine aussi, qui fait ça.

Alors, n'oublie pas, n'oublie pas que... Comme j'ai voyagé, j'ai ... J'aime bien goûter quand même. Que ce soit les épices, que ce soit les plats un peu exotiques et tout ça, ça j'ai bien aimé. Quand je partais à droite, à gauche, j'ai bien aimé goûter quand même. Et ça fait varier les plaisirs aussi. Des trucs exotiques.

Est-ce que tu essaies de reprendre, retrouver les goûts ?

Oui, quand je peux. C'est possible. Par exemple, des noix de coco. Tu sais reprendre un peu une noix de coco, au hasard, tiens, j'vois une noix de coco quand c'est l'époque. Pourquoi pas ? Ou les épices, j'aime bien aussi. Cardamome, tout ça, des trucs comme ça quoi, que tu vas choisir dans des épiceries un peu spéciales. Est-ce que ça répond à ta question ?

Temps de préparation

Très peu de temps ! Comme j't'ai dit, je fais rarement des plats élaborés. Si, alors, je peux faire des tartes, par exemple. (Les vendanges, c'est le 10, au fait) Les vendanges, si je fais une tarte. Une tarte aux pommes, abricots, j'aime bien les tartes, quand il y a des prunes. Cette année, les mirabelles, niet, zéro. Donc je fais des tartes aux mirabelles. J'aime bien les tartes. Donc, là, ça me prend un peu plus de temps, puisque je fais la pâte moi-même, le temps de couper les pommes etc etc. Par contre, faire un repas, alors, le plus longtemps, c'est les salades. Quand je me fais une salade avec les tétragones, tout ce que je mets dans la salade. Après, si, je me fais escalope... Tu vois, j'ai aussi des boîtes [*il indique son placard avec des conserves de petites portions*], ça m'arrive d'ouvrir une boîte. Je suis pas contre les boîtes, hein. Petits pois, ... ça dépend. Ça prend pas longtemps, je suis tout seul. Ah, ça peut durer, quoi, 1/2h, moins, 1/4h, vite fait. Ça dépend ce que je mange, c'est toujours pareil.

Fréquence des repas

Presque 3. Les repas, élaborés, je fais que le soir. Le midi, par exemple, là, j'ai mangé. J'ai pris quoi, une banane, j'ai des dattes, un yaourt bio, où je mets des dattes, des bananes et tout ce que je ramasse dans le jardin. Tu sais, des fois, j'ai du raisin, des fois... Tu sais, je mets tout ça dans un yaourt et tac, je le mange. Donc, ça me prend pas longtemps, là, puisque je fais sur place et puis voilà. Par contre, le soir, ça dure un peu plus longtemps, puisque j'ai une entrée, un plat principal et puis un dessert. C'est soit une pomme ou une banane, enfin, je fais pas de dessert, j'aime pas trop les desserts sucrés, de toute façon, j'en mange presque pas. Du fromage, un peu de fromage. Est-ce que ça répond à ta question ?

Satisfaction de son alimentation

Ouais... [silence] Pour l'instant, oui, je suis content de mon alimentation. Parfois, je me dis que pourrais aller faire un petit restau, mais bon j'en ai pas nécessairement envie, quoi. Ça peut m'arriver de vouloir changer un petit peu d'alimentation. Un petit peu, c'est ça aussi.

Faire un restau ou changer ?

Ou pas que faire un restau, mais quand je pars faire de la randonnée, par exemple dans les Pyrénées et tout ça, j'en profite pour manger des choses locales. Tu vois ce que je veux dire. Donc, j'en profite. On en reviens toujours à la même chose. Enfin, tu manges toujours la même chose, du chèvre, c'est bon le chèvre. Au marché, j'achète des fois des huîtres, j'aime bien ça, les huîtres. Ou quand je suis parti en Normandie, là, fin août, j'ai demandé à ma sœur qu'elle me fasse une platée de moules. J'aime bien les moules. Etc, etc, etc. On en revient toujours à la même chose, quoi.

Madeline de Proust ?

Non, j'aime bien tout, puisque j'ai été élevé avec tout. Enfin, toute l'alimentation possible et inimaginable. C'est vrai. Dans la famille, tout le monde mangeait de tout ?

Ouais. Tout le monde mangeait de tout. Les tripes, c'est vrai, tout le monde mangeait de tout. J'avais deux sœurs, il y en a une qui est décédée, mais je me rappelle pas... Alors, après, ce qui a changé, c'est quand même, quand je suis arrivé au lycée, à l'internat. Je retournais en Normandie pour les fêtes, pour les vacances. Autrement, on mangeait la bouffe, ... la bouffe du lycée. [*Rire*]

C'était comment ?

C'était comment... ? Il y avait des jours qui étaient un peu mieux que d'autres peut-être. C'est vrai que chaque semaine, c'était un peu plus ou moins pareil. **Pas terrible ?** Je sais pas si on peut dire ça, non, c'était mangeable. Il y avait des élèves qui aimaient pas certains plats, mais ça restait correct pour moi. D'ailleurs, je me souviens à peine. Non, ça a été, quoi, le lycée.

Entretien avec Catherine Têtenoire, 56 ans, le 27/10/2021, dans les locaux de l'épicerie sociale. Famille paternelle originaire de Vierzon et maternelle du Lot. Habite dans le quartier pavillonnaire dit « Chaillot ». Quartier créé dans les années 1970 sur d'anciennes vignes.



Photolangage

[Commentaires pendant le choix de l'image]



Alors déjà, il y a ça, qui me représente... Oui, parce que je fais du jardin, moi, c'est pour ça. C'est pas MacDonald, c'est pas ces... ces cochonneries. Moi, je suis beaucoup dans mon jardin. Beaucoup, beaucoup. Même là, j'y suis ! Pour ramasser des feuilles, là. [rire]

Vous habitez en maison ?

Oui, maison jumelée.

Potager ?

Oui.

Toute l'année ?

Non, non. Là, j'ai tout enlevé. Je laisse que les plantes aromatiques. Donc du laurier, j'ai... Du laurier, j'en ai au moins, 3-4 arbres. Un noyer, j'en ai un énorme, il m'a fait 20 noix, cette année ! Mais, non, là, j'ai planté un petit châtaigner. Pas un châtaigner ! Un petit noisetier. Tout ce que je peux planter, je plante ! malheureusement, cette année, ça a été une catastrophe ! Les tomates, tout ce qui est tomates... Sinon, j'ai eu beaucoup d'aubergines, les cornichons, sur 12 bocalaux, ben j'en ai fait la moitié d'un, cette année ! D'habitude, j'en fait 12 bocalaux... Et puis... tomates, non, pas cette année, aubergines – ça a bien donné -, poivrons et courgettes, énormément. Butternut... non. Des petites citrouilles, j'en ai eu trois.

L'entretien a dû être abrégé. Reprise le 03/11

Légumes d'hiver au jardin ?

Non, non. Ça, c'est avec... Selon les moyens, comme on dit. C'est pas le même travail... ? Voilà !

Toujours vécu en maison ?

Oui.

L'alimentation pendant l'enfance

Fallait manger ce qu'il y avait dans l'assiette, comme on dit, hein. Mon père... Il faisait beaucoup... on avait un poulailler. Et puis, la corvée, c'était de ... de tenir les pattes des poulets, quand il les tuait. Ah, j'aimais pas ça ! [sourire] Et puis, bon, ben, on avait les corvées, de nettoyer le poulailler, de ramasser les haricots verts, parce qu'il faisait du potager, lui aussi ! Et voilà, c'était ça ! L'enfance, ouais, un peu dure, ouais. Mon père, il était... est très sévère.

Repas à table en famille ?

Là, maintenant ? **Quand vous étiez enfant.** [silence] On recevait pas beaucoup de monde, parce que de toute façon, mon père, toute façon... tolérait pas... Enfin, il était assez spécial. Il y avait que nous. Même Noël... C'est pour ça que maintenant, depuis que – ben personnellement, il m'a foutue dehors – moi, je vis mieux. Voilà, je peux faire mes repas en famille, tranquille. Parce que Noël, lui, c'était manger, partir au lit. Ça existait pas... C'était comme ça. Que maintenant, j'en profite.

Ça se passe comment maintenant ?

Ah ben, maintenant, c'est plus familial. On s'invite... Moi, j'ai ma petite sœur qu'est pas là, qu'est dans la Drôme, bien sûr, mais sinon, avec mon autre sœur, comme elle travaille en EHPAD, on se fait un week-end sur deux, on va manger chez l'une, chez l'autre... Je le fais avec maman, parce que, elle est âgée, donc elle a besoin aussi que je l'aide un petit peu. Voilà. Là, on en profite un maximum, quoi. Là, j'ai mes nièces et mon petit neveu qui viennent d'Écosse pour Noël, alors, on est content, là. Ça va être... une table, à peu près, on va être 20. [rire] Là, ça va être, vraiment...

Et au quotidien, pareil, en famille ?

La semaine moins, c'est plutôt le week-end.

Comment ça se passe la semaine ?

Ah, très... Moi, je suis toute seule, hein. Moi, c'est ... Je mange pas déjà à midi... Enfin, ça, c'est une, comment on dit, c'est une... Chez les facteurs, voilà. On avait pas le temps de manger le midi. Donc, on finissait notre tournée à telle heure, et puis voilà, on mangeait un petit peu dans l'après-midi. Et puis, le soir un repas. Ah ouais, dans notre... Parce que j'étais de 1995 à 2018, facteur. Donc, voilà, soit on grignote un petit bout de machin, allez hop, en voiture ! Moi, c'était une tournée voiture. Que les vélos, ben, ils... C'était à la campagne, alors, moi, j'étais tranquille à la campagne ! Donc, je pouvais boire un petit café ou pas un petit café, un petit jus de fruit chez les petites personnes âgées, leur rendre service, leur faire leurs papiers. Que maintenant, ça se fait plus ! Ça se fait plus, ça ! On côtoyait beaucoup le... Moi, je faisais à la campagne, donc ça... St Laurent, Vouzeron, tout ça, donc... On s'arrêtait dans les fermes, on avait le droit à nos petits œufs, nos petits fromages. On emmenait le pain, les timbres pour les petites personnes âgées, les recommandés. Tout doucement, sans que notre patron, il voit, parce qu'on avait pas le droit... Que maintenant, ça se fait plus... C'est des trucs que je trouve... parce que c'est convivial avec les petites personnes âgées. Et puis, ça m'a toujours plu, moi.

Et le soir ?

Hier, j'avais fait des poireaux à la crème fraîche, avec des oignons. Des fois, je me fais une grosse soupe et puis, j'en mange 2-3 bols et puis ça... ça tient bien au corps, quoi. On mange, comme on dit... Des boîtes de conserve, j'attends plus pour l'hiver, quoi. Tant que je peux utiliser les potimarrons, les butternut du jardin que j'ai récolté, pommes de terre et tout ça... Je fais... Sinon, je fais tout maison ! Je cuisine... Et puis, quand je peux acheter, un peu de viande, bien sûr. **Vous cuisinez beaucoup...** Ouais, beaucoup. **Pour vous-même aussi ?** Oui, même pour moi ! Puis, quand j'en ai un peu de trop, ben, j'en donne. **Ça vous fait plaisir de cuisiner pour vous ?** Ouais, énormément, oui. Euh, pour moi... des fois... Ça me fait plaisir pour donner à ma mère ou pour donner à d'autres personnes, voilà. À ma mère et puis des fois, à un ami qui aime pas trop cuisiner, là qui m'accompagne, d'ailleurs. Il aime pas cuisiner, lui. Donc, je fais... Qu'est-ce que j'ai fait ce week-end ? De la fraise de veau ! Ou de la tête de veau, j'adore ça. C'est des plats d'hiver et puis, qui sont pas trop gras, si on fait bien ce qu'il faut. C'est pas gras ! On met la bonne carotte pour que ça engorge bien la graisse, comme on dit, la bonne carotte, oignon et tout. Et mettre beaucoup d'eau et le vinaigre qui... qui aide à éliminer... à nettoyer, quoi. Ma mère, pourtant, elle savait très bien cuisiner, que maintenant, elle veut plus rien faire !

Qu'est-ce qui est bon à manger ?

Les pommes de terre à l'eau. Les carottes, j'adore les carottes, chou-fleur. Moi, j'aime tout, hein ! Il y a peut-être des petites... Les panais... Tous les légumes anciens, qui reviennent, je les fais. Je vais regarder sur internet comment les cuisiner ou sinon, je ... [*claque des doigts*] je mélange tout : chou-fleur, carottes, panais, tout, je mélange tout et puis je fais une petite... Tout ça cuire à l'eau et après je fais revenir.

Approvisionnement, à part l'épicerie

Secours populaire. Mais le secours populaire, ça vaut pas ici. Ici, on a le choix, on fait nos petites courses. Que là-bas, ça nous est improvisé, puis des fois, c'est vraiment... pas possible... Des fois, ce que je dis à mon assistante sociale, c'est... C'est dégueulasse, des fois... Qu'est-ce que vous voulez ? Ils nous donnent un sachet de masques ! C'est pas à manger ! Parce que, ils nous donnent ça pour le mois. Un sachet de masques, c'est pas à manger ! La dernière fois, j'ai eu trois paquets de chewing gum ! C'est pour un mois ! Mais euh, qu'est-ce qu'on en fait des chewing gum, pour manger ?! On a trois pommes de terre, deux pommes, deux yaourts... Alors, des fois, je fais... à la sortie, ben je fais des échanges avec des dames. Parce que, elles ont, la plupart du temps – bon, ben moi, j'ai 50 et quelques – pack de lait. Je vois une dame, j'y dis : « vous avez pas besoin d'un pack de lait ? » On fait un échange avec ceci, cela. On s'échange à la sortie, après. Ça se passe très bien avec les personnes. J'ai pas besoin d'un pack de lait. Je vois une dame, elle a trois-quatre enfants, elle a que un pack de lait, j'y dis « voilà,... » Elle m'a dit : « tiens, j'ai trop de poisson, j'ai trop de ça... » On fait ça, la dernière fois, ils m'avaient donné des serviettes périodiques. Alors, je vois des jeunes, ben on est... je leur donne, moi. On fait des échanges... C'est sympa, puis on discute bien. On voit toujours, on rencontre toujours les mêmes personnes, hein. [*silence*] Mais ça nous est improvisé. Qu'ici, depuis le temps qu'ils me connaissent... Elles sont trop gentilles, les personnes. Notre petit marché ! Selon notre quotient par mois. Moi, je sais qu'étant toute seule, j'ai droit à 124€ et on en paie 10%. Donc, moi, j'ai déjà réglé au début du mois !

Et au secours populaire ?

Ils imposent 2€. Mais alors, manger des chewing gum, pour le mois ou deux pommes de terre...

C'est eu qui choisissent ce qu'ils vous donnent ?

Oui. Sauf que des masques, je vois pas. Les chewing gum... La plupart, je vous dis, j'en... C'est à manger tout de suite ou ... non, on a pratiquement jamais de viande, hein ! C'est toujours des nouilles... Des nouilles, c'est bon ! J'en ai-je sais pas combien de paquets... Mais on en mange sous toutes les coutures, des nouilles !

Choix de la nourriture

Maintenant, faut regarder A, B, C, D, E, mais bon, moi, je m'en moque. Je vois pas, du moment que c'est rincé à l'eau. Mais là, ce que je prends, c'est beaucoup les flageolets, les haricots verts, les tomates. Même les petits pois-carottes, on les mouline, on fait... Même mes pois chiches, on peut faire une bonne crème ! Avec le pois chiche. Je regarde sur internet, c'est pour ça ! On peut en faire une crème ou une soupe, même. Mais, je sais que ça peut remplacer le laitage.

Supermarché ?

Moi, si. J'y vais, mais c'est simplement pour prendre occasionnellement pour prendre un peu de viande et puis pour mes chats, voilà. Je vais à Intermarché, parce que c'est juste à côté de chez moi, je vais pas traverser la ville... À pieds, j'y vais, ça me prend cinq minutes, mais je vais chercher simplement... Je me prive pour nourrir mes chats, voilà. Je préfère qu'ils

aient à manger, eux. Parce que c'est tellement des petits chats que j'ai plus ou moins – j'en ai sept – que j'ai ... récupéré... Donc des petits malheureux et puis, ma voisine n'est pas là, donc j'en ai deux en plus. Mes chats, ils s'en vont pas à droite à gauche, ils restent que dans le périmètre et j'ai mes deux grumeaux, que j'appelle mes deux jumeaux, eux, ils ont 14 mois, ils sont pas castrés, mais, eux ils sortent pas. C'est la période où ils sortent pas toute façon. Ils connaissent, je les ai eu au mois d'octobre, ils ont grandi à la maison, ils sont sortis un peu cet été et puis, maintenant, ils sont à la maison.

Et le marché ?

C'est trop cher. C'est trop cher, le marché, le samedi. Moi, j'ai... Je vous dis, je touche le 6 et le 15, j'ai déjà pratiquement plus rien, hein. J'ai plus rien, le 15 ou le 20, moi, faut que j'attende le 5 après. Ah, non, là, j'ai même pas un euro sur moi, j'ai rien ! Ah, non, non, déjà, une fois que... Voilà le loyer passe, je paie ça, ça, ça, ben voilà hein... Comme on dit, une fois que tout est payé,... Je peux pas faire autrement, c'est pour ça que je cherche un petit travail à mi-temps. Ça me... même 200, 300 € de plus par mois, ça irait.

Satisfaite de votre alimentation ?

Moi, personnellement, ouais, je me nourris bien, ouais. Maintenant, j'aimerais bien que ma fille se nourrisse – et puis mes petit-enfants se nourrissent – correctement. Mes petits-enfants, ils... Petit, ça mange de tout, euh là,... Saucisse, nouilles, nouilles, saucisse...

Pourquoi ?

Ah, je sais pas. Pourtant, elle a été en nourrice et puis, chez moi, bon, ben, je vais pas la faire pleurer quand elle vient, je suis obligée de suivre : nouilles, saucisse ! Voilà... Mon petit-fils, je l'ai pas encore eu, parce qu'il est trop petit, il a que trois ans... Il est pas encore venu dormir à la maison... Mais même ma fille, je dis, j'ai pas osé y dire, mais elle a pris en poids... Elle fait peut-être 110, peut-être 115 kg... Moi, je sais ce qu'ils mangent ! Je dis pas qu'ils... Bon, ils vont souvent, des fois, manger, bon allez, kebab, MacDo, des trucs comme... voilà, les cochonneries.

Mais votre fille a reçu votre éducation, elle a appris à manger les bons produits...

Oui, pourtant, oui. Elle était pas... ouais. Elle a connu son mari, elle était pas épaisse et c'est... Elle a pas fait attention, peut-être, certainement après de... comme on dit de s remettre après l'accouchement... Pourtant, parce qu'il y a un écart : Charlie a que trois ans et demi, Justine a 7 ans, donc... On a le temps... Elle a pris du poids, voilà. Que moi, j'ai pas... je l'ai eu, non, j'ai pris, même pas 13 kg pour elle. Je lui ai dit ! Mais ils aiment... dès qu'elle leur donne des légumes... même eux, ils cuisinent pas trop de légumes ! C'est toujours les pommes de terre, nouilles, pommes de terre. Je vois que ça. Je vois que ça qu'ils prennent en courses. C'est dommage, parce que je... j'ai expliqué à ma petite-fille, quand je fais... goûte ! « – ah, j'aime pas ! – ben on dit pas j'aime pas, faut d'abord goûter. » Et à l'école, ils font, ils font, je crois... Et pourtant, mon petit-fils, qui mange pas de gâteau, à l'école, par-contre, il fait tout. Il mange de tout. C'est drôle, hein.

Moi, je sais qu'il y a un aliment que je ne mange jamais, on a essayé : c'est du cheval. Je n'ai jamais pu. **Après, il y a aussi...** L'animal. Du lapin, c'est pareil, j'en ai pas mangé depuis – parce que ma belle-mère, elle avait un élevage de lapins, je me rappelle, quand j'étais mariée – et le week-end, c'était l'abattage des lapins. Alors, j'en ai bouffé du lapin, donc j'en ai pas mangé depuis 2003. Je ne peux pas : les cailles, les pigeons et tout ça, je ne peux pas ! Alors, moi, ça reste au steak haché, au jambon et aux cuisses de poulet ou des trucs comme ça, c'est tout. Quand... quand je peux, comme je dis, des fois, il y a des grandes promotions de barquettes, ben là, c'est bon, 10€ la barquette, t'as... tu peux te mettre ta viande, quoi. Mais j'en mange pas tous les jours, non. Il y a des repas que je fais pas avec de la viande. Non, je peux très bien m'en passer. Il en faut, hein, il en faut, c'est sûr. De la viande rouge, je sais que ça apporte certaines choses. Je sais, j'en ai parlé à mon médecin. Il m'a dit, si, il faut quand même. On n'est pas obligé... Il sait, parce que quand je suis montée sur la balance, il m'a encore dit : « vous avez perdu 4kg. Vous mangez ? » J'dis : « oui, je mange, vous inquiétez pas, je mange. »

Des choses à améliorer ?

Non, je me sens, personnellement, pour moi... peut-être... non, non, non, moi, ça me va, moi.

« Je suis pas un cochon »

Entretien avec Jean-Pierre le 09/02/2022. 62 ans, retraité, bénéficiaire de l'épicerie sociale. L'entretien a lieu dans les locaux de l'épicerie. Parents agriculteurs, originaires du Cher
Photolangage



Dialogue pendant le choix de l'image :

Donc, ce que je mange...

Ce que représente pour vous l'alimentation...

Ben la vie, quoi... La convivialité aussi [*en prenant la photo*], ça, la convivialité. Être ensemble, c'est bien. L'alimentation, c'est la convivialité d'être ensemble. L'alimentation, ça représente la... la convivialité et le bien-être aussi. Parce que, manger tout seul, c'est pas agréable. Et puis heu... Mais bon, moi, c'est le cas. Des fois, je mange tout seul [rire]. Donc, ça, c'est pas... C'est le problème. Mais, c'est comme ça.

Vous vivez seul ?

Ouais, bon, chez une amie, mais bon, on a chacun chez soi. Comme ça, c'est beaucoup mieux. Alors, j'ai eu une amie longtemps, mais bon, comme ça c'était mal passé... Ça m'a brisé, ça ! Et puis, c'est vrai que quand j'étais... Parce que j'étais pas là, moi, j'étais à Orléans, moi. J'ai vécu longtemps avec quelqu'un et puis du jour au lendemain, bon, on s'entendait plus... Plus ou moins bien. Bon, on s'est quittés plus ou moins bien, mais bon, on s'est quittés parce que ça pouvait plus durer. Moi, je peux pas non plus être mené en bateau... À un moment donné, ça va plus, ça va plus ! Vaut mieux se séparer...

Et donc, vous êtes arrivé sur Vierzon...

Voilà, je suis arrivé sur Vierzon, parce que j'ai été muté heu... chez Apia, parce que je travaillais à Apia, mais à Orléans, moi [*société de fabrication d'enseignes et signalétiques. Elle a connu des difficultés en 2014 et 2015. Plusieurs personnes avaient été licenciées*] ⁴⁹ Et donc, la maison mère venait à Vierzon. C'était ça ou la porte. De toute façon, ils m'ont pas laissé le choix. Et puis, comme j'avais eu un pépin, un accident du travail, en même temps... Dans le système du regroupement, moi, je voulais être guéri avant de reprendre... Voilà. Donc j'ai commencé ici. À Vierzon.

Il y a combien de temps ?

94.

Presque trente ans, en fait...

Pas trente ans... ! Pas loin... Ouais, quasiment... Ah ouais, presque la moitié de ma vie...

En retraite depuis combien de temps ?

Ça va faire depuis cette année. J'ai été à peu près quatre ans ou cinq ans en MDPH, parce que j'avais plein de problèmes et puis je pouvais retravailler. C'était pas possible... Et puis, aujourd'hui, avec le système de l'emploi, il faut être opératif, faut être opérationnel, faut apprendre tout, tout de suite, donc ... ça me donnait trop de ... pour moi, c'était pas bon. Je pouvais pas, c'est pour ça que j'étais allé voir l'assistante sociale et on a fait une demande MDPH, parce que j'ai des problèmes dans les jambes, dans les reins, la respiration. J'ai plein de problèmes. Donc, le problème est là.

Donc, vous avez été pris en charge, touché l'AAH ?

Oui. Ça pendant cinq ans et avant, j'ai été cinq ans au RSA et j'ai travaillé en intérim, parce que j'ai été licencié en 2002, d'Apia. Bon, j'ai travaillé quatre ans, parce que j'ai été licencié en 98. Entre 98 et 2002, j'ai travaillé en intérim Apia. J'aurais dû être embauché, mais bon, ça l'a pas fait.

En plus, la personne qui m'a remplacé était en intérim comme moi. Elle est même arrivée bien après moi, donc j'aurais... La seule chose, j'aurais pu aller aux Prud'hommes et je l'ai pas fait, parce que... Je sais pas pourquoi, je l'ai pas fait. J'aurais dû. Avec le recul, j'aurais dû. Parce que, y'a pas de raison, que moi, on m'a supprimé cet emploi et on reprend quelqu'un d'autre à la place. En plus, c'est moi qui ai créé le poste ! Alors, c'est un peu dommage. Et puis après, depuis ce temps-là, j'ai fait de l'intérim jusqu'en 2011, mais après 2011, plus ça va plus les patrons demandaient des trucs... ! Ça devenait chiant parce qu'on avait la pression toute la journée... Vous le savez bien, la pression du travail aujourd'hui, c'est... c'est énorme, hein. Et puis, ben là, le physique ne suivait pas forcément, alors, j'étais obligé, j'avais pas le choix. Donc, jusqu'en 2011, après, j'ai dit : « bon, c'est bon. On arrête les conneries ! » Et puis pour gagner 30€ de plus, je vais pas m'agacer, hein. Faut être honnête. Puis, y'a Macron aussi, qu'est arrivé au pouvoir et j'ai dit : « qu'est-ce qu'il va nous faire, lui ? ! » Et ça aussi, ça me faisait pas rigoler, parce que bon, les restrictions qu'il nous met depuis qu'il est là, c'est pas bon, hein ! Et ça aussi, ça m'a fait peur, parce que j'ai dit : « je vais arriver presque à la retraite » et j'ai dit : « qu'est-ce qu'il va nous pondre lui ? » Et puis, on est harcelé par l'ANPE, donc fallait faire quelque chose, fallait qu'on me tire de l'affaire, hein ! Fallait être inscrit à l'ANPE tout le temps ! Alors, ça faisait des contraintes ! Je touchais une fois, mais je touchais rien, parce que c'était l'ANPE qui nous filait, mais fallait être inscrit quand même là ! J'étais quand même toujours demandeur d'emploi... Alors, ça devenait chiant !

Donc, on a fait ça avec l'assistante sociale. Bon, ce qui m'a permis de ... bah, j'ai perdu un an, parce que, à cause du médecin, parce que le médecin, il voulait pas faire le papier. Et ça, ça a été très dur ! Mais bon, à part ça, bon, je m'en suis

⁴⁹ https://www.leberry.fr/vierzon-18100/actualites/apia-change-de-nom-et-devient-signall_11804864/, consulté le 12/02/2022

quand même sorti, mais bon, ça a pas été sans peine, hein. Bon, j'ai perdu quatre ans de RSA, ce qui m'a fait bouffer, sur la retraite 150 euros, facile. Ça, c'est très dur, parce que ... Et Sarkozy, quand il était au pouvoir, c'est que, il a augmenté les quotas de ... l'allocation solidarité, là ? Donc, moi, j'ai perdu dix ans ! Là, ça m'a fait mal aussi ! Je l'ai pas avalé, ça ! Mais ça, c'est dégueulasse, parce que... la population... y' a plus d'alternative. Alors, on tombe dans le néant, comme ça. On se retrouve... puis en plus, ça sera encore pire après... De toute façon, faut pas se faire d'illusion... Et si ça se trouve, pour deux semaines de... pff ! dérisoires, peut-être pour un mois de travail qui me manquaient ! Parce que je faisais un quota d'heures RSA socle. Peut-être pour un mois, grosso modo, entre quinze jours et un mois, et ben, j'ai perdu dix ans d'allocation spécifique ! Ça fout les boules ! Donc, je me suis retrouvé au RSA, j'avais pas le choix ! Y'a pas d'alternatives autrement. Et ça, c'est dur, hein...

Et puis encore aujourd'hui, c'est pire que moi. Parce que moi, à mon époque, on apprenait beaucoup sur le tas, on avait déjà travaillé, on faisait... Moi, j'étais débrouillard, heureusement que j'avais ça, parce qu'autrement, on s'en serait jamais sorti ! Parce moi, j'avais pas trop de bagage. J'ai été à l'école, j'ai arrêté en troisième et puis, j'ai travaillé, c'est tout. Mais, bon, j'ai quand même bossé pas mal, je me plains pas, mais j'ai perdu les dernières années, ça a été mauvais. Ça, ça a été mauvais, c'est sûr. L'allocation spécifique était bonne, jusqu'à temps qu'on laissait les gens pour pouvoir s'en sortir, mais on saturait tellement. Tous les ans, ça tirait sur la corde, comme ils font sur les salariés aujourd'hui. Donc, le problème, il est là. On tire, on tire, mais à force, les gens, ils peuvent plus s'en sortir. Puis après, il faut avoir les capacités ! y'en a qui l'ont, y'en a qui l'ont pas. C'est ça aussi, puis y'a les travaux saisonniers qui étaient bien avant. Bon, des fois, on pouvait le faire pendant les vacances qui nous faisait une petite réserve d'argent, mais là, on peut plus le faire : on est restreint de partout. C'est ça qui est lamentable. Moi, je sais pas ce que vous en pensez, vous ? Il faut que ça change, le mouvement, ça peut pas durer comme ça. On arrête pas de sanctionner les gens ! Moi, je veux bien qu'on fasse des réformes, mais il faut que les gens, tout le monde puisse manger ! Et c'est ça qui est lamentable ! Parce que en arriver là, c'est grave ! Et vivre décemment. Parce que moi, avec ce que j'ai, je fais rien ! Je peux pas m'écarter. Là, j'ai eu un pépin. Je devais venir, l'autre fois, je suis pas venu. J'ai pas pu venir. Ma voiture, j'ai eu un pépin. Bon, j'ai vu avec un copain, je me suis débrouillé, mais bon, ça m'a coûté cher ! Malgré que je me suis débrouillé autrement ! Mais ça m'a coûté très cher ! Là, ça m'a coûté 500 euros, là. Bon, c'est une vieille voiture, mais bon, je peux pas m'acheter une voiture à 500 euros, c'est pas la peine. Ouais, j'ai bouffé 400 euros, pour un train avant, la [renault]19, là, parce que ça n'allait plus du tout. De toute façon, je pouvais pas rouler comme ça. Bon, je l'ai fait, mais c'est vrai que la vie, elle est très dure. Aujourd'hui avec... là, bon après, normalement, le mois prochain, je devrais être bien. Mais bon, là, avec ce mois-là... De toute façon, je vais revoir l'assistante sociale pour avoir encore une aide, parce que vu les trucs que j'ai dépensé... J'avais pas le choix, de toute façon, c'est ça ou je suis à pied ! Moi, je me vois pas à pied, parce que, ben mes courses... Moi, je veux être [in]dépendant, je veux pas être tributaire de quelqu'un, c'est impossible !

Vous êtes où sur Vierzon ?

J'habite route de Neuvy[*sur-Barangeon*], moi. Mais même si j'ai besoin de faire quelque chose, si j'ai des problèmes de jambes. Je me vois pas faire du vélo, tout le temps, le bus... non, ça m'intéresse pas, ça ! Je préfère avoir une voiture pourrie, mais qu'elle roule pour m'emmener ce que j'ai à faire. Et je faire pas 10.000 par an, moi.

Le bus, il n'est pas adapté... ?

Non, puis si j'ai besoin de transporter des trucs lourds, je peux pas... Si j'ai pas de véhicule, je fais comment, moi ? Puis, j'ai un jardin un petit peu, donc. Mais, je sais pas ce que je vais faire cette année au jardin, parce que... j'ai peiné, l'année dernière, alors, je sais pas ce que je vais faire. Je vais peut-être en faire un petit peu, mais je sais pas encore quoi. Je vais voir. J'ai le temps. Si y'a peut-être un copain qui va venir m'aider pour faire un peu plus... les gros œuvres, parce que les gros œuvres, tout seul, je pourrai pas.

Là, j'ai eu des problèmes. J'ai eu trois mois une genouillère, j'ai trop peiné, là. Donc, déjà, la santé, ça va pas trop bien. Moyen. Disons que c'est bon...

Toujours vécu en maison ?

Oui, je me vois pas... J'avais fait la demande au début d'avoir une maison individuelle comme y'a maintenant à Vierzon. On m'a tout refusé ! On voulait me foutre dans un F1 ! C'est ça que j'arrive pas à comprendre dans la vie. Plus on avance dans le temps, on peut même pas avoir un petit truc, puis même... même une chambre en plus pour recevoir un ami ou deux ou des fois, la famille. Tu peux pas. T'es obligé de vivre dans deux pièces ! La société est mal faite.

Dans Vierzon, on a tout détruit les immeubles au détriment de qui ? Les ouvriers ! Parce que tout ça, c'est les ouvriers qu'ont payé ! Bon, je suis d'accord qu'il fallait refaire les maisons, les immeubles, c'était plus bon, mais il y avait des immeubles qui étaient encore réhabilitables. Mais, de les avoir détruits, je suis pas d'accord. Parce que c'est quand même les ouvriers qui ont contribué à ça pendant cinquante ans. Parce que y'a encore toujours la crise de logement ! Alors, c'est pas normal, ça. Puis c'est cher ! C'est devenu très cher ! Et puis insalubre ! Les trucs décents, avec l'économie, on peut pas se loger dans n'importe quoi non plus ! Moi, ça va, parce que j'ai un voisin et puis l'autre voisin, il chauffe. Bon, je chauffe au pétrole. Si je chauffais tout électrique, je pourrais pas m'en sortir ! Je pourrais pas.

Donc, vous avez toujours vécu qu'en maison ?

À Orléans, j'ai vécu dans un logement, un HLM, comme tout le monde a vécu, mais je pouvais pas... Je suis resté six ans et après je suis venu là, mais avant j'habitais un truc individuel dans une... pff... un F2, un grand F2, ça faisait presque un F3. Je suis resté longtemps. J'habitais à côté de la cathédrale d'Orléans. Et après les propriétaires ont vendu, donc j'ai été obligé de partir. Donc, j'ai été obligé d'aller dans le logement où j'étais, j'ai peiné, hein...

Près de la cathédrale ?

Ouais, dans une maison individuelle. Il y avait un étage. Moi, j'habitais à l'étage. Et ça allait, c'était pas bruyant, c'était tranquille.

Parents de la région ?

Mes parents sont du Cher, ouais. Ils ont disparu en 2016, donc, ça a été très dur aussi. Puis j'ai perdu mon frère.

Enfant, vous étiez aussi en maison ?

Oui, mes parents, ils habitaient dans une ferme. C'est différent et je me voyais pas dans un HLM toute ma vie.

Vous êtes fils d'agriculteur ?

Oui, heu, mon père, il était agriculteur, mais il était chez un patron. Oui, je suis un fils d'agriculteur. **Et vous aviez un frère ?** Oui, mon frère aîné, il est décédé en 2016. C'est dur, ça. Mes parents, c'est... ma mère, ça m'a fait beaucoup mal. Mon père, c'était différent, parce que j'ai eu une enfance très dure, parce que dans les fermes, fallait tout le temps travailler, tout le temps travailler hein... Y'avait que le travail qui comptait, le reste... On était pas considéré. Y'avait que le travail. J'ai eu une misère, c'était la misère quand j'étais petit ! Ohlala ! Pour ça que je suis parti très jeune. Parce que je voulais pas subir, j'en avais assez subi.

Parce que vous travailliez à la ferme...

Bah, on travaillait, c'était pour vivre, faire vivre la famille. Fallait faire les travaux que mes parents pouvaient pas faire, fallait aider les parents, comme c'était fait avant. C'était comme ça, la vie. Et après, dès que j'ai eu l'âge de pouvoir travailler, parce que la loi, elle est passée à 18 ans, c'est Giscard d'Estaing qui l'a fait, ça m'a sauvé la vie, ça. Je suis parti. Jusqu'à 17 ans et demi, je suis resté chez mes parents, après je suis parti. Je suis parti en foyer à Bourges. Il a été détruit d'ailleurs, ça m'a fait mal. Derrière la gare – je sais pas si vous connaissez un peu Bourges – derrière la gare, il y avait un foyer qui montait une grande avenue, là. Il était sur la droite, là, sur la gauche quand on montait derrière la gare. Il a été détruit, c'est mon propriétaire qui l'a dit. Qui est passé par là... Et après, de ce foyer-là, j'ai eu 18 ans, je suis parti en maison. Sans rien, avec un sac et puis voilà. J'ai roulé ma bosse comme j'ai pu. Je me plains pas d'être parti, je regrette pas.

Vous avez appris enfant à faire du potager ?

Oui, j'ai appris quelques trucs. Bon, j'avais un truc à la ville [*la ville loue des parcelles aux particuliers*], mais ils m'ont tellement déçu, qu'ils m'ont tellement harcelé par-rapport aux voisins que j'ai abandonné l'année dernière.

Bon, un jardin, c'est pas une maison, donc il fallait... pour faire les légumes, c'était déjà dur. J'avais pas de matériel, j'avais rien, le jardin était tout pourri quand ils me l'ont donné. Ils voulaient que je mette un truc comme eux ils voulaient. Mais, attends ! Qu'on cultive que ce qu'ils veulent... Je voulais faire pousser des mûres le long de mon mur, ça leur plaisait pas, rien ne leur plaisait. Un arbre, ça leur plaisait pas... **Qui « ils » ?** La ville ! J'étais très déçu. J'ai arrêté l'année dernière. Le service du cadastre de Vierzon, j'en suis très dégoûté ! Mauvaise coordination et puis mauvaise compréhension des gens. Parce que ils se permettent de faire des choses pour les gens qui ont les machins, parce que bon, ils font ce qu'ils peuvent les gens... Parce que bon, ça coûte cher un jardin ! Faut pas non, plus faire n'importe quoi. Si c'est pour dépenser une fortune... Parce qu'on récolte pas forcément ce qu'on plante, hein... Et puis, y'a l'eau. Bon, là, ça fait trois ans que l'eau c'était limité, donc y'a beaucoup de gens qui stockait de l'eau... Y'en a un qui stocke de l'eau, qui nous prenait l'eau, en fait. Et puis, on n'avait rien, alors au mois d'août, t'as plus une goutte d'eau pour arroser, c'est pas la peine de s'agacer pour rien, hein. Donc, j'ai abandonné. Puis, y'avait un voisin, je sais pas s'il était affilié à la ville ou pas, j'en sais rien, mais enfin il m'a cassé les pieds pendant dix ans ! Parce que y'avait deux arbres qui... en plus, ça gênait personne parce que derrière, c'était en friche de chez en friche ! J'ai les photos encore, ça je l'ai pas oublié. La maison était même pas habitée, il m'cassait les pieds parce qu'il y avait deux arbres le long de son mur. Moi, je préfère voir les deux arbres qu'un mur de béton ! J'ai les photos encore. J'ai pas oublié et le dossier, je vais le garder ! Ah oui, parce que ç, si un jour, on me fait la réflexion, je pourrai le prouver. Et donc, j'ai arrêté ça l'année dernière. Bon, ça m'a fait pas mal ! J'avais planté des tomates, bon, les trucs qui étaient chers, parce que y'a des trucs, c'est cher ! Les patates, j'en faisais pas, c'est trop cher et puis en plus, elles tenaient pas. En plus, c'était un truc qui était galère : doryphores, courtillères, plein de problèmes ! Les pigeons qui bouffaient tout ! Après, à la fin, je payais soixante euros par an, mais ça me revenait trop cher... Je les récoltais même pas les soixante euros... Alors, j'ai : « on va pas se prendre la tête. ». Puis, ils m'ont tellement soulé, j'ai tout cassé, hein, j'ai tout arraché, les arbres que j'avais plantés, j'ai tout coupé à ras ! Tout, tout, tout ! Personne les récupèrera après moi ! Ah non, non, ils m'ont tellement agacé ! En plus, le jour où j'ai vendu le truc, ils sont même pas venus honnêtement me dire : « tiens, vous reprenez votre cadenas... » Ils ont tout coupé, ils ont même pas cherché à comprendre, ils m'ont tout coupé ! Hop, ils se sont récupéré le truc... comme un chien. C'est dégueulasse. En plus, le maire a jamais voulu me recevoir, Sansu. J'attends le vote, hein ! Je vais te dire lui, je vais pas le louper, hein ! Je vais pas revoter pour Sansu, je peux vous le garantir ! J'ai préféré Rousseau [*ancien maire jusqu'en 2008*], franchement ! Il était beaucoup plus... Rousseau, j'aurais eu ce problème-là, il m'aurait reçu. Il aurait peut-être arrangé le problème... Moi, je le connaissais Rousseau. Je suis arrivé en 94, je le connaissais, il était encore maire. **Et l'adjoint en charge ?** L'adjoint [*Michoux*] ? Il a donné raison aux gens. En plus, ils se permettent de faire des choses, mais sans suivi. Quand on fait des choses, on fait un suivi ! Mais y'a personne. On m'a accusé de choses, que c'est même pas moi, j'étais pas responsable. Le voisin, il m'envoie des photos, des lettres recommandées parce que le voisin, il fait ça. Mais après, si tu reçois trop de lettres recommandées, ça t'es préjudice, mais ça me concernait pas, il envoyait des lettres... Faut arrêter les conneries...

Ça vous plaisait le potager ?

Oui, j'aimais bien ! Parce que j'étais tranquille, j'avais le truc convivial, y'avait un grand chêne. J'aimais bien parce qu'il faisait très chaud, tout l'été, j'étais là-bas. Ah ben, oui, j'étais bien ! Ah, bien sûr ! Le terrain, je l'aurais acheté, mais bon, j'suis pas bien... Parce que ça fait un petit peu à construire, mais bon, moi, pour ce que ça faisait, j'en aurais eu assez...

Vous disiez que vous allez peut-être recommencer un peu cette année dans votre jardin ?

Je sais pas, parce que le monsieur qui était à côté de moi, à la Genette [*quartier où se trouve les parcelles louées*], je sais pas s'il va... je vais peut-être en faire un petit bout avec lui. Mais, je sais pas, faut que je le revoie, là. Je vais revoir avec lui. Parce qu'il y a un voisin, je m'entendais bien avec lui. Mais, il faut que je discute de deux-trois avec lui, comment on va faire... Je vais peut-être en refaire un peu, mais pour l'instant, je sais pas, je vais voir. Si c'est possible, je fais, si c'est pas possible, je fais pas.

Vous faites à manger ?

Oui. Ben, je fais des nouilles, des trucs pfff... Ben, je suis pas un cuisinier, moi, j'essaie de faire des choses, bon, les nouilles, le riz... Faire cuire un poulet, une côtelette, tout ça, truc... traditionnel hein. Mais la grande cuisson, non, c'est pas mon truc. La pâtisserie, c'est pas la peine. J'aime pas trop en faire de la pâtisserie. Une tarte aux pommes, grand maximum. **Et quand vous faisiez les légumes du potager ?** Si je savais les faire cuire, les légumes. **Vous en mangez d'autres ou uniquement ceux que vous faites pousser ?** Ah, j'aimais mieux ceux que je faisais pousser, parce que ceux qui se vendent, c'est zéro. Le goût, il est pas le même. **Mais vous en mangez quand même sinon ?** Ah oui, j'en mange. Les trucs, bon, les pommes de terre, j'en achète parce que pour le prix que ça coûte, quand on a tout payé : la semence et tout, le traitement, ça vaut pas le coût de les faire. Des oignons, j'en faisais pas parce que on a un euros cinquante les dix kilos, ça vaut pas le coup. Non, mais je faisais pas n'importe quoi non plus. Je faisais les céleris, parce que c'est cher, céleri... Poireaux, j'en faisais plus à la fin, parce que j'avais trouvé un filon dans une ferme, cinquante centimes le kilo. J'ai dit : « j'vais pas m'agacer. Ça ira bin » **Sur Vierzon ?** Non, sur Romorantin. Ils sont tout fait, y'a plus qu'à les manger, c'est mieux.

Apprentissage de la cuisine

J'ai pu... Ma mère, j'ai regardé un peu ma mère quand j'étais petit. Parce que y'avait le miron et qu'elle faisait cuire tout ça sur la gazinière, donc je regardais. Des trucs, faire cuire un œuf, tout ça... Les trucs basiques, je sais les faire. Mais bon, après, faut pas me demander, je suis pas cuisinier. Je fais ce que je peux : faire du riz, des pâtes, du blé, tout ce qu'on peut faire comme... faire une soupe, c'est pas compliqué, hein. Ça, ça se fait, c'est pas un problème.

Avec des recettes ou au « feeling » ?

Non, j'essaie de faire le plus simple possible, parce que même pour les pizzas, je préfère manger... chercher des petits pains, là... les pains ronds comme on fait les hamburgers, là. Mais, je les prends à Grand Frais, c'est pas mal. Alors, je fais de la sauce tomate, je fais une pizza là-dedans comme ça. Pff... Mais le plus simple possible, parce que, je sais pas maintenant... Quand j'étais plus jeune, bon, il y a deux ans, je pouvais manger de tout. Bon, là, comme j'ai des problèmes, je peux pas. [*interruption par la responsable de l'épicerie*] Après, je fais ce que je peux, je dis pas que je suis parfait. J'arrive à faire cuire les soupes, c'est pas dur de faire une soupe. Je préfère une soupe maison, qu'une soupe achetée. J'aime pas les soupes achetées. J'ai horreur de ça. Les briques, c'est pas la peine, j'aime pas. Y'a que les trucs poireaux-pommes de terre, celles-là, ça passe. Mais les autres, ça passe pas. Puis la tomate, en acheter, c'est même pas la peine, ça passe pas. Parce que déjà, la tomate que je fais, moi, elle passe. Celle que j'ai dans la sauce, je peux pas, c'est l'acidité, y'en a de trop. D'ailleurs, les tomates, l'hiver, j'en mange pas. C'est même pas la peine. [*Des tomates cocktail vues dans les rayons de l'épicerie*] Des cocktail, je vais peut-être en prendre parce que j'aime bien les manger comme ça. Mais pas cuites, hein. Les tomates, l'hiver, j'aime pas. Avant, quand j'étais – bon, c'est pas que je suis vieux – mais y'a une période, je pouvais. Je faisais des œufs brouillés dans les tomates, j'adorais ça, j'en mangeais des pleines poêles, mais là, c'est fini, je peux plus. La tête, elle veut, mais le corps, il supporte plus.

Alimentation pendant l'enfance

Ah, ma mère, elle cuisinait beaucoup. Mais bon, on mangeait des trucs... Bon, puis je suis costaud un peu, parce que on mangeait beaucoup de gras, parce que mon père faisait du cochon. Donc, le gras de cochon, tout était cuit au saindoux. C'est pour ça, maintenant, c'est dur ! [*rire*] Je veux dire, je le sais, hein, j'en suis conscient. Bon, c'est vrai que dans les fermes, par-rapport à une époque, y'en a qui mangeait mieux ou moins bien, c'est sûr. Y'a des trucs que je me souviens, c'était dur : la couenne, je peux plus l'avalier, faut pas m'en faire, de la couenne, c'est fini. La tétine de vache, faut pas m'en présenter, hein. La cervelle, tout ça, ah non, non. Tout ce qui abats... Y'a le foie, j'en mange plus. Bon, c'est pas que j'aime pas, mais je sais pas, rin que le voir maintenant, je peux plus le supporter. Tout ce qui est abats... Y'a que le foie de volaille, ça va, mais le reste, c'est pas la peine. Ça passe pas. On mangeait beaucoup d'abats à l'époque, hein, quand j'étais petit, tout ce qu'était abats, cœur, foie... Mais, non, c'est fini. Les tripes, j'en veux plus de ça. Tout ce qu'est... j'ai trop mangé, je peux plus. J'y arrive plus.

Et maintenant, vous mangez quoi ?

Ben, j'essaie de, parce que vu le diab... j'ai du diabète. Je suis obligé de faire attention, parce que l'infirmière, elle vient une fois par semaine. Justement pour faire le point, pour pas que je... je fais attention, parce que c'est très dur ! J'essaie de pas de gras, le moins de gras possible, moins de sauce, le plus sain possible. Pas trop compliqué, puis même si faut que je mange un légume sans rien, je le mange nature. Y'a des fois, j'ai pas le choix. Mais ça me dérange pas. J'aime bien les blettes aussi. Les cardes, ça, j'adore ça. Je pourrais en manger tous les jours. Pourtant, j'en ai mangé quznd j'étais petit. Mais je me suis jamais lassé, c'est tellement bon, ça. Puis en plus, je les digère bien, alors, ça, c'est impeccable. Les blettes,

c'est très cher à cette époque-là. Y'en a pas. Trois euros les cinq feuilles, ça fait chier ! [rire] Pas le cardon, parce que non, c'est trop de boulot ! les blettes cardes, ça, j'aime bien. J'en faisais au jardin, ils tenaient bien. J'en faisais un rang, mais j'en mangeais tout le temps. Au moins une fois par semaine.

Qu'est-ce qui est bon à manger ?

Ben, les légumes. J'adore les légumes verts, tout ce qui est vert. J'aime bien, parce que bon, il le faut. Le poulet. Bon, je mange... en viande, je mange beaucoup de poulet. Parce que, bon, c'est meilleur et la viande blanche, c'est mieux que la viande rouge. Du bœuf, j'en mange pas beaucoup parce qu'il est cher. Après des fois, dans les supermarchés, c'est de la semelle de godasse. Alors, on le fait cuire, c'est dur comme de la carne. [rire] C'est pas la peine. Le porc, j'en mange un peu, ça dépend. Le porc, ouais, parce que des fois, il y a des promotions à Leclerc, j'y vais. Alors, j'en mets au congel. Je fais... Des fois, j'achète des longes comme ça [*montre environ 50 cm entre ses mains*], puis je les coupe en rôtis. Ça rôti, c'est bon, ça. J'aime bien le rôti de porc, c'est... ça se cuit bien tout doucement. C'est pas dur, au four, ça va bien. Le porc, le veau, j'en mange pas beaucoup, c'est trop cher. Le poulet, un peu le porc. Le bœuf, pas trop, parce que... une fois de temps en temps, quand je peux, parce que... Là, en ce moment, le bœuf, j'en achète pas... [sourire] **Vous mangez de la viande tous les jours ?** Ça dépend. Parce que des fois, j'en fais cuire un morceau, puis ça me fait deux jours ou des fois trois. Je coupe en morceaux et puis, je vais le manger plusieurs fois avec plusieurs légumes différents, donc c'est pas un problème. **Et il peut arriver que vous n'ayez pas de viande... ?** Ah, ben, je mange quand même. Je mange que les légumes, ça me dérange pas. Il m'est arrivé de manger que des blettes cardes, c'est tout. Que des blettes, aillées à la poêle, c'est tout, terminé. Ça me dérange pas, ça.

Ça, c'est ce que vous aimez manger ? Oui

Mais qu'est-ce qui est bon à manger ? Pour vous, ça se rejoint, ce que vous aimez et ce qui est bon ? Les trucs sains, vous voulez dire... Ben j'aime bien les bons produits. C'est vrai que les bons produits, c'est ce qui est bio, hein, le problème, c'est ça. Mais les trucs bio aujourd'hui, du cent pour cent bio, y'en a plus. C'est fini, ça. C'est ça le problème, hein.

Qu'est-ce qui est bon ? Ben le mieux, c'est tout ce qui est légumes. Bon, si on peut manger... normalement pour manger sain, faut manger des légumes. Puis des fruits, mais les fruits, ils sont pas donnés. Cette année... J'avais quelques fruits, là. J'avais des cerises. J'avais trois cerisiers, hein, j'en mangeais des cerises. Ohlala ! En plus, pour le diabète, y'avait rien à faire, je pouvais en manger tant que je voulais. Ah, les fruits, ça c'est tellement... les cerisiers... J'ai encore un endroit où qu'y'en a un mais il donne pas beaucoup. Ah, ils donnaient bien ! C'était des trucs qui ont poussé tout seuls, mais ça marchait bien ! Y'avait cinquante kilos de pêches, hein ! pêches de vignes... **Il y a quelques endroits dans Vierzon où il y a des cerisiers. À clafoutis...** Oui, des cerises de Montmorency. J'en ai un petit, mais bon, il donne pas grand-chose... Ah, ça, c'est bon, le clafoutis, j'adore ça. Ça, c'est des trucs de mon époque, parce que mes parents faisaient beaucoup de tout ce qui était fruits. Soit en tarte, soit en clafoutis... Le clafoutis, c'est mon pêcher mignon, ça... Les fruits, oui. Les pêches aussi au sirop... J'en ai encore des bocaux. Cinquante kilos de pêches, hein que j'avais, là, dans les pêchers. Ils étaient à la Genette, là. Je les ai coupés, hein ! Ils étaient plus haut que là, mais j'ai tout coupé. Ah, j'ai dit : « non, personne les récupèrera. » C'est dommage, mais bon, c'est comme ça. Tu sais quand on a la colère, on l'a ! Surtout que ce qu'ils m'ont fait, non, non... J'embêttais personne. Alors, je vais te dire, m'avoir embêté comme ils m'ont embêté, je l'ai pas avalé ! Puis en plus, une dame, pourquoi qu'elle m'a embêté ? pour quel motif ? Me traiter comme... Parce que y'a pas que moi, c'est tout le monde... Peut-être un jour, ils voudront plus des jardins, parce que les gens, ils en ont... Les jeunes, ils en ont ras-le-bol ! Personne des jeunes ne feront les jardins, avec toutes les contraintes qu'il y a... attends, faut arrêter. En plus, les gens, quand ils arrivent dans ces jardins-là, ils ont même pas de matériel, pas de bêche, rien, pas de motoculteur. C'est impossible de faire ça à la main ! Non, mais ils ont pas la conscience de rien... Puis, aujourd'hui, si tu veux le faire par quelqu'un, faut payer, alors après, c'est pas la peine.

Lieu d'approvisionnement

Moi, je fais mes courses, Lidl, Leader Price – ça m'a embêté qu'il a fermé, parce que il était entre Lidl et Aldi [*à mi-chemin. L'ouverture d'Aldi en 2019 a accentué la pression de la concurrence dans l'offre de hard discount*]. Y'avait des bons produits, parce qu'ils vendaient des fois deux poulets pour six euros, ça valait le coup. À faire cuire. Ça c'est pas compliqué à faire cuire un poulet. Mais ça, c'est dommage. Et puis Netto qu'a fermé à une époque. Ça, c'est dommage qu'y'a pas eu un Netto qu'est resté à Vierzon, parce que ça aurait été bien, parce que pour les ouvriers, y'avait des bons produits. En plus, c'est un magasin qu'a fermé qui faisait des bénéfices, ça c'est pas normal. C'était Intermarché, avant Leader Price. Moi, j'aimais bien Leader Price. Il a fermé fin octobre-début novembre, je crois. C'est Aldi qu'a repris la... Mais Lidl, il a pris une claque, là depuis un an. J'y vais, mais je serais plus tenté sur Aldi marché, parce que les produits sont un petit peu moins cher. Parce que c'était entre Leader Price et puis, bah, je vais des fois à Intermarché, je vais des fois à U, parce qu'y a des produits qu'y a pas où on veut. Je vais un petit partout, mais je limite les choses, parce que j'achète pas n'importe quoi, non plus...

L'épicerie, c'est la première fois ?

Non, ça fait deux fois. Y'avait eu une année, je sais plus quelle année, j'étais déjà venu, ici. Y'a déjà un moment, ben quand j'ai été en difficulté, parce que quand j'étais au début au RSA, je suis venu, là à peu près, je sais plus en quelle année. Je me rappelle plus. 2004, 2003 ou 2004. Je sais plus. Je savais un peu le système, comment ça marchait. Ben, j'avais insisté. Parce qu'à l'assistante sociale : « il faut faire quelque chose pour moi. » Attends, moi, j'ai rien demandé, hein ! Ouais, mais bon, faut qu'on ai jusqu'à... carrément, presque arrivés à l'extrême pour avoir quelque chose. Y'en a, ils obtiennent plus. Vraiment, y'a des gens qui passent, ils sont tout devant toi, puis toi, t'arrives... Tu te dis : « comment il faut faire pour

arriver à faire quelque chose ? » J'ai été la voir plusieurs fois. J'ai dit : « madame, faut... faut m'aider. Je demande pas l'aumône, mais attends, je fais comment ? » Je vais aller la voir. D'abord, je sais pas si je reviendrai là, mais je vais lui demander encore quelques temps, qu'elle puisse m'aider pour avoir, au moins un colis par mois au secours populaire, parce que ça va m'aider. Parce que là, vu les trucs, les frais que j'ai fait pour la voiture, ça va pfff... J'ai les factures, là, vous serez verte [*sort des papiers de ses poches*]. Je peux pas... je vous mens pas, hein. Regardez... Je vais les emmener pour y faire voir, hein. Parce que là, j'ai pas le choix.

Le secours populaire ?

Oui, oui, j'avais déjà eu une année. Je l'ai eu pendant un an, mais là, depuis que je suis en retraite...

Restos du cœur ?

Les restos du cœur, j'ai été déçu du resto du cœur. J'y suis allé, hein. Quand il y a pas le choix, hein... Un période, j'avais pas le choix... **Pourquoi vous avez été déçu ?** Je trouve que c'est bien, mais on n'a pas grand-chose pour une semaine, je trouve, ça fait juste. Bon, des fois, je suis allé pour une boîte, presque qu'une bricole. Je dis : « putain, j'y vais, j'attends deux heures ou trois heures pour avoir ça ! » On mange pas pour une semaine, c'est impossible. C'est impossible. Moi, je trouve qu'il y a une période – ça a peut-être changé, je sais pas – mais je trouve qu'on était trop restreint. Par-rapport aux besoins qu'on avait, c'était trop restreint. Que le secours populaire, c'était différent. Mais, il y a une période, là, ça s'était un peu effondré. J'avais dit à la dame : « dis donc, on est un peu rationné pour un mois ! Ça fait juste hein, malgré que je suis tout seul... » J'ai dit : « dis donc, je vais pas aller loin ! » Ou des produits qu'il faut consommer tout de suite. Comment qu'on fait, là ? Parce que des fois, c'est juste, les dates. Là, j'y ai été, là. J'y avais encore, droit. J'y ai été au début du mois. Là, je me plains pas, ça va. **Le secours populaire, ça vous va ?** Oui. J'aimerais encore avoir une petite aide, même si c'est qu'une fois par mois, ça me suf... ça va déjà m'aider. Parce que moi, je vais pas loin avec 800 euros, plus le loyer, ça va vite, hein... Bon, là, je vais être un peu plus. Je vais être à 906, mais 900, c'est quand même 900 euros, c'est zéro, hein. J'aurais pas plus, hein. 906 ! Alors le loyer, j'ai une particip... bon, une petite, mais bon, pas tout-à-fait la totalité, mais presque, mais bon, quand j'ai tout payé, il me reste plus rien...

Choix de l'alimentation

Des fois, je vais à Grand Frais, aussi, parce que Grand Frais, c'est bon. C'est un peu cher, mais bon, les pommes de terre, elles sont quand même pas mal. Ça dépend des périodes. Parce que moi, j'aime bien la pomme de terre qu'est... on sent le goût de pomme de terre ! Et puis, moi, les pommes de terre lavées, ça m'intéresse pas, hein. Ah, j'en veux pas. Bien que je les vois, j'ai compris, non, c'est bon, c'est bon, j'en veux pas. C'est de la flotte, c'est tout translucide, c'est pas bon. À Grand Frais, j'en ai repris, là, mais je suis déçu. Elles sont terreuses, mais c'est pas ce que je voulais. C'est pour ça, des fois, c'est pas de la pomme de terre. Il y a encore là qu'elles sont à peu près des prix corrects. Alors, des fois, Intermarché. Ça arrive qu'y'en a où on peut trouver des bonnes. C'est aléatoire. Même là, j'en avais prix l'autre fois, zéro.

Temps de préparation des repas

Ben, je fais une cocotte minute, hein. C'est ce qui prend le moins de gaz. C'est du gaz bouteille, mais ça gaspille quand même moins. Cocotte minute, donc ça va vite... Pommes de terre, ouais, à peine, vingt minutes, c'est cuit. Après, je prends des petites aussi. En robe des champs, puis je les refais dans l'huile. Frit dans l'huile, moi, j'aime bien ça. C'est pas compliqué à faire, puis c'est très bon. Je les fais en robe des champs cuire, puis après, je les fais comme des frites, alors, là c'est génial, ça. Mais, bon, y'a des techniques, je sais. Je cuis à la cocotte minute, parce que moi, à la poêle, y'en a pour des plombes ! Puis c'est trop sec. Une côtelette à la poêle, c'est pas bon ! Une côtelette de porc dans le jus, c'est meilleur. Moi, je mange pas le jus, je la laisse égoutter, mais elle est tendre après. Ou grillée des fois, mais c'est trop sec. Côtelette de porc grillée [*soupir*] y'a que le foie de dinde, à la poêle, c'est bon.

Déroulement des repas

Des fois, je vais chez quelqu'un, parce que je m'ennuie. Des fois, c'est pas évident. Je la vois souvent, parce que je l'aide à faire ses courses, vu qu'elle a pas de moyen de locomotion, la dame, donc... **C'est votre voisine ?** Non, c'est une amie que je connais depuis longtemps. Donc, comme elle a pas de moyen de locomotion, je l'emmène. Puis, moi, ça me passe le temps. Je suis pas tout seul. C'est dur d'être tout seul, hein. Mais, bon, c'est comme ça.

Quand vous mangez, vous êtes à table, la télé ? Pas de télé ? Oui, oui, tranquille. Oui, la télé, on est obligé. Pas de télé, on se fait chier [*rire*]. Surtout l'hiver ! Non, mais, je regarde beaucoup de documentaires, des conneries. Les infos, un peu, pas de trop, parce que ça m'agace à des moments [*sourire*], parce que ça va pas comme on veut... Mais bon, je les regarde, parce que je veux pas être ignorant des choses, d'informer. Parce que les infos, ça nous informe quand même quelques trucs. Heureusement. Mais quand ça me gonfle, je coupe, ça c'est clair.

Heures de repas fixes ?

Ah oui, tout le temps pareil. C'est régulier, parce qu'avec le diabète, on est obligé. Ah oui, je suis obligé, là, le diabète... Le café, ça m'est autorisé. J'ai le droit de boire un café l'après-midi. Un, ça va, ça passe. Pas plus. Le midi, je mange le midi ; je mange le matin mes cinq biscottes. Je prends mes cachets. Après, jusqu'à midi, je mange pas, hein. Puis le soir, pareil. Après-midi, un café, maxi.

Non, mais moi, je mange de tout. Y'a pas de problème. Je fais le plus simple possible.

Habitudes religieuses

Moi, la religion, je m'en occupe pas. Bah, j'ai été baptisé comme tout le monde quand j'étais petit, catholique. Mais, je m'en occupe pas de la religion. Je m'en fiche de ça. Ah non, non, je m'occupe pas de ça, je m'en fous. Je crois ce que je vois [*rire*]. Non, puis c'est plus comme avant. Bon, c'est vrai qu'avant, c'était l'église qui menait les hommes. Maintenant,

c'est fini, ça. Bon, y'a encore les églises, mais c'est pour différentes choses. Non, je m'en mêle pas parce que j'ai fait le catéchisme, alors je sais ce que c'est ! [rire] Non, mais bon j'en ai un bon souvenir, parce que quand j'étais chez mes parents, c'était dur. Donc, j'allais au catéchisme, on soufflait au catéchisme. On faisait des conneries avec les copains, bon, c'est des histoires. C'était bien.

Satisfait de son alimentation ?

Oui, je suis content, oui. Ce que je mange, j'essaie de manger sain. Pas les trucs, des cochonneries, j'en mange pas. Enfin, surtout ce qui est gâteaux, jus de fruits, j'en mange pas. Oui, je pense que je suis à peu près. Je dis pas parfaitement. J'essaie d'être bien. **Vous êtes satisfait, ça vous convient ?** Oui, oui, ça me convient. J'essaie de manger pas trop mauvais, parce que c'est pas évident. Puis tous les jours, c'est tout le temps pareil. Toute la vie, depuis soixante ans, faut manger tous les jours ! C'est un rituel tout le temps, tout le temps... On travaille tout le temps. **C'est compliqué de varier aussi peut-être ?** Oh, ça va. J'attends le printemps, pour qu'il y ait les petites courgettes, là. Pour faire des beignets, ça c'est mon régal, ça.

Quelque chose à changer ?

Moi au secours populaire, je trouve que c'est pas mal fait. **Le colis vous convient ?** Ça dépend des ... je vous dis, en ce moment, ça va. Mais y'a une période, j'y suis allé, c'était limite, parce que... L'autre fois, je lui avais dit : « dis donc, je suis pas un cochon. Vous me donnez des trucs pourris, oh ! c'est bon, hein ! » Des fois, c'était limite... Des pommes pourries ou des radis pourris... C'est bon, hein ! J'y ai dit, bon les radis, j'ai enlevé les feuilles, elles étaient toutes pourries. Mais je les ai trempés dans l'eau, je dis : « bon, je vais les nettoyer, je vais pas les jeter. Je vais les manger » Ils étaient bons, les radis, mais bon, c'est pas présentable. Ils auraient pu faire un effort. Ah oui, là, c'était dur, hein des fois. Il y a une période, là... Entre juin, juillet et août, là, c'était pas bon ! Vraiment pas terrible ! Quatre mois, là, ça n'allait pas, hein. J'ai trouvé dur, d'ailleurs. Parce que bon, malgré qu'on demande la mendicité, parce qu'on demande de l'aide, faut pas nous prendre pour des cons, quand même ! Faut rester correct. **Et ici ?** Ah, ici, c'est correct hein ! Ça fait deux fois que je viens, moi, je dis : c'est correct. Ah non, j'ai rien à dire. C'est bien.

Ateliers cuisine ?

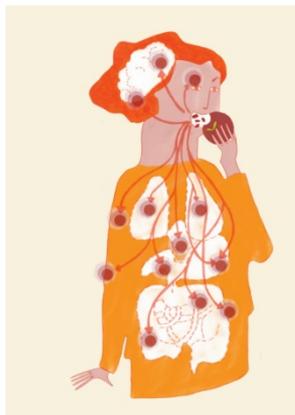
Oui, j'ai vu, mais bon, comme j'ai dit à la dame l'autre fois. Je dis pas que c'est mal, mais moi, j'ai... Dans la vie, les contraintes, j'en veux pas. [sourire] Je suis pas quelqu'un à faire quelque chose parce que, quand on travaille, on a toujours des contraintes. Maintenant que je suis en retraite, je veux être libre. Et faire quelque chose tout le temps, je crois pas. Faudrait que ça me plaise, vraiment !

Les ateliers cuisine, c'est une contrainte ?

Je sais pas. Parce que après, faudrait que je vienne tout le temps... régulièrement... J'y avais pensé l'autre fois. J'ai dit : « je le fais, je le fais pas... » **C'est deux séances...** Oui, je pourrais le faire, deux séances, je pourrais le faire... Des fois, pour voir les gens, comment ils font... ? Mais bon, j'ai déjà fait pas mal de choses, je suis pas ignorant de la cuisine... J'ai fait quand même pas mal de trucs... Un risotto, je sais comment faire un risotto, un rôti, je sais faire rôti... Puis après y'a des trucs, des recettes ? J'ai internet, sur mon portable, j'arrive à me débrouiller. Si je sais pas, je demande.

Entretien avec Marine le 03/11/2021. 31 ans. Elle vit avec son fils de 10 mois dans une maison au Sud de Vierzon. **J'ai rencontré Marine par l'intermédiaire d'une collègue à qui j'ai parlé du besoin de rencontrer de personnes pour cette enquête. Famille vierzonnaise.**

Photolangage



C'est ce qui englobe... c'est plus global. Là, ça montre à peu près tout ce qu'on a besoin, quoi, de l'eau, des céréales, des fruits et des légumes, des protéines, enfin, viande, laitages et un peu de sucre, la gourmandise...

Et puis, ben là, le schéma un peu de qu'est-ce qui s' passe quand on mange, quoi. Pour moi, ça résume bien le mot « alimentation », ces deux trucs-là.

Alimentation durant l'enfance

Les repas, en famille. Moi, je mangeais très bien, j'ai toujours été une très bonne mangeuse, je finissais tout le temps mes assiettes. On avait pas besoin de me dire : « Finis ton assiette ! » [rire] On essayait de manger le plus varié possible. Mes parents, ma mère était à temps plein, elle allait loin, en plus au taf. Elle allait des fois jusqu'à Aubigny [sur-Nère] tous les jours. Mon père travaillait de nuit. Donc, souvent, c'était papa qui nous faisait manger le midi, c'était souvent des boîtes de conserve ou des pâtes et puis du jambon, et puis le week-end, maman, elle faisait de petits plats... un peu mijotés, tout ça... L'approvisionnement, c'est essentiellement supermarché, hein, mes parents, ça a toujours été ça. Supermarché. Ils ont jamais eu un budget pour aller en boucherie, les trucs comme ça. Mais, ça n'empêche pas de manger bien. On a jamais eu de souci, jamais faim. Ça, là-dessus, no problemo.

Lieu de vie



Pour mon enfance, avec mes parents, c'était en maison, ouais. Après, j'ai eu des moyens de logement un peu différents. J'ai vécu longtemps en camion. Dix ans à peu près. Pareil, c'était supermarché, les bonnes petites bouffes. C'est... le repas, il est important pour moi, en tout cas... J'en loupe quasiment jamais [rire] Le petit déj y compris, très important. Je suis une des rares fumeuses à me lever et à pas penser à fumer ma clope en premier lieu. Moi, c'est mes tartines ! Mon café, avant tout !

Tu te fais à manger ?

Ouais, j'ai un peu de mal. J'ai un peu de mal à concilier... Je suis maman solo. Un petit bébé de 10 mois, les animaux [un chien, des chats], le boulot, la maison à tenir... Quand il me reste du temps, je me fais à manger, mais en tout cas, je mange jamais de boîte de conserve, ça, c'est clair et net. Je trouve toujours le moyen de manger quand même correctement ou sinon, c'est papa/maman qui me dépose... p'tit tup'... [rire] vu qu'ils habitent vraiment pas loin. Là, je m'occupe de mon petit le soir, jusqu'à 8h que le couche. Après, il me reste du ménage à faire et puis, à 21h, faudrait que je me fasse à manger et je suis là... des fois... j'ai plus très envie ! Mais, ça n'empêche que je mange que très rarement des boîtes de conserve. Je trouve toujours le moyen de manger bien. Un peu de viande, un peu de légumes...

Apprentissage de la cuisine

Ouais, je suis pas une grande cuistot. J'adore manger, mais, je préfère quand on me fait à manger, tu vois ! [rire] J'ai vécu 2 ans & ½ avec un ex-copain, j'ai jamais fait à manger, tu sais pendant 2 ans & ½ ! C'est pas mon truc ! Mais si j'ai pas le choix, je le fais. C'est pas des grands plats mijotés... **Qui t'a appris ?** C'est ma mère, ouais, principalement ma mère. Et puis toute seule. Mais je me lance jamais dans des grands défis...

Qu'est-ce qui est bon à manger ? Le mieux, c'est sans OGM, sans tous ces trucs-là. Des légumes, manger varié, un peu de féculent et de légumes, un peu de viande, pas de trop non plus. Faut pas trop de viande. Oui, faut se faire plaisir, mais avec modération !

Qu'est-ce que tu aimes manger ?

Plein de choses ! Ouais, j'ai des petits plats préférés, lasagnes... Des trucs quand même gras, en fait ! Mais, toujours faits maison. Je suis pas hamburger, macdo, tout ça... Ça, c'est niet... Qu'est-ce que j'aime manger ? Mes tartines ! Du fait maison ! Je suis pas trop industriel...

Saisons ?

Ouais, j'essaie de manger des légumes de saison, ouais, des fruits et légumes de saison. Je vais pas aller acheter des tomates en plein hiver, quoi. **Tes parents faisaient aussi attention à la saisonnalité ?** Non, non. **Qu'est-ce qui a fait que tu y fasses attention ?** L'expérience, mes... les gens que j'ai rencontrés, mes rencontre, échanges avec des gens un peu comme ptitecha [Charlotte, animatrice nature à l'écopôle]. Dans la vie, je côtoie que des gens qui font du maraîchage, beaucoup, en tout cas, font du maraîchage, du bio... Et à les écouter parler, j'ai trouvé que ça avait carrément du sens, enfin, ça a vite pris du sens pour moi de faire attention à ça. Au niveau de la logique et de la nature déjà, et puis, on va pas faire venir des tomates... enfin, je vais pas manger des tomates qui viennent de j'sais pas d'où, qui poussent sous serre, en plein hiver... Ça a pas de sens, pour moi. Mais c'est pas mes parents, en tout cas. J'essaie justement de les pousser à... à aller dans ce sens-là... **Et ça marche ?** Ouuuais, à peu près... Pas tout le temps. Ils achètent toujours leurs tomates à la con au supermarché en plein hiver et pourquoi ?! Saison, point de goupe ! Mais, sur certains trucs, ils essaient d'y faire un peu plus attention. Quand même. C'est bien, c'est un échange... On s'apprend des trucs. [rire]

Tu n'aimes que les plats préparés ? Pas d'aliment en particulier ?

Non, j'ai pas... **C'est un peu tout en fait ?** Ouais, ouais... En plus, je suis allergique à quelques trucs... La carotte crue, je peux pas en manger, moi, personnellement. Des fruits crus, par exemple, les agrumes, je peux pas en manger non plus. Donc, effectivement, faut que ce soit transformé. Non, en truc, comme ça, pioché, à manger direct... Je suis même pas chocolat... Mes parents le sont beaucoup pourtant. Ils m'apportent des tablettes de chocolat : elles restent dans le placard ! Du coup, je leur rends, trois mois après ! Toujours pas mangées.

Approvisionnement

Et ben, supermarché, et là, c'est parce que j'ai pas le temps. J'ai pas du tout le temps... J'aimerais bien faire... les endroits locaux... genre où elle travaille Ptitcha et toi aussi, du coup. J'aimerais bien, mais j'ai ni le temps, ni forcément le pognon, parce que c'est un petit chouille plus cher et puis ben, les restos du cœur. Quand ils veulent bien que je vienne. Là, pour le moment, j'y ai plus le droit, mais faudra voir ça... Quand ça va passer le barème d'hiver, c'est plus élevé... Peut-être que j'irai voir, je sais pas. **Et l'épicerie sociale ?** Pas encore pris le temps ! Avec le petit, je cours partout ! **Il est à la crèche ?** Il est en nounou. Là, il dort, il fait la sieste chez Papi-Mamie, parce que j'ai mangé chez eux ce midi, mais sinon, il est chez la nounou. Mais, en fait je fais un 20h par semaine. Heureusement. Et du coup, tous les jours où je travaille pas, il est avec moi, donc avec les siestes, les repas, les goûters, c'est ric-rac. Les promenades de Django [*le chien*], c'est un border collie, faut le promener... tous les jours... une heure par jour. Donc ça me laisse très peu de temps pour penser vraiment à... manger bien et mieux, quoi. J'aimerais bien acheter que du bio et tout. Niveau et argent, c'est pas facile. **Tu y vas comment au super marché ?** J'y vais en voiture.

Choix de la nourriture

Je prends rarement du premier prix. J'essaie toujours quand même... ben genre, les pâtes, c'est les Barilla, pour moi. [*rire*]. Tout ce qui est coulis de tomates, par exemple, c'est la marque Heinz. J'essaie de quand même regarder si y a pas trop de colorant, de trucs rajoutés qui servent à rien, pas trop de sucre, non plus en plus... **Fruits et légumes ?** J'essaie de prendre bio, mais des fois, c'est bio, mais ça vient de j'sais pas où, alors... **En vrac aussi ?** En vrac, que en vrac. **Le bio emballé dans du plastique ?** Non, ça non. C'est d'une stupidité absolue ! Non, non, ça aussi, je fais attention à ça. J'essaie quand même de garder un petit sens, le plus que je peux avec mes moyens, mais... j'essaie.

Fréquence des courses

Je fais une fois par semaine. Après, j'oublie toujours un truc. Donc, j'y retourne ou papa y va, quand lui va faire les courses pour eux et puis... Mais souvent, c'est une fois par semaine. Des fois, même moins. Ça dépend. Après, si j'ai pas eu le temps de vraiment réfléchir à ce que je vais manger dans la semaine, bon ben, je me dis : « j'aurais dû prendre telle viande... » J'y retourne, mais c'est vraiment ponctuel, quoi.

Habitat en maison. Maraîchage familial ou jardin d'agrément ?

Non. Les fleurs. Les fleurs, quelques aromates et c'est tout.

De quoi sont composés les repas ? Légumes ?

Ouais. La viande, trois fois par semaine, pas plus. Que le midi, jamais le soir. Le soir, c'est très léger. J'essaie toujours qu'il y ait un peu de féculent et un peu de légumes. Par contre, quand je mange pas de viande, je fais pas attention à rajouter un apport de protéines, ça je fais pas gaffé. Je sais qu'il faudrait le faire, mais... [*rire*] j'y prête pas forcément attention vu que je mange quand même de la viande dans la semaine.

Déroulement du repas

Je mange très vite ! [*rire*] Je mange très très vite. Plus c'est bon, plus mon assiette, elle va être vide très rapidement. Je suis bonne mangeuse, donc je vais enfiler les fourchettes. Par contre, avec Élio, mon petit, j'ai pris l'habitude de manger avec, en même temps que lui le midi, ce qui fait que j'arrive à ralentir... 3 cuillers pour bébé, une cuiller pour maman, donc... Je prends plus mon temps, mais... Puis je mange du fromage, des fois un dessert quand j'ai encore faim, enfin, voilà. Mais ça dure pas plus d'un quart d'heure. **Tu manges à table ?** Ouais. À part le soir. Le soir, c'est devant ma petite série, sur le canap', quand Élio est couché.

Préparation du repas.

Pas plus de trente minutes, après, ça me soule. [*rire*] Ouais, ouais, trente minutes, grand max. Des fois, j'ai besoin de plus longtemps, mais ça me soule, je bois un verre en même temps pour me motiver du coup ! [*rire*] Avec de la musique. Mais, non, je pense, c'est pas plus de trente minutes. **Les lasagnes, c'est un peu plus de trente minutes...** Ah ouais, mais j'en fais pas ! j'adore les lasagnes, mais j'en fais pas !

Satisfaite de ton alimentation ?

Non. Parce que je me dis : « Marine, faudrait que tu te motives quand même à te faire de bons petits plats ! » Justement, faire des lasagnes, petite blanquette, trucs comme ça. Non, j'aimerais bien. Plancher plus sur le sujet, mais arrivée... Je suis pleine de motivation, je me dis : « allez, ce soir, je me fais un bon petit plat » et arrivée le soir... C'est un manque de temps et... principalement, ouais. Mais j'en suis pas non plus à me dire : « fait chier ! Y a qu'à bouffer ! » Ça va. Heureusement que papa et maman sont là. [*rire*] Sinon, je reviendrais quand même souvent à la même chose. Ça serait les pâtes, le riz avec des carottes, des poireaux, enfin, des trucs comme ça. Ça tournerait un peu en rond. **Tu penses y arriver quand ton fils sera plus grand, plus autonome ?** Oui. Carrément. Même aussi, me faire un potager et puis, il pourra venir crotter avec moi. C'est pas que j'ai hâte qu'il grandisse, mais sur ce point-là, j'aimerais bien, ouais. Puis, j'ai envie de faire à manger avec lui, de lui montrer, de lui apprendre à faire à manger, donc...

Il mange quoi ?

Alors, je lui fais des petits pots, comme quand même, des petites purées. Je lui mixe ce que je mange, en fait. Et, voilà, de petits pots, des compotes aussi, je lui fais des fruits frais. Le matin, je lui mixe une banane, un kiwi et puis, il mange ça et puis des petits yaourts nature. **Pourquoi tu les mixes ?** Parce que je suis pas encore très à l'aise. Ses dents, elles sont toutes sorties en même temps et du coup, je commence petit-à-petit à lui donner des petits morceaux. Mais quand il pas le temps, ben, c'est quand même plus rapide de lui donner un truc qu'il enfille sa cuiller, que lui donner des petits morceaux ou alors, lui donner carrément le gros morceau de banane et puis que lui-même, il se le mette à la bouche. C'est bien. Je le fais quand

j'ai le temps, le week-end... Mais principalement, c'est en mode compote et purée, quoi. Pour le moment. C'est le tout début des morceaux, pour lui, là. Ça va venir.

Autre chose à ajouter ?

Non, à part que j'ai p't-être ben fait une intoxication alimentaire avec une cuisse de poulet des restos du cœur, justement, tu vois... Ils ont une façon de distribuer ça...

Les restos du cœur, ça se passe comment, d'ailleurs ?

Ben, c'est cassos-land, quoi... Je suis jamais ravie à chaque fois. Puis, je suis avec le petit en plus. Ça dure une heure, entre le temps d'attente et puis après, d'être servie. J'ai le petit dans les bras parce qu'il faut que je laisse la poussette dehors, enfin pff... C'est un peu la corvée... Puis, t'es au milieu de pff... de gens... Tu sais, t'as des mecs, ils viennent, ils sont à moitié bourrés, enfin bon, c'est un peu... C'est pas le top. Et puis, ben, ouais, y a la manière de distribuer les trucs surgelés, là, les trucs congelés pff... Ils t'ont une cuisse de poulet comme ça, toute seule et avec leurs... ils ont des gants, certes, mais bon, ils les changent pas. Du coup, ils attrapent des produits autres que la cuisse de poulet et puis, ils te mettent ça dans un sachet qui ferme pas, puis en vrac dans le sac avec toute la... les autres aliments, quoi...

Tu peux à peu près choisir. Ça dépend, moi, j'y vais tard, donc des fois, y a plus grand-chose. Mais, t'as un nombre de points – moi, j'ai neuf points – et par... t'as le coin laitage, t'as le coin viande, protéines, t'as le coin légumes. Avec tes neuf points, ben ils te disent : « ben ça, ça vaut tant de points, ça vaut tant de points, ça vaut tant de points... » Tu fais comme tu peux, quoi. [rire] Mais bon, c'est quand même mieux que rien, hein. On va pas cracher dessus. **Mais quand tu le manges, tu vois qu'il y a une réelle différence ?** Ouais.

Qu'est-ce qu'il faudrait qu'ils fassent eux, s'il y avait quelque chose à faire ?

Ben... Moi, je pense qu'ils font déjà le maximum... Ils sont présent, mais ils ont pas grand moyen. Je pense qu'ils voudraient trouver des solutions, mais ils... Ils sauraient pas quoi... quoi faire de plus que ce qu'ils font déjà, quoi. C'est que des bénévoles, là-dedans, des petits vieux, des petites vieilles... Ils sont à l'écoute, mais ils peuvent pas en faire plus que ce qu'ils font, là, en tout cas. Ils sont limités, hein. Ils sont carrément limités. Des fois, ils vont te donner une compote, de pomme. C'est pas quatre, c'est une. Y en a, ils arrivent à quémander, mais moi, c'est pas mon truc. Mais, non... je vois pas ce qu'ils pourraient améliorer. C'est des donc, enfin... Non, je vois pas. La manière de distribuer le congelé, ça, c'est clair et net. Avec des pinces, ou je sais pas, un peu plus d'hygiène, quand même. Ça, ça serait pas mal. Après, le reste, ça va. En soi, ils sont, enfin, ils font ce qu'ils peuvent. J'ai l'impression que c'est ça.

Marché ?

Non. C'est le samedi, je travaille le samedi. Et puis quand je travaille pas...

Il y a des marchés d'autres jours...

Je vois ce que tu veux dire, mais non, non, non. Je prends pas le temps. Je suis un peu dépassée. Ça fait pas longtemps que je suis dans cette maison, que j'ai mon petit... avec ses siestes et tout, même si je voudrais y aller au marché, je vois pas à quelle heure, je pourrais y aller, en fait. Sinon, faudrait zapper sa sieste. Ce qui est compliqué. Mais, bon, y aurait des choses à mettre en place, hein. Je lui fais aller faire la sieste chez papi-mamie quand je vais au marché... Mais quand je laisse aux parents, c'est pour faire du ménage ou du bricolage, quoi. En fait, pour le moment, je laisse un peu le côté alimentation de côté pour plus gérer le reste. J'arrive pas à tout gérer. [rire] Ça viendra. Je sais que ça viendra, mais y a un rythme à prendre que j'ai pas encore pris. Totalemment. Mais, c'est quelque chose auquel je pense et que je veux donner plus d'importance à tout ça après. Quand, je sais pas... On verra.

Entretien avec Jonathan, 27 ans, 02/10/2021, famille originaire de la région Centre, 3 petits frères

L'entretien a été enregistré en extérieur. Les conditions (vent et circulation de motos en fond sonore) rendent l'écoute très difficile. Certains passages très courts en sont indistincts.

Jonathan est salarié de C2S services. Il fait partie des 12 personnes embauchées pour démarrer le chantier maraîchage au moulin de la Chaponnière. Il est en formation en alternance pour passer une partie du BPREA, qui lui permettra, s'il le désire, de s'installer en tant qu'exploitant.

Photolangage



La photo, enfin l'image du gars qui est sur le PC, en mangeant tout seul, c'est ce que je fais un peu, c'est ce que beaucoup des jeunes font. Donc, déjà, ça.

Et la 2^e, c'est ce qu'un repas devrait être. Je veux dire, partager... Tu vois ce que je veux dire ? Normalement, c'est ça un repas. Enfin, c'est meilleur quand c'est comme ça. Voilà, les deux.



« C'est meilleur quand c'est comme ça. » C'est-à-dire ?

Ouais, quand c'est partagé ! Quand c'est convivial, tout ça ! Tu vois. C'est mieux que quand on est tout seul. Ouais, c'est comme ça qu'on devrait...

Il t'arrive plus de faire quel type de repas ?

Les deux, les deux.. Mais j'ai eu une période où je faisais souvent... celle de gauche [*montre la première image*] Devant l'ordinateur, tout seul.

Et « t'as eu une période »... Tu ne le fais plus, maintenant ?

Non, ça dépend. Il y a des jours où je mange tout seul et d'autres jours où je mange avec ma femme et sa famille, tu vois.

Quand tu manges tout seul, tu es plus sur l'ordinateur ?

Ouais, ordinateur, console ou télé, tu vois. Peu importe, mais devant un écran.

Ça t'arrive souvent de manger en famille ?

Ouais, 2-3 fois par semaine. Maintenant, hein. Parce que pendant des années, ça n'arrivait jamais. Nous, notre repas à nous, c'était chacun notre côté. C'est pour ça, c'est l'habitude. Chacun mange quand il veut, quand ... Tu vois... On a pas le...

Notre repas, à nous, c'était qui ?

Ben, ma famille, moi et mes petits frères. Je parle de quand j'étais plus jeune.

Qu'est-ce qui a fait que ça a changé ?

On va dire l'âge. Parce qu'en fait, on mangeait quand on avait faim. Tu sais, il y avait ce... l'heure du repas, justement, ce que je t'ai dit, où on se réunit tous. On mangeait quand on avait envie, donc y en avait un qui avait envie de manger à 19h, l'autre à 23h, l'autre... Donc on mangeait chacun de notre côté.

Ça se passait comment, quand tu étais petit ?

Avant, c'était... Ouais, classique. C'est-à-dire, il y avait des repas « équilibrés », à des heures ponctuelles, matin, midi, soir. Et puis voilà, quoi.

Équilibré, c'est-à-dire ? Quelqu'un cuisinait ?

Ouais, ma mère. Repas à table, avec des horaires réguliers, quoi.

Combien de repas ?

3-4. J'ai pas compté, mais classique, quoi. Ouais, 3 repas par jour.

Équilibré, c'était quoi ?

Quand je dis équilibré, c'est vrai que c'était souvent des pâtes, des pommes de terre, du riz ou des raviolis, des trucs en boîte. Ça a rarement été cuisiné, fait maison. C'était souvent, soit de la boîte, soit des...

Avec de la viande ?

Ouais, de la viande oui. Après, la viande, c'était steak haché. Steak haché ou blanc de poulet. **Poisson ?** Poisson, non, rarement. À part les bâtonnets, là, les ... Je sais pas comment on appelle ça, les trucs de... poissons panés, là. Mais sinon, non, le reste. On a pas été habitué à manger du poisson ou des... Du coup, ça se répercute, hein parce qu'à l'heure actuelle, moi, j'en mange pas du poisson. Je peine à en manger. J'y pense pas de moi-même. Vu que j'ai pas été habitué à en manger, c'est vrai que du poisson, je vais jamais penser à en manger, vraiment.

Légumes, tu peines aussi à en manger ?

Alors, maintenant, avec l'âge, non, mais, c'est vrai que jusqu'à mes 18 ans, ouais. Y avait pas moyen de me faire manger des légumes.

Qu'est-ce qui a changé ?

L'âge. Tu comprends que les légumes, c'est bon pour la santé, tu vois.

Uniquement parce que c'était bon pour la santé ?

Oui. Ben, avec le sport aussi, c'est à mettre dedans. L'alimentation, t'es obligé, tu vois. Sinon... A l'époque je pratiquais la boxe anglaise. Avec les entraînements, ils te font comprendre que plus tu manges sain, équilibré, mieux ton corps, il réagit aux entraînements, au... Tu vois ce que je veux dire... Après, si tu veux être performant et musclé, faut bien manger ! Il y a pas de secret !

