

## « Alimentation et Précarité »

Dans le contexte de crise sanitaire que nous vivons à la suite du COVID, la question de la précarité alimentaire semble prégnante et s'être accentuée. Si ce point est une réalité au niveau national, il nous semblait important de s'intéresser à la réalité de notre territoire. Est-ce aussi le cas sur Châteaubriant-Derval ? dans quelles proportions ? avec quelles problématiques ? Quelles solutions envisager pour améliorer la situation ?

Selon le baromètre publié par le Secours Populaire avec l'Institut Ipsos, 40 % des Français - dont 64 % des plus modestes - se restreignent sur la qualité de leur alimentation pour des raisons financières.

Alors qu'un Français sur cinq avait déjà du mal à se nourrir en 2018, les demandes d'aides alimentaires auprès des associations sont en forte hausse. « *Des centaines de milliers de personnes ont basculé alors que jusque-là elles subvenaient à leurs besoins, de façon modeste.* »

On considère une personne en état de précarité alimentaire lorsqu'elle ne parvient pas à se nourrir convenablement (qualité et quantité) pour des raisons financières.

Ne pas pouvoir accéder en quantité suffisante à une nourriture saine et équilibrée c'est ouvrir la porte aux problèmes de santé et de bien-être. A court terme, c'est d'abord le sentiment de faim et d'épuisement, conséquence des repas sautés.

S'ajoutent les maladies physiques et psychologiques : à moyen terme, l'insécurité alimentaire peut engendrer de l'anémie, du diabète, du cholestérol mais aussi du surpoids.

Ensuite, une alimentation insuffisante favorise l'isolement, souvent liée à la honte de ne pouvoir se nourrir seul, et trace la voie de l'exclusion.

Pour les plus démunis, la part budgétaire attribuée à l'alimentation se restreint au profit d'autres dépenses. Lorsqu'il faut serrer le budget, c'est souvent le poste de l'alimentation qui sert de variable d'ajustement dans les budgets des ménages les plus précaires.

Enfin, l'insécurité alimentaire n'est pas le fait d'une catégorie sociale unique en France et ses causes sont diverses : sociétales, individuelles ou une combinaison des deux. L'insécurité alimentaire concerne une population très hétérogène : des femmes seules avec enfants, des chômeurs, des jeunes non-qualifiés, des familles monoparentales, des ménages à bas-revenus, des personnes bénéficiant d'un emploi précaire, des individus avec un emploi stable mais dont le salaire n'est pas suffisant pour faire face à leurs charges. L'insécurité alimentaire est bien souvent la conséquence d'accidents de vie comme le chômage, la maladie, un à-coup qui perturbe soudainement l'équilibre précaire du foyer.