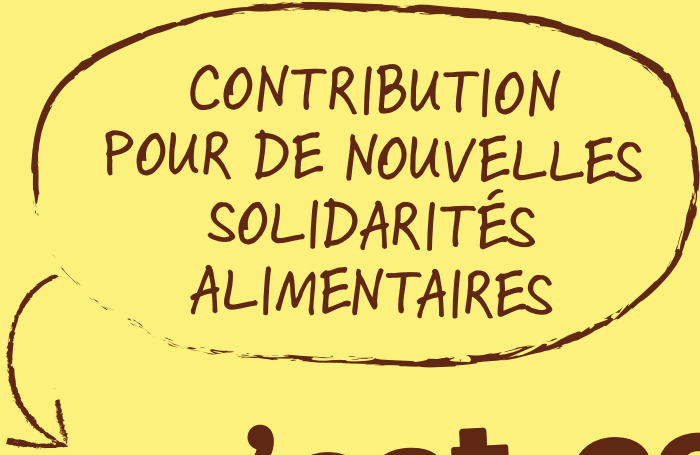




CONTRIBUTION
POUR DE NOUVELLES
SOLIDARITÉS
ALIMENTAIRES

**qu'est-ce
qu'on
mange ?**

Tirée de l'enquête de Bénédicte Bonzi
menée en 2024



VRAC



DOCUMENT RÉALISÉ PAR VRAC FRANCE

contact-france@vrac-asso.org

28, rue Alfred de Musset - 69100 Villeurbanne

Rédaction : Let's Food.

Facilitation graphique : Lison Bernet.

Correction-révision : Nolwen Alzas, Marion Azevedo, Gaëlle Blino, Gabrielle de Dianous, Elsa Duparay, Sandrine Forzy, Clémentine Germain, Mondane Jactat, Léa Leclabart, Coralie Loirat, Frédéric Pelle, Lorana Vincent.

Accompagnement scientifique : Nicolas Bricas (Cirad UMR Moisa).

Design, Maquette et Iconographie : Coopérative les coommuns.

Impression : NAPDIS.

Crédits photos : © Bertrand Gