

Démocratie alimentaire

Comment éclairer le choix du consommateur ?

Juin 2025



Brigitte PICANDET
Responsable pôle
Alimentation Responsable
et Durable



Le concept de démocratie alimentaire comporte différents volets, parmi lesquels celui de **l'accès à une alimentation saine pour chacun des citoyens**. L'accès en question suppose un choix et une capacité financière en regard. C'est à la composante « orientation du choix » du consommateur vers une alimentation saine, que nous nous intéressons ici. La composante « contrainte budgétaire » lui est évidemment associée. Toutefois, il n'est pas interdit de postuler que cette contrainte sera d'autant moins pesante que le choix sera éclairé.

Dans le domaine du comportement alimentaire, **l'incitation du citoyen à être « acteur » de sa santé** se décline selon différents modes.

Différentes **sources d'informations** s'offrent à lui :

- Des plus individualistes, comme l'utilisation des applications d'évaluation nutritionnelle [1].
 - En pratique, les conseils prodigués sont le plus souvent inadaptés. En effet, avec ces outils, le plaisir et la spontanéité cèdent la place à l'inquiétude et à la norme, ce qui pourrait favoriser un comportement ultra-rationnel, potentiellement source de déséquilibres nutritionnels comme le souligne Nicole Darmon[2] .
- Aux plus branchées, comme le suivi des « contenus » émis par des influenceurs, dont les compétences scientifiques en matière de nutrition sont à démontrer, ce qui conduit à des recommandations exotiques voire dangereuses.
- En passant par les annonces publicitaires télévisées et les articles des magazines féminins.

Ainsi, l'environnement informationnel disponible est pour le moins riche et confus et surtout, confusionnant.

De plus, les croyances, en matière d'alimentation, sont très puissantes et non seulement elles empêchent le changement d'habitude qui serait souhaitable mais elles induisent le plus souvent une dose de culpabilité qui vient encore freiner l'adoption d'un comportement sain.

[1] Par exemple, *Open Food Facts*, base de données collaborative, internationale et bénévole a été labellisée par Santé publique France.

[2] Directrice de recherche honoraire à l'INRAE - Experte en nutrition et santé publique, et spécialiste de l'alimentation durable

Chercher à éclairer les populations jeunes est dans ce contexte une des approches à privilégier

Les connaissances basiques sont en effet facilement et définitivement acquises et leur transmission aux aînés est toujours possible.

Auprès des jeunes publics, sans tomber dans les explications trop physico-chimiques, qui risquent d'être rejetées, il semble nécessaire d'introduire des notions simples, concrètes, faciles à comprendre, illustrées.

La participation active à des exercices ludiques facilite la compréhension, la stimulation à la découverte permet une mémorisation sans effort.

Cette démarche peut se traduire de différentes manières, en fonction des moyens mis à disposition et des acteurs impliqués.

Parmi ces acteurs, il peut s'agir d'une **collectivité locale** :

- Citons **les conventions de partenariat signées entre une institution locale (commune ou arrondissement) et l'association « VIF » (pour Vivre en Forme)**[3] qui comportent une étude préalable des besoins, une formation spécifique du personnel chargé des activités périscolaires.
 - Chaque éducateur municipal formé aura ainsi les bons réflexes et les messages adaptés auprès des enfants lors des repas collectifs.



www.vivonsenforme.org



[3] Pour développer chacune de ses thématiques, le programme « Vivons en Forme » s'appuie sur une méthodologie originale qui allie marketing social et collective impact.

- Citons **le projet intitulé « Animation Nature Jeune Public »** conçu par **le jardinier de la commune de Vitry sur Seine** : Hervé. Voir fiche détaillée ci-après.
 - En résumé, Hervé combine son activité de jardinier avec une **découverte des espaces verts par les enfants de sa commune.**
 - Depuis 2018, ce sont 3200 enfants qui, chaque année, viennent participer aux animations qu'il a lui-même mises au point.
 - Au fil des saisons, les enfants apprennent à planter, découvrir les mauvaises herbes comestibles, récolter les fruits de saison, dans une parfaite bonne humeur, et tout en conservant l'ambiance studieuse requise.
 - Inutile de dire que les écoles se bousculent pour inscrire leurs élèves à ces différents ateliers.
 - **Le contact et la proximité sont des éléments qui favorisent l'adhésion des enfants à ces apprentissages.**

[Exemple d'actions "Animation Nature Jeune Public "](#)



 vitry-sur-seine

Info locale Participer Services Conseil municipal [Agenda](#)

Jardiniers en herbe à Henri-Wallon

Publiée le 14 novembre 2022 - Mise à jour le 14 novembre 2022
🕒 Temps de lecture estimé : 2 min



© Julian Renard

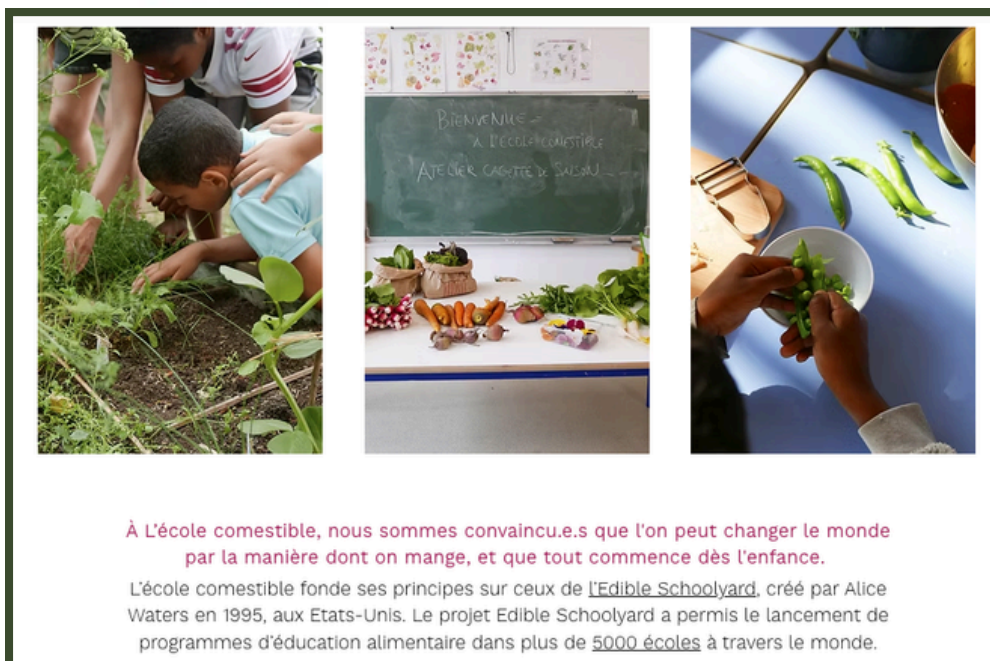
Le 5 novembre, pour finaliser la nouvelle cour oasis dessinée par leur soin, les enfants du centre de loisirs primaire de l'école Henri-Wallon ont agrémenté leur jardin pédagogique d'arbustes à baies et de plantes aromatiques.

Il peut s'agir du **monde de l'éducation** :

- Citons les **contrats établis entre une école et l'association « L'école comestible »** [4]
 - Cette association propose la mise en place de programmes d'ateliers de la terre à l'assiette, la création de potagers pédagogiques dans les écoles et hors les murs. Les programmes comestibles dispensent une éducation à l'alimentation saine, soutenable et savoureuse avec des parcours de 4 à 6 ateliers par an pour une classe. Les programmes sont mis en place dans une école pour 4 à 12 classes.
 - **L'originalité consiste à relier l'alimentation à l'histoire du vivant**, à permettre aux enfants de comprendre d'où ils viennent, ce qu'ils mangent, la richesse de la biodiversité, la force et la fragilité de la nature.
 - Les animateurs de l'école comestible créent des potagers agroécologiques avec les enfants.



www.lecolecomestible.com



[4] Créée en 2019 à Paris, cette association "l'école comestible" se développe avec des antennes aujourd'hui dans 5 autres territoires (Lille, Marseille, Toulouse, Bretagne, Bourgogne)

- Citons **les écoles de la 2^{ème} chance** [5] qui organisent notamment des **ateliers culinaires** pour sensibiliser leurs jeunes (16-25 ans) à l'importance de la diversité des plats et pour leur donner envie de cuisiner.



<https://e2c-paris.fr>



<https://www.e2c94.com>



[5] Écoles de la 2^{ème} chance Paris 19^{ème}, celle de Créteil

Il peut s'agir de **l'implication volontariste de professionnels de santé** :

- Citons l'animation proposée par **les professionnels de la Maison de Santé Pluridisciplinaire de Joinville**, intitulée « [Venez déguster un petit déjeuner](#) » [6].
 - Le samedi matin et sur inscription (gratuite), les enfants de 6 à 12 ans sont conviés, avec leurs parents à **une séance dite de découverte de l'alimentation intuitive**.
 - C'est l'occasion de **voir l'aliment sur un autre angle** et de **découvrir la variété des plaisir gustatifs**.



[6] Cette initiative proposée par la MSP de Joinville bénéficie d'un soutien financier de la CPAM 94. Renseignements au secrétariat 01 80 91 75 27

Chercher à sensibiliser les populations précaires constitue un deuxième impératif

Ces consommateurs, qui fréquentent les épiceries solidaires, peuvent ne pas connaître les fruits et légumes qui leur sont présentés. De ce fait, ils vont choisir préférentiellement les féculents qui leur sont familiers et délaisser toute une série de fruits et légumes qui leur seraient bénéfiques.

- Citons l'initiative mise en place par **les Restos du cœur** en coopération avec RESOLIS. Deux jeunes volontaires en service civique ont travaillé avec le responsable du centre des **Restos du cœur de Créteil** et ont monté une opération de **sensibilisation autour de l'endive**.
 - Elles ont ainsi fait découvrir aux bénéficiaires, comment ce légume délaissé, associé à un petit morceau de pommes ou de fromage, peut apporter des plaisirs gustatifs insoupçonnés.



<https://restosducoeur.org>



[Actualité RESOLIS Une vive envie d'endives](#)



Orienter les consommateurs vers une alimentation saine n'est pas simple.

Que de boîtes rouges affichées sur tous les murs de Paris pendant les JO ! Combien d'hectolitres de cette boisson sucrée vendus ?

Face aux sollicitations publicitaires et promotionnelles multiples, orienter les consommateurs vers une alimentation saine n'est pas simple.

Les politiques publiques d'envergure nationale paraissent inopérantes. En matière de comportement alimentaire, comme souligné dans un récent rapport de Santé Publique France[7] , **ce sont plutôt les actions de proximité qui s'avèrent probantes.**



À l'évidence, **l'effort doit porter sur l'échelon local : c'est dans cet esprit que s'inscrit l'observatoire RESOLIS.**

Cet observatoire répertorie les initiatives locales pertinentes et contribue à les faire connaître, afin d'encourager à les imiter, s'en inspirer.

RESOLIS gère depuis 2013 une volumineuse base de données (plus de 1800 fiches initiative enregistrées dans le seul domaine de l'alimentation responsable et durable) et la fait vivre sous forme d'un **observatoire d'accès libre à visée sociale et avec une approche scientifique.**

"Pas d'action sans savoir ...

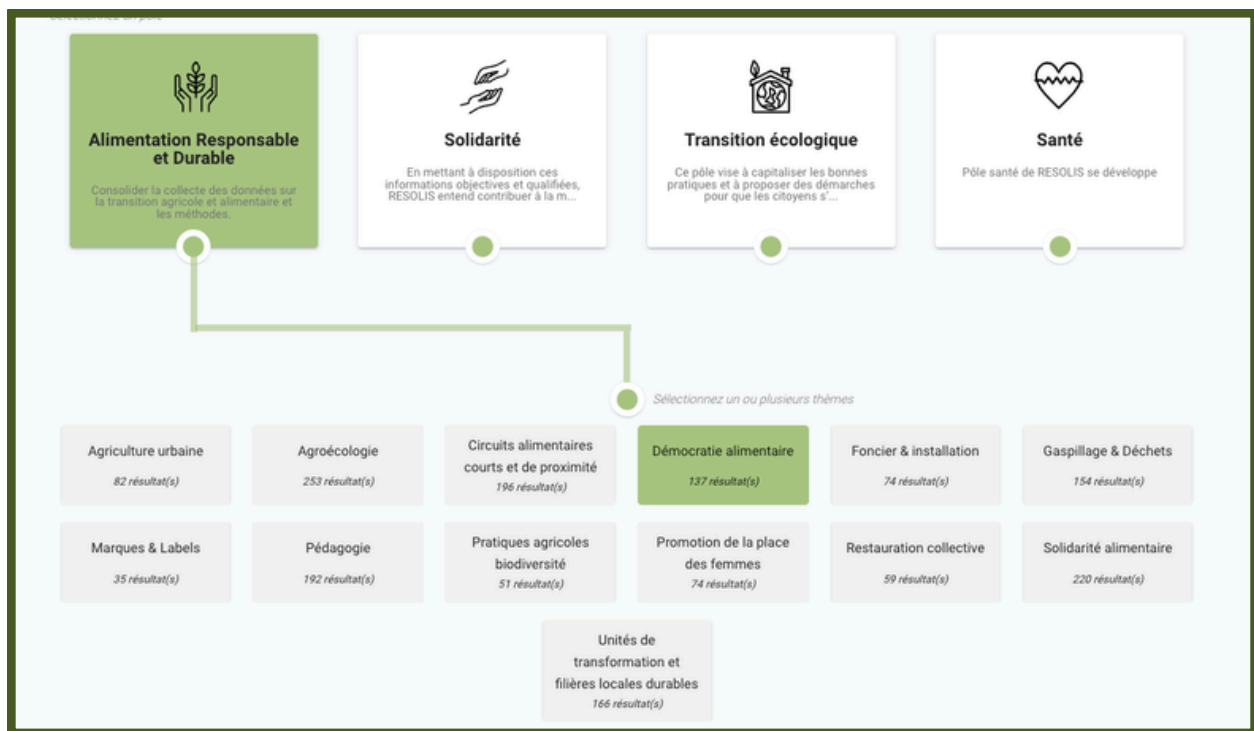
Pas de savoir sans action"



<https://resolis.org>



[7] Avis d'experts relatif à la prévention de l'obésité dans le contexte des inégalités sociales de santé. Saint-Maurice : Santé publique France, 2024.



Concernant l'orientation du choix vers une alimentation saine, **le consommateur sera d'autant plus sensible aux messages que l'émetteur sera proche de lui.**

Ainsi, c'est à chacun des acteurs de terrain motivés : bénévoles, agents municipaux, enseignants, professionnels de la santé, de se mobiliser, chacun avec ses moyens, pour agir dans ce sens. La motivation est à la hauteur de l'enjeu.



Dr Brigitte Picandet
Médecin nutritionniste
Bénévole au sein de RESOLIS

« La science au service des expériences terrain pour les rendre répliquables et interopérables »

RESOLIS, laboratoire d'Innovations sociales

RESOLIS s'appuie sur le savoir-faire de son fondateur, le Professeur Philippe Kourilsky, scientifique reconnu[1], convaincu que la science et la méthode scientifique doivent occuper une place sociale pour servir l'intérêt général.




Présentation des fiches initiatives en lien avec le sujet




1. **Page observatoire : Fiche initiative Animation Nature Jeune Public**
2. **Page Actualités : Affiche Invitation atelier alimentation intuitive**
3. **Page Actualités : Article “une vive envie d’endives”**

[8] Professeur honoraire au Collège de France, membre de l'Académie des sciences, Directeur général honoraire de l'Institut Pasteur

1. Fiche initiative Animation Nature jeune Public





Observatoire Thématique Publications Programmes Actualités RESOLIS Contact🏠 🔍 👤

Observatoire Animation Nature Jeune Public



vitry
sur seine

En janvier 2018 est créé le poste responsable des animations scolaire au sein du pôle Animation nature et communication, issu de la Direction Espaces Verts de la mairie de Vitry-sur-Seine. Il est crée dans l'objectif de sensibiliser les enfants au vivant, le découvrir et le comprendre tout en valorisant la faune et la flore de la commune. C'est depuis cette date que le jardinier Hervé Herluison occupe ce poste, la diversité des activités qu'il propose et leur aspect ludique permet de créer du lien avec les enfants et de les toucher d'autant plus.

 AUTEUR(S)	 PROGRAMME	 ORGANISME(S)
HERLUISON HERVÉ  herve.herluison@mairie-vitry94.fr Fiche rédigée par Laura GENEVOIS et Thomine RÉMY	Lieu de réalisation: Vitry-sur-Seine Origine et spécificités du financement : Collectivité / Mairie de Vitry-sur-Seine	MAIRIE DE VITRY-SUR-SEINE Vitry-sur-Seine - 94400 2 avenue Youri Gagarine

[SITE INTERNET](#) [MÉDIAS SOCIAUX](#)

COMITÉ DE LECTURE

 Date de lecture de la fiche

13/01/2025

 Localisation

France

Île-de-France

Val de Marne

Appréciation(s) du comité

Source d'inspiration !

Domaine

Environnement

Santé, Bien-être

Type de structure

Établissement public

Établissement scolaire

Envergure du programme

Locale

Bénéficiaires

Elèves, étudiants

Outil d'intervention

Outil de planification

Programme d'actions

Type d'acteur

Transformateur

Valorisation non alimentaire
de produits agricoles

Type d'action

Services d'accompagnement Formation, gestion, aide technique,
juridique...

Production agricole Agriculture urbaine

Valorisation non alimentaire Pédagogie / sensibilisation

Type d'objectif

Culturels Valorisation du patrimoine alimentaire

Champ d'action

Agir sur l'éducation à l'alimentation

1. Fiche initiative Animation Nature jeune Public

ORIGINE ET CONTEXTE

C'est en 2018 que le poste responsable des animations scolaire est créé au sein de la mairie de Vitry-sur-Seine. Hervé Herluison était alors jardinier et songeait depuis un moment à proposer des activités aux enfants de la commune, ce fut alors l'occasion pour lui de postuler. L'intérêt premier du projet était et reste aujourd'hui de faire connaître aux enfants les bases d'une alimentation saine et de les éveiller à l'environnement de façon ludique et créative.

OBJECTIFS

- Sensibiliser à la place de la nature en ville
- Découvrir et comprendre le vivant
- Créer du lien avec la nature et développer sa créativité

ACTIONS MISES EN OEUVRE

Divers ateliers au sein du programme, tout le long de l'année :

Ateliers d'automne (octobre - novembre)

- plantation et semis de saisons
- balades
- découverte de la faune et de la flore urbaines
- ateliers autour de l'arbre

Ateliers d'hiver (novembre - février)

- parrainage d'un arbre planté par les jardiniers de la ville
- travail sur les insectes auxiliaires
- découverte du compostage

Ateliers de printemps (mars - mai)

- balades/découverte de l'écosystème dans les parcs
- reconnaissance et identification de fleur sauvage

Ateliers d'été (juin - juillet)

- chasses aux papillons
- récolte de fruits de saison dans les parcs de la ville
- confection de couronnes

1. Fiche initiative Animation Nature jeune Public

RÉSULTATS ET IMPACTS, QUANTITATIFS ET QUALITATIFS

Le nombre de bénéficiaires reste constant depuis le début du projet ; 3 200 enfants sur les 10 000 de la commune. En 2018, les propositions et objectifs étaient plutôt orientés vers le jardinage, aujourd'hui celles-ci ont évoluées pour se rapprocher du grand thème "nature en ville", qui inclut, en plus, l'agriculture urbaine, la biodiversité, les écosystèmes urbains, etc. L'un des impacts notables du programme est le lien et la complicité créés entre Hervé et les enfants, ainsi que l'intérêt et le goût pour le jardinage que cela procure à ces derniers. Le programme est déployé sur la commune de Vitry-sur-Seine.

ORIGINALITÉ

L'originalité du programme réside dans la fonction première du projet, centré sur la sensibilisation des enfants à la nature par le biais des espaces verts de Vitry-sur-Seine. On peut également noter la méthode organisationnelle innovante d'Hervé, et donc le service qu'il apporte aux écoles et aux enfants à travers son expérience, sa pédagogie, son savoir-faire. Il prend en charge lui-même l'organisation des activités et le prêt de son matériel pour le bon déroulement des animations.