Jusque vers 18 ans, c'est des pâtes et du riz, mais quand même, à table ?

Ouais. Après, ça s'est dégradé... après moi, c'est un cas particulier, mais ça s'est dégradé vers mes 13-14 ans, je dirais. Parce que ma mère, elle est devenue malade et du coup, qui dit malade, dit plus de travail, et qui dit, ben moins de revenu... Et puis, après, c'est des auxiliaires de vie qui faisaient à manger et pas elle, donc c'est bâclé... Du coup, avant... après, de mes 14 ans à 20 ans, c'était, ouais des pâtes et du riz, tu vois. Vraiment, vraiment, le strict minimum. **Des personnes extérieures qui faisaient à manger ?** Pour le midi et pour le soir.

Tu mangeais à la cantine ?

[*silence*] Je mangeais à la maison, je mangeais à la maison, ouais. Je rentrais tous les midis. Je rentrais tous les midis. Après, bon, j'étais... Avec l'âge, tu vas en dehors de ta ville pour les études, donc, là, du coup, je mangeais au self. Mais, sinon, dans mes années de primaire, collège tout ça, je mangeais à la cantine. **Au self, tu mangeais quoi ?** Comme je te dis, hein, pas habitué à se tourner vers les légumes, donc c'est vrai. Ils me proposaient quand même des trucs. C'était à Bourges, c'est quand même bien, mais... Mais ouais, c'était des trucs du genre pizza ou des trucs comme ça, tu vois. Par contre, c'est vrai que du coup, ils avaient un restaurant d'application, ils appellent ça, là-bas, où t'as les apprentis cuisiniers-serveurs qui y travaillent. C'est la première fois de ma vie que j'ai mangé un poisson, là-bas. Je m'en rappellerai toujours ! J'avais mangé cuisiné en sauce et tout et c'est là que j'ai compris que j'aimais le poisson, mais cuisiné. Faut qu'il soit bien cuisiné avec de la sauce. Qu'un poisson, comme ça, à l'eau, ça... C'est la première fois que j'en ai mangé, du poisson en sauce.

Bien manger ?

[*Réfléchi*] C'est de manger varié et équilibré. Et en quantité raisonnable. C'est-à-dire éviter la malbouffe, éviter les sucreries, entre les repas, le grignotage... Ouais, voilà.

Tu manges bien ?

Je l'ai fait pendant un temps, et c'est vrai que maintenant, je le fais pas du tout. La malbouffe, que ça. Je peux manger trois McDo en trois jours...

Légumes ?

Je mange quand même plus de légumes. Si, si. Ouais, je vais quand même manger plus de légumes. Vu que je suis tout seul, j'ai la fainéantise de cuisiner, du coup, c'est la facilité, hein. C'est-à-dire pizza surgelée, mais s'il y a un plat préparé avec des légumes, je vais le manger. Alors qu'avant, je ne l'aurais pas mangé...

Avant... ? Quand j'étais jeune. **Mais tu ne vis pas avec ta copine, là ?** Non, je ne vis pas avec elle.

Il t'arrive de cuisiner ?

Je... Ouais ! En plus, j'ai ... J'ai été cuisinier ! J'ai été cuisinier pendant 2-3 ans ! Je sais cuisiner ! Mais cuisiner pour soi, seul ! Tout le temps. Je le faisais au début, mais... Après la fainéantise... Par contre, ouais, si je veux manger avec ma femme, je cuisine volontiers ! Je l'ai fait hier, d'ailleurs ! Mais tout seul, ouais... J'en doute. D'ailleurs, tu sais, là j'ai grossi, hein ! [*rire*] Il y a pas de secret !

Qu'est-ce que tu aimes cuisiner ?

[*Réfléchi*] J'aime bien cuisiner la viande rouge. Mais autrement j'ai escalope [*indistinct*] Mais je vais pas me tourner vers le poisson. De moi-même, ça, je vais pas y penser. Mais sinon, ouais les courgettes... Enfin, ouais, il y a des légumes, j'y pense pas, navets, tout ça... Il y a des légumes que je connais pas. Là, grâce à mon travail, je reprends des légumes. Et j'apprends à les cuisiner. **Ça attise un peu ta curiosité ?** Ouais, ouais !

Non, c'est vrai ! Ben, ça a commencé comme ça d'ailleurs. C'est quand j'étais cuisinier ! Ça a commencé comme ça.

Qu'est-ce que tu aimes manger ?

J'aime beaucoup la viande rouge. En petite quantité, parce que ... C'est pas terrible. Et pour la pollution et pour le corps. Mais ouais, viande rouge et puis... Non, légumes, c'est je vais vraiment aller vers... classique, quoi, hein. Courgettes, et puis, et puis, sinon, ça va être pâtes, pommes de terre, carottes. Ouais,... salade...

Achat des légumes

Alors, généralement carottes, le plus possible, moi, c'est soit carottes râpées déjà prêtes, en plastique, là. Les petites barquettes. Soit, ça va être les carottes entières, quoi, en gros, là, en grande surface. Et puis, et puis, des tomates...

Essayer d'autres choses ?

Ouais. Me tourner un peu plus vers les légumes. Il y a plein de légumes que je travaille, là, en maraîcher, que je vois en boîte et que j'ai jamais mangé encore. J'aimerais bien essayer, de petits trucs, là. Je suis sûr qu'il y a des trucs très, très bons.

Courses

Moi, j'ai une manie. C'est que je fais pas les courses d'un coup pour le mois ou pour la limite du mois, c'est... j'y vais toute les semaines. Je fais des petites courses comme ça. Et c'est pas bien, parce que du coup, c'est là où je me tourne vers la malbouffe, c'est-à-dire, je vais prendre des gâteaux, des pizzas pour 2-3 jours...

Tu vas où ?

Je vais à Leclerc, essentiellement.

Quand ?

Généralement, c'est début et fin de semaine.

Mode de transport

J'y allais à pied quand je vivais seul et depuis que j'ai rencontré ma femme – elle a le permis – donc j'y vais en voiture. Souvent, essentiellement en voiture.

Influence de ta compagne ?

Elle me freine, bien sûr ! Sur mes mauvaises habitudes. Elle va être plus tournée vers les légumes ou vers ce que je mange pas. Elle me bassine avec ses salades, à chaque fois, elle me propose des salades composées.

Elle cuisine ?

Elle cuisine, elle cuisine...

Choix de la nourriture

Selon l'envie. Généralement, et c'est pas bien, je fais les courses quand j'ai faim. Donc, c'est la gourmandise, avec du chocolat, tout ça. Malbouffe, en un mot, hein, moi, je suis le cas typique. Tu regardes mes tickets de caisse, tu pleures, hein !

Comment tu prépares ta nourriture ?

Après, ouais, je cuisine, mais ça va être simple. C'est pas les 1h ou 1h et ½ de préparation, mais j'essaie de cuisiner pas trop gras. Si je mets du gras, c'est de l'huile d'olive et pas de beurre.

Tu cuisines quand tu as faim ?

Ouais, c'est une mauvaise habitude que j'ai toujours : j'attends toujours de manger quand j'ai faim. Justement, c'est ce que je te disais : quand j'étais jeune, on mangeait quand on avait faim. Et ça, c'est resté. Vu qu'en plus, je vis seul.

Tu manges à heure fixe ?

Jamais. Mon premier repas peut être à 18h. De la journée. Alors que je suis levé depuis 8h.

Le choix entre des carottes râpées et des carottes à préparer ?

Si ce jour-là, j'ai la fainéantise ou alors, que j'ai faim, trop faim, vu que j'attends le dernier moment, ça va être carottes préparées, déjà. Voire même, je vais mettre le four à chauffer, je vais mettre une pizza surgelée, je vais attendre 20 minutes et je vais manger. C'est ça. Justement, d'où la malbouffe aussi. C'est que j'attends toujours le dernier moment et du coup, j'ai pas envie de préparer à manger, parce que j'ai trop faim.

Comment se passe le repas quand tu es seul chez toi ?

Devant l'écran, devant la télé. Généralement, ouais, devant la télé. Je regarde *Quotidien* en replay ou autre. Et je mange là.

Et quand tu es avec quelqu'un ?

À table, sans la télé. Je pense, c'est mieux. C'est une habitude que j'ai eu avant, ça. Avant, quand j'étais gamin. C'est une habitude que j'ai eu avant, parce qu'en fait, on a été séparés, mes frères et moi. Donc, du coup, on a pas eu tous la même... la même vie, on va dire, ou même approche... Que ce soit, du coup, par ... tout, quoi. Donc, ouais, moi, du coup, j'ai été habitué à ce qu'on mange tous ensemble, à 19h pile, où on mange. À midi, t'entends déjà la marmite qui chauffe. Il faut manger à midi trente, tu vois. Mais, après justement, quand on a été tous réunis, vu qu'on commençait à être ados, un peu rebelles, tout ça. C'est là où c'est parti en cacahuète et puis, peut-être la maladie de ma mère après.

À partir de 14 ans, en fait...

Ouais, ouais, c'est ça, c'est vraiment à 14 ans. Ouais, c'est vraiment à partir de 14 ans.

Avant tes 14 ans, qui faisait les courses ?

[silence] C'était ma mère. Et puis, quand j'étais pas chez elle, c'était la meuf chez qui je vis.

Quelle genre de courses ?

Alors, quand j'étais gamin, par contre, on mangeait équilibré. Et puis, c'était ma famille d'accueil, on mangeait équilibré. Elle me forçait à manger des trucs que j'aimais pas, hein. Les choux de Bruxelles, je déteste ça ! Non, mais vraiment ! Et puis, tu sais, le céleri, là. Le céleri, en barquette plastique. [céleri rémoulade] Je déteste ça ! Je me rappelle : j'avais vomi, elle m'avait fait bouffer mon vomi ! Mais bref... Il y a des choses, équilibrées, qu'elle me forçait à manger. Boudin, tout ça...

Vers quel âge ?

De 5 ans à 12 ans.

Satisfaction de ton alimentation ?

[silence] Ouais, ouais... Je sais que c'est passer. Parce que c'est sûr que quand je vivrai en couple, je vais plus faire comme ça. Non, non. Je te parle de repas et tout. Ben non, si t'es en couple, en famille, faut plus [ouvre une canette de soda].

Qu'est-ce qu'il faudrait faire pour améliorer ta façon de manger ?

Ben, être moins gourmand, déjà. Ouais, non, j'ai un problème aussi, c'est, je fume. Du cannabis. Du coup, il y a un petit truc qu'on appelle entre nous, c'est la « fonce-dalle » et du coup, ça amplifie la gourmandise. Déjà, vu que je suis gourmand, ça, ça amplifie. Déjà, le problème de base, ça serait ça, pour commencer. Il y a plein de choses que je perdrais... Arrêter la fumette, ouais. Je mangerais moins de sucreries, je boirais moins de sodas, de trucs comme ça...

Avis sur les actions mises en place pour accompagner, sensibiliser

C'est bien !

Est-ce que tu les connais ?

Oui, oui, bien sûr. On y avait droit [à l'aide alimentaire par l'épicerie sociale], on y avait droit quand ma mère est tombée malade. Parce qu'avant, elle travaillait, donc... Mais on avait le droit à tout ça : Restos du cœur, Épicéa [épicerie sociale], mais le problème qui se pose que, comme c'est pas elle qui cuisinait, c'était, donc du coup, les autres et du coup, c'était bâclé. Du coup, on prenait pas des trucs trop élaborés, parce que si c'était pour que ce soit pas assez cuit, soit machin... Donc, on prenait du... Et puis, bon, après, les restos du cœur, c'est très bien, mais bon, généralement, c'est des boîtes, c'est des pâtes, c'est des... Voilà, c'est pas des trucs où tu vas pouvoir te faire un repas ou autre chose, tu vois ce que je veux dire ?

Tu y es déjà allé ?

Oui.

Quel retour peux-tu en faire ? Qu'aimerais-tu y voir ?

Un peu plus de... de nourriture « saine », parce que c'est vrai que quand j'y avais été, c'est très bien. Vaut mieux manger ça que rien, mais c'est vrai que t'avais des choses, c'était des boîtes... Au départ français, tu te disais, tu sais des marques que t'as dû déjà voir, tu te dis : « je vais manger ça, il va y avoir un truc chelou qui va me pousser sur le torse » ou, tu vois... Bon, après, tu te dis : « si j'ai faim, faut manger, quoi », enfin, tu vois. Mais, ouais, de trucs un peu plus... [silence] Qu'on a plus l'habitude de voir, tu vois. Je dirais, que c'est beaucoup de choses invendues ou autres. Du coup, qui dit invendu, dit que ça plaît pas au public, donc... Tu vois, faudrait un peu plus de... je sais pas, de... Quitte à ce que ce soit des légumes abîmés ou autre, mais ça se mange. C'est mon avis...

Il y a des légumes à Épicéa...

J'en ai pas vu... Alors, peut-être que c'est récent. En tout cas, à l'époque où j'y allais, moi, il y en avait pas. À l'époque où j'y allais, moi, il y en avait pas. Bon, maintenant, c'est plus pareil, hein. Je suis tout seul.

Et en dehors d'Épicéa, des choses que tu aurais aimé voir mis en place pour aider ?

Mais, c'est tout bête, mais ce la ville a mis en place, là. Une sorte de jardin et tout, là, c'est bien, ça ! [3 jardins partagés créés par la régie avec plusieurs collectifs en partenariat avec la ville]. Au Clos du Roy, à l'église, là, tu vois les petits jardins partagés, là. Après mettre des légumes un peu plus... qu'on n'a pas l'habitude de voir, tu vois, au lieu de mettre des courgettes, tomates, tout le temps. Rien que le patisson ! C'est tout bête, mais rien que le patisson, il y a quelques mois de ça, j'avais jamais vu ça de ma vie ! Des petits trucs comme ça, tu vois. Et ça permettrait aux gens de manger des choses qu'ils ont pas l'habitude de manger, parce que, ouais, quand tu t'en occupes, tu manges plus... Tu manges ça plus facilement. Mais, ouais, le genre d'actions comme ça, tu vois. Ou je sais pas, des récoltes bénévoles chez des agriculteurs où tu gardes les paniers, ou je sais pas moi... Des actions comme ça... De la bonne bouffe, quoi !

Complément d'entretien, le 18/10/2021

Tu as vécu en appartement ?

Ouais.

Uniquement en appartement ?

Non, appartement et maison. Avec jardin. Mais que ce soit appartement ou maison, il y avait pas de réelle différence. Nous, on était pas portés sur tout ce qui était jardinage, tout ça. Donc, on n'a jamais rien planté de quoi que ce soit. Et... [silence] c'était essentiellement, ouais, je t'ai dit, de toute façon, notre régime alimentaire, c'était essentiellement des produits de ... première nécessité, quoi, c'est-à-dire du riz, des pâtes, pommes de terre. Beaucoup de gâteaux. Comme je te dis, comme notre mère est tombée malade, après, c'était des repas chacun de notre côté, donc des fois, c'était un paquet de gâteaux au lieu de prendre un repas et tout. Mais, ouais, sinon, c'était... ouais, franchement, c'était tout le temps pareil...



