



## Les 6 dimensions du « bien se nourrir » une définition co-construite

Le contenu de cette fiche-outil est issu du Carnet de bord de la phase de diagnostic<sup>1</sup>.

Cette définition du « bien se nourrir » a été co-construite par l'ensemble des personnes qui ont participé au diagnostic<sup>2</sup> de la recherche-action Solenprim. Elaborée à la croisée des regards d'usagers de l'aide alimentaire, de travailleurs sociaux, de sociologues, ... elle rend compte des différentes dimensions que comprend l'acte alimentaire.

Présentée sous forme d'orange, cet outil peut être mobilisé pour explorer les enjeux liés à l'alimentation, avec des équipes d'intervenants sociaux ou des groupes d'usagers. Dans Solenprim, des groupes composés d'usagers de services sociaux se sont appuyés sur elle pour concevoir de nouveaux dispositifs autour de l'accès à l'alimentation.

Quelques outils complémentaires :

- Documentaire sonore – un outil pédagogique à partir de l'expérience Solenprim<sup>3</sup>
- Déroulé d'animation des diagnostics locaux<sup>4</sup>
- Les freins dans l'accès au « bien se nourrir »<sup>5</sup>
- Carnet de bord de la phase de diagnostic<sup>1</sup>

### « BIEN SE NOURRIR », QU'EST-CE QUE CELA VEUT DIRE ?

Le contenu de l'assiette représente, pour la majorité d'entre nous, un indicateur important du « bien se nourrir » mais il est loin d'être le seul. Le regard porté sur les pratiques alimentaires et les modes de consommation dépend de nombreux facteurs que nous avons pu mettre en évidence. Ainsi, il intègre un positionnement politique souvent associé au respect de l'environnement ou à la promotion de modes de production et de consommation plus éthiques (« Poser un acte politique pour soutenir les producteurs », « Arrêter de manger des produits de l'agro-industrie », ...). Il est également déterminé par les ressources dont on dispose (« Avoir de l'argent », « Avoir du temps », « Avoir les outils pour faire des choix éclairés », ...) et qui impactent nos possibilités de choisir notre alimentation. Il est guidé par

1 [https://solenprim.com.files.wordpress.com/2017/12/a4\\_journaldebord\\_solenprim\\_2017\\_5.pdf](https://solenprim.com.files.wordpress.com/2017/12/a4_journaldebord_solenprim_2017_5.pdf)

2 <https://solenprim.com/rapport-final-portfolio-solenprim>

3 <https://solenprim.com/documentaire-sonore-retour-sur-trois-experimentations-locales-de-solenprim>

4 <https://solenprim.com/rapport-final-portfolio-solenprim>

5 <https://solenprim.com/rapport-final-portfolio-solenprim>



des normes et des valeurs liées à la santé et au soin du corps (« *Ne pas abuser de l'alcool* », « *Manger sainement* », « *Ecouter son corps* », ...), liées à notre culture et à notre éducation. Mais, tout autant qu'une manière de consommer, le « bien se nourrir » renvoie aussi à des notions telles que le plaisir, la découverte, la convivialité et le partage.



Orange du « bien se nourrir » (source : Carnet de bord du diagnostic)



### CONTENU DES DIMENSIONS DU « BIEN SE NOURRIR »

Ces dimensions ont été définies à partir de l'ensemble des réponses que les participants au diagnostic de Solenprim ont donné à la question « Pour vous, bien se nourrir c'est ... ? »

#### Identités et cultures

- Désstresser/Ne pas être stressé
- « Je (ne) suis (pas) ce que je mange ! »
- (Ne pas trop) éviter les sucreries
- Manger épicé
- Des légumes à chaque repas
- Manger chic et pas cher
- Avoir le choix/être libre de choisir/Produits choisis
- Jolies tables/Dans un beau plateau/Jolie nappe, beau décor
- Philosophie de vie

#### Enjeux politiques

- Arriver à une certaine dignité/ retrouver sa dignité
- Avoir accès à l'alimentation
- La vie
- Satiété/Ne plus avoir faim/A sa faim/Avoir son ventre bien calé
- Ne pas gaspiller
- Avoir le moral
- Tout en respectant les producteurs et l'environnement
- Un droit/nourriture pour tous
- Fuir les supermarchés/ Remettre de l'humain dans l'acquisition, à l'inverse de ce qui se passe dans les supermarchés. Remettre du vivant.
- Poser un acte politique pour soutenir les producteurs
- En accord avec l'environnement/ Respecter l'environnement
- Arrêter de manger des produits de l'agro-industrie

#### Ressources (moyens matériels, connaissances...)

- Pas compliqué/Simplicité/ Manger des choses simples.
- Avoir de l'argent
- Cuisiner/Cuisiner soi-même/ Préparer les aliments (« aller plus loin que cuire ou disposer dans l'assiette »)
- Local (manger des produits locaux) /Liens avec l'agriculteur/Produits belges
- Avoir beaucoup d'info, s'informer, pouvoir comprendre les emballages/ Avoir les outils pour faire des choix éclairés
- Cher/luxueux/ « Le bien se nourrir est luxueux. On est déjà à un stade supérieur, après la question de se nourrir tout court »
- Difficile
- Avoir du temps/Prendre son temps
- Pas toujours évident



## Corps et normes de santé

- Ne pas abuser de l'alcool
- Hygiène de vie
- Manger dans le calme/Être tranquille
- La clé de la santé/  
Se maintenir en bonne santé/Vivre longtemps/  
S'immuniser
- Produits de saison/Produits frais, de saison, sans pesticides/Des légumes variés et de saison
- Des produits non transformés/non chipotés
- S'écouter/Écouter son corps/  
Bien se connaître
- Sain/Manger sainement
- Bien manger
- « C'est répondre aux besoins de son organisme »/  
« Selon ses besoins physiologiques »/ « Satisfaire nos besoins nutritionnels »
- Varié
- « Cinq fruits et légumes par jour »

## Contenu de l'assiette (goût, qualité, quantité)

- Pouvoir manger
- Pas possible pour tout le monde
- Lait/Yaourt/Fromage/  
Produits laitiers
- Herbes fraîches
- Bio/Nature/ « agriculture éthique et raisonnée »
- Vitamines
- Un peu de tout
- Eviter les plats préparés
- Un plaisir/ Se faire plaisir
- Bon
- Dessert/Pâtisserie
- Mangue/Tomates/Salade
- Ne pas avoir faim/Satiété
- Agréable/ « joindre l'utile à l'agréable »
- Qualité/ « Mieux que plus »
- Eau

## Partage, échange, relation

- Collectivité/Rassemblement, groupe
- « Les deux pieds sous la table »
- Du plaisir
- S'amuser, se découvrir
- A la maison
- Manger ce que je veux
- Partager des idées et des connaissances
- Bonne ambiance
- « Cuisiner et manger avec des proches » / « Manger ensemble avec la famille » / « Manger avec mes enfants » / « Manger avec quelqu'un qu'on aime » / « C'est plus important pour moi de manger en compagnie » / « Comme au restaurant social on rencontre plein de personnes, plus jeunes ou plus âgées » / « En bonne compagnie/En famille/ Accompagné (pas manger seul) / « Entre amis »
- Arrêter de manger des produits de l'agro-industrie