RETOUR D'EXPÉRIENCE

Difficultés et/ou obstacles rencontrés pendant la mise en œuvre :

Ayant été responsable de l'entretien des espaces verts des écoles de Vitry-sur-Seine avant 2018, Hervé n'a pas eu de souci majeur lors de la mise en œuvre du projet. En effet, il connaissait déjà le terrain, avait déjà des contacts avec les directions et certains enseignants tout en connaissant les demandes, les projets, contraintes de ceux-ci. La seule difficulté notable pour le programme fut la pandémie due au Covid-19, qui arriva donc un peu plus tard. Celle-ci a freiné les sorties pour les enfants et donc le contact à la nature, ainsi que les opportunités de sensibilisation au jardinage et aux légumes/plantes de manière générale. L'intérêt et le goût des enfants pour ces activités étaient l'un des impacts notables du programme selon Hervé ; aspects qui, aujourd'hui, n'ont toujours pas repris autant d'ampleur depuis cette crise.

Améliorations futures possibles :

Optimisation de l'organisation de la journée dans le choix des classes pour simplifier le transport de matériel.

Présentation des facteurs de réussite et conseils pour une généralisation ou un essaimage :

Un des facteurs de réussite majeurs du programme est le budget de fonctionnement alloué par la collectivité, sans quoi le programme n'aurait pas la même portée.

Idées de sujet(s) de recherche fondamentale ou appliquée :

Depuis quelques années, a été mis en place "Les Petits Vitriots défient l'avenir", un programme de sensibilisation sur les thématiques liées au développement durable. Celui-ci, porté par le service environnement de la ville, est à destination des classes de CM1 et de CM2 qui ont plusieurs choix de thèmes et d'animations dans toute la ville. Vitry-sur-Seine met également un point d'honneur sur les bonnes pratiques du développement durable à tous niveaux.

2. Affiche atelier alimentation intuitive



ATELIERS
"DÉCOUVERTE DE
L'ALIMENTATION INTUITIVE"



LES SAMEDIS
21 JUIN 2025 ET 20 SEPTEMBRE
DE 9H30-12H

POUR QUI?

Les enfants
de 6 à 12 ans

et

Leurs parents
(familles, grands
parents...)

Inscription gratuite sur **Doctolib**



MSP Joinville / Psychonutrition - atelier alimentation enfant



Attention nombre de places limité.

Maison de santé pluridisciplinaire
25 bvd du Maréchal Leclerc 94340 Joinville le pont
01 80 91 75 27



3. Fiche Actualités “ une vive envie d’endives”



UNE VIVE ENVIE D'ENDIVE ?

Atelier de sensibilisation aux Restos du Coeur

Thomine Rémy et Laura Genevois

INITIATIVE RÉALISÉE LE 25/02/2025 AUX
RESTOS DU COEUR DE CRÉTEIL



3. Fiche Actualités “ une vive envie d’endives”

Le 25 février 2025, deux volontaires en service civique se sont rendus aux Restos du Cœur de Créteil pour un atelier de sensibilisation sur l'alimentation “saine” et variée. Cette initiative consistait à faire découvrir aux bénéficiaires l’endive, un légume oublié et même inconnu par certains, de façon innovante.



Cette initiative a vu le jour grâce à Bruno Barbot, responsable des Restos du Cœur de Créteil, s’étant rendu compte de l’impopularité de certains légumes auprès des bénéficiaires, comme les endives, ces derniers priorisant les plus connus comme les carottes et les pommes de terre. En effet, celles-ci font, a priori, partie des moins appréciées, restant bien souvent nombreuses dans leur cagette à la fin des distributions des mardi et jeudi.



3. Fiche Actualités “ une vive envie d’endives ”



Nous avons choisi de relever le goût de ce légume en le combinant avec deux autres aliments : la pomme pour une saveur plus sucrée, et le fromage pour un goût plus doux en bouche. C'est donc lors de la distribution du 25 février que nous avons pu proposer un plateau rempli de feuilles d'endives que nous avons agrémenté de lamelles de pommes et de morceaux de fromages.

C'est au cours de ces matinées que nous avons eu l'occasion, dans un premier temps, de participer à la distribution de livres de recettes (écrits par les Restos du Cœur eux-mêmes) dans l'idée d'initier les bénéficiaires intéressés à de nouvelles façons de cuisiner les légumes. Après la réussite de cette démarche, c'est lors d'un échange avec Bruno que l'idée nous est venue de concevoir un atelier de dégustation en proposant une recette visant à faire valoir les qualités gustatives de l'endive, le but étant d'inciter les personnes intéressées à la reproduire chez eux.