*Immeuble de Jonathan dans le QPV
Les immeubles datent des années 1960 et ont été perçus à cette période comme un réel progrès. Les habitats constitués de baraquements de bois étaient, à l'époque, insalubres.*

L'habitat dans le même quartier dans l'après-guerre



Perception des légumes et de leur origine pendant le jeune âge

Alors, moi, je savais à peu près, tu sais, qu'il fallait planter une graine, arroser et que t'avais besoin de soleil et d'eau pour que ça pousse, tout ça. Mais, sinon, j'étais assez limité au niveau des connaissances. C'est-à-dire, à part carottes, courgettes, tomates, concombres, sinon, le reste... Ça, ça arrivait souvent, d'ailleurs qu'on allait... D'ailleurs, c'est marrant, c'est que nous quand on faisait les courses, on s'arrêtait jamais dans le...le rayon, là où t'as tous les fruits et légumes « frais », tu vois. Jamais, on s'arrêtait là, nous. Mais, justement, quand on passe, même encore, à l'heure actuelle, hein, je vais passer dans un rayon ou autre, il y a plein de légumes ou autres que je ne connais pas. Pour moi, des fois, on me dit que c'est un truc qui pousse en France, « ah, ouais, d'accord ! ». Tu vois, le maïs, graines de tournesol, je savais pas que ça poussait comme ça, tu vois. [des plants de maïs et des tournesols ont été semés dans le jardin pédagogique de la Chaponnière]. J'ai 28 ans, tu vois. C'est ... Ouais, c'est... C'est vrai qu'à ce niveau-là, il y a pas trop de culture, si je peux appeler ça comme ça.

Comment as-tu appris à cuisiner ?

Déjà, à force de voir ma mère faire, avant qu'elle soit malade. Et puis, ben, c'était du petit à petit, hein. C'est-à-dire, au tout début, quand je commençais à vraiment faire à manger tout seul, c'était, ben, des pâtes. Pâtes, steak haché, la base. Ou alors, les trucs à faire réchauffer, mais...

Vers quel âge ?

Pâtes, tout ça, j'ai vraiment commencé très tôt, moi, genre 14 ans, je crois, je pouvais me faire à manger tout seul. Enfin, d'ailleurs, ça arrivait souvent que ma mère, elle partait chez la famille. C'était à Saint Florent, sur-Cher et donc, du coup, je restais tout seul, parce que j'avais pas forcément envie d'y aller et c'est déjà arrivé que je reste tout seul une semaine. Et ben, pendant une semaine, je me faisais à manger, tu vois. Donc, on achetait ce qu'il fallait : pâtes/steak haché, sandwich et puis un.... Et puis tu te faisais de petits trucs comme ça, tu vois. Et puis, après, avec l'âge, tu... tu... tu fais plus attention quand les auxiliaires font à manger, tu vois. Du genre, courgettes au curry, je connaissais pas et, tu sais, tu apprends quand tu vois faire, tu vois. Après, les auxiliaires, c'était pas des grandes cuisinières, donc, c'était toujours des choses un peu simples, tu vois. Donc, du coup, c'était toujours plus facile de reproduire quand t'es tout seul. C'était pas des trucs vraiment très

élaborés. Mais, voilà, ouais, sinon, c'était très simple, hein. Tout ce qui était un peu plus élaboré, on avait la chance d'avoir une auxiliaire qui était une ancienne cuisinière, donc là, elle nous faisait des vrais bons plats, tu vois. Mais sinon..., sinon, ça a toujours été très basique. Et d'ailleurs, même aujourd'hui, ma femme se bagarre avec moi, parce que... Tout bête, hein, par exemple, des beignets, le truc portugais, là. Beignets au crabe ou je ne sais quoi, tu vois... Pourtant, ça peut être bon, mais je vais pas en manger, parce que je ne connais pas. Tu vois. C'est...très très compliqué, du coup, moi...Vu que j'ai pas été... Mon palais, tu sais, il a pas été habitué à goûter des choses nouvelles ou, tu vois. Maintenant, moi, je... je mange que ce que je connais, en fait.

Tu manges que ce que tu connais ?

Que ce que je connais, ouais.

Et si c'est ce que tu cuisines, par exemple ?

Si c'est un truc que je cuisine, que je ne connais pas, mais que je cuisine, je vais avoir plus de facilité, j'aurai... Je vais plus facilement manger. Mais si tu me fais quelque chose que je ne connais pas, que c'est toi qui as cuisiné, genre,... tt tt tt...[*signe de négation*] Par exemple, là, hein. Ici, on mange des choses... bonnes hein, pourtant, mais je suis pas habitué tu vois. [*tous les mercredis, un formateur du lycée agricole vient pour la formation. les repas sont pris en charge. C'est l'occasion de manger végétarien avec des légumes qu'ils ont produit*] Des blettes et tout, les trucs comme ça... Tu vois.

Tu ne manges pas ce que fais Joëlle, le mercredi ?

Non, non, non, je te jure, je vais picorer et je vais me ramener un sandwich que je vais manger en haut... Mais je goûterais, oui, je goûterais.

Tu trouves ça bon ?

[*silence*] Il faut que je mange plusieurs fois, tu vois. Faut que je mange plusieurs fois, mais de moi-même, je le referai pas. Ça, c'est sûr.

Est-ce que tu essaies de suivre les saisons ?

J'essaie. Alors, plus maintenant, comme j'ai une conscience, un peu, tu sais,... tout ce qui est effet de serre, tout ça, tu vois, un peu plus... Tu vois. Consommer un peu plus local, on va dire, un peu plus national, mais, ouais, j'essaie de faire un peu plus... ouais, des trucs de saison, mais... L'été, ça va être tomates, n'importe quelle variété, en salade, cuisinées, tomates farcies, voilà, tout ça. Puis, l'hiver, ça va être surtout, ouais, un peu tout et n'importe quel légume, en soupe, je précise. Mais, sinon, ouais, en réalité, je mange assez, assez de saison, ouais, quand même. L'hiver, ça va être des courges, ça va être courges, courgettes, carottes, enfin, tu vois, de trucs un peu... De la pomme de terre, tout ça, ou en soupe et puis, l'été, ça va être des choses un peu plus, un peu plus... Ça va être, je sais pas moi, salade de pommes de terre, tu vois, de la salade...

Pourquoi en soupe ?

Comme je t'ai dit, j'ai pas été habitué à manger des légumes, donc du coup, c'est vrai que pour manger plein de légumes, ma femme, elle a trouvé l'astuce. Elle met tout, elle mélange et hop ! Comme ça elle est sûre que je mange, tu vois !

Tu fais tes courses à Leclerc, mais est-ce que tu connais le marché ?

Alors, plusieurs fois, j'y passe, moi, en centre-ville ou autre, mais j'ai toujours eu l'idée reçue de ma mère ou autre, ma mère avait cette idée-là aussi : marché=cher. Voilà, marché, c'est cher. Donc du coup,... ouais, le marché, c'est cher. Donc, du coup, on a jamais été au marché. Tu sais, nous, si on prend des tomates, ça va pas être des tomates... ça va pas être des tomates en plein air comme ici ou autre chose. Ça va être des tomates qui paient pas de mine, là, c'est espagnol, c'est sûr, toutes rondes, dans les filets en plastique, là, tu vois. Trucs tout grammés, tout calibrés. Ça va pas être... Ça va être des trucs comme ça.

Pourtant, j'ai jamais regardé les prix ! Je te dis ça sans savoir, mais c'est l'idée reçue. J'ai jamais, tu vois... Pour moi, le marché, c'est qualité, donc qualité veut dire cher. C'est aussi simple que ça.

Est-ce que ce qu'on vend ici le vendredi, c'est cher ? [*vente de la production aux particuliers*]

Non, justement. C'est là que j'ai capté que...pas tant que ça. Alors, après, c'est pareil, les prix que – parce que moi, je me fie aux prix employé [*½ gros*] – les prix « public », à l'époque où j'étais petit ou autre, là, c'était pas possible. Ça restait... on était en mode où on compte les centimes à la fin du mois, tu vois. Donc, on pouvait pas se permettre de passer plusieurs dizaines d'euros dans des trucs bons, alors qu'à la fin du mois, tu sais que... On tapait au moins cher.

Vous avez fait appel à l'aide alimentaire ?

Oui, on l'a fait ! Tu sais, je t'avais dit. On a fait Épicéa, on y avait le droit. D'ailleurs, j'ai déjà été plusieurs fois. On avait fait là-bas... Essentiellement Épicéa, ouais. On a déjà eu après les colis des restos du cœur ou autre, vraiment quand c'était des mois compliqués, mais sinon, c'était essentiellement Épicéa, ouais. Parce que c'était un peu plus complet, je crois. Tu sais, ça fait un peu plus supérette, quoi. Je connais, je pense, ça fait vraiment supérette. J'y allais, ouais, avec ma mère, je me rappelle. J'ai dû y aller 2-3 fois et c'était surtout le petit dernier qui y allait souvent. Comme c'était le mercredi matin, je crois, un truc comme ça.

Épicéa/supermarché, c'était globalement pareil ?

Ouais, ouais. Par contre, Épicéa, c'est ce qui était bien et c'est ce que je te disais la dernière fois, par-rapport au fait que tout ce qui était des restos du cœur ou autre, c'est des trucs un peu heu... que de toi-même, en

temps normal, tu consommerais pas spécialement. Épicéa, c'est un plus qualitatif. C'est vrai c'était des choses que tu pouvais trouver à Leclerc ou autre, tu vois. Ouais, c'est vrai que ça, c'était bien.

Comment ça « des choses que tu ne consommerais pas en temps normal ? »

Tu peux avoir des trucs... Je saurais pas te dire... Des fois, t'avais ... C'est déjà arrivé que tu vas aux restos du cœur et tu te ramènes... Ils te donnent une boîte de cassoulet et la boîte de cassoulet, c'est des trucs allemands, enfin... Tu le bouffes, t'as une texture... Enfin, tu vois, des choses comme ça. Alors, oui, c'est bien quand t'as faim, faut mieux manger ça que pas du..., mais des fois, tu te dis : « est-ce que je me fais pas plus de mal en mangeant ça sur le long terme que... » Tu vois ce que je veux dire ?

Comment ça s'est passé pour tes petits frères ?

Alors, moi, j'ai un petit frère, enfin, celui-là qui est juste en-dessous de moi – 11 mois d'écart, même pas un an – il est un peu comme Joé [*un autre salarié, troubles psys probables, non diagnostiqués*], pire que Joé. Enfin, il a vraiment des problèmes, lui... Il a vraiment un retard, donc à l'époque, c'était un bébé, tu vois. Celui-là qui est juste en-dessous de lui, pareil. Il a pas exactement le même problème, mais c'était un peu un gamin immature. Et puis, ben, l'autre, il avait 7 ans, quoi. On pouvait pas lui demander grand-chose. Mais, donc, non, après, celui-là de 7 ans, il était débrouillard, dans le sens où son petit déjeuner et tout, il tenait à se le faire. Tu vois, ses petites tartines, tout ça, son lait. Mais non, pour tout ce qui est bouffe et tout, non, personne, personne. Et d'ailleurs, ça se voit hein, parce que le petit, pas celui-là qui est un peu perturbé, l'autre, à cette heure-ci [14h], il se fait pas à manger. Tu sais, il est tellement... Il a jamais eu l'habitude de se faire à manger, parce que c'était soit les auxiliaires... le gars, il va se manger des gâteaux, il va se manger des céréales avec du lait, mais il mange pas ! Je sais pas comment il fait pour pas avoir de carence ! Tu vois, c'est hallucinant, vraiment ! Des fois, il peut rester une semaine sans avoir un vrai repas ! Mais voilà, et puis... Mais c'est vrai que les deux derniers, niveau nourriture, ouais, ils sont... Ils sont un peu pareils... Pas l'habitude de se faire des repas ou la fainéantise. Tu sais ce que je disais la dernière fois, quand j'étais tout seul ou autre, genre, t'as pas envie de te faire à manger ou autre. Eux, c'est l'extrême. Pour que moi, je trouve qu'ils abusent, c'est vraiment qu'ils abusent, tu vois. [rire]

Après l'entretien, Jonathan me fait part d'une prise de conscience. Il ignore beaucoup d'aliments qu'il n'a pas été habitué à manger. Notamment des fruits exotiques : « la nièce de ma femme, à six ans, elle avait déjà goûté de la mangue. Moi, j'en ai mangé la première fois, il y a 6 mois ! »

Quelques semaines après ces entretiens, j'ai dû commander des pizzas en urgence pour assurer le repas des salariés maraîchers en formation. Jonathan s'est plaint de ne pas pouvoir en prendre à la viande, car non halal, et s'est reporté sur le poisson.

Je ne savais pas que Jonathan s'était converti. Quelques jours plus tard, en discutant, il me dit qu'il ne pensait pas que c'était quelque chose d'important. Néanmoins, il a changé son approvisionnement en viande. D'abord, il n'achète que de la viande halal et uniquement en boucherie. Car la même viande en supermarché coûte beaucoup plus cher. « il y a même des non musulmans qui achètent halal, parce que c'est moins cher ».

L'injustice alimentaire sur un territoire en difficulté économique et sociale : Exemple de la ville de Vierzon et d'une commune rurale de sa périphérie, Foëcy

L'injustice alimentaire se situe entre quatre notions qui sont : l'insécurité alimentaire, le manque d'accessibilité monétaire et physique à une alimentation durable, l'injustice sociale et le manque de production alimentaire.

Un premier état des lieux social à partir des différentes sources statistiques montre comment le territoire de Vierzon (région Centre-Val de Loire) est touché par un taux de pauvreté et de chômage élevé, interdisant à certaines personnes l'accès à une alimentation de qualité.

Ce travail étudie, pour ces personnes précaires, la possibilité et les stratégies de se nourrir à Vierzon et dans les campagnes environnantes, notamment dans la petite commune de Foëcy. Neuf longs entretiens ont été réalisés pour caractériser l'injustice alimentaire et en comprendre les ressorts. Ils démontrent que la précarité financière n'est pas la seule cause, l'accessibilité physique aux lieux de distribution alimentaire, l'éducation culinaire ou la solitude étant des facteurs majeurs auxquels s'ajoute la pratique du jardin potager dans ce que l'on pourrait appeler une alimentation choisie ou subie.

Mots-clés : aide alimentaire – injustice – insécurité – pauvreté – précarité

Food injustice in an area with economic and social difficulties: the example of the city of Vierzon and a rural commune on its outskirts, Foëcy

Food injustice lies between four notions: food insecurity, lack of monetary and physical accessibility to sustainable food, social injustice and the lack of food production.

An initial social inventory based on various statistical sources shows how the territory of Vierzon (Centre-Val de Loire region) is affected by a high rate of poverty and unemployment, denying some people access to quality food.

The present work studies the possibilities and strategies of these precarious people to feed themselves in Vierzon and in the surrounding countryside, particularly in the small town of Foëcy. Nine long interviews were carried out to characterise food injustice and understand its causes. They show that financial insecurity is not the only cause, physical accessibility to food distribution outlets, culinary education and solitude being major factors, to which can be added the practice of vegetable gardening in what could be called a chosen or suffered diet.

Key words: food aid, food injustice, poverty, precarity