3. Fiche Actualités “ une vive envie d’endives ”



Même avec la réticence de certains, la plupart des bénéficiaires (et même les bénévoles) étaient enthousiastes à l’idée de goûter notre recette.

D’après les retours et réactions que nous avons reçu, on peut dire fièrement que l’expérience fut un succès auprès des gens qui ont, pour la grande majorité, beaucoup aimé la proposition !

Grâce à cet atelier, de nombreux bénéficiaires ont découvert l’endive et on peut espérer que ces dernières ne seront plus seules dans leur cagette après chaque distribution.

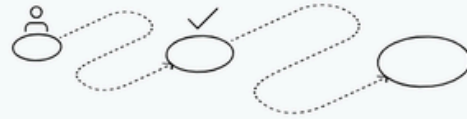


Merci de nous avoir lues !
:)



Nos actualités et Coups de projecteur

Retrouvez dans ce fil d'actualités toutes les informations concernant l'avancement des programmes de RESOLIS ainsi que des coups de projecteur sur certaines initiatives.



Recherché

Trouvez vos actualités grâce au moteur de recherche ci-dessous.

Recherche libre
mots clés, nom, ville, etc.

196 actualités correspondant à votre requête

Nb/ Page
10



Atelier "Alimentation intuitive"

Publié le 03/04/2025

Dans le cadre du projet OMEGA 94 : une initiative originale, proposée samedi 5 avril à Joinville, pr...



ÉQUIPER les ACTEURS pour plus d'impact dans les transitions

Publié le 03/03/2025

Depuis 2 ans le programme Equipact, soutenu par l'ANR, réunit un consortium de 12 structures aux...



Portail de l'Alimentation Durable

Publié le 10/01/2025

Les premières rencontres auront lieu le 28 janvier prochain : inscrivez-vous



Colloque OMEGA 94

Publié le 03/12/2024

Dans le cadre de son programme OMEGA 94 financé par l'ARS Île de France, RESOLIS a le plaisir de vous...



La brochure Observatoire RESOLIS

Publié le 12/07/2024

L'Observatoire RESOLIS, d'accès public gratuit, propose une approche thématique et cartographique de...



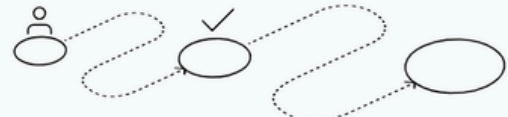
Flash Info RESOLIS, décembre 2023

Publié le 27/12/2023

RESOLIS et ses partenaires vous présentent ce premier Flash Infos pour suivre notre actualité au fil...

Explorer nos publications

Le Journal RESOLIS constitue une plateforme d'expression dédiée aux parties participant de l'action sociale en France et à l'étranger. Découvrez des articles et des numéros spéciaux rassemblant des témoignages de terrain, des commentaires et des articles de fond sur les thématiques de la solidarité et de la pauvreté.



Recherché

Trouvez vos publications grâce au moteur de recherche ci-dessous.

Recherche libre
mots clés, nom, ville, etc.

Mot-clés

Auteurs

Pôles

118 publications correspondant à votre requête

Nb/ Page
12



Démocratie alimentaire : entre local et bio faut-il faire un choix ?

Publié le 26/09/2024



Abattoirs de proximité : un maillon indispensable pour la transition a...

Publié le 17/07/2024



Abattoirs de proximité : un maillon indispensable pour la transition a...

Publié le 17/07/2024



Des établissements d'enseignement avec une activité de transformation

Publié le 17/07/2024



Des établissements d'enseignement avec une activité de transformation

Publié le 17/07/2024



Des légumineuses engagées dans la transition agricole et alimentaire - S...

Publié le 17/07/2024

RESOLIS

RECHERCHE ET
ÉVALUATION DE
SOLUTIONS
INNOVANTES ET
SOCIALES



www.resolis.org

Suivre l'actualité RESOLIS sur les réseaux sociaux



[associationresolis](#)

Nous contacter



01 56 81 64 48



contact@resolis.org



150-154 rue du Faubourg St Martin - 75010 Paris



Association Loi 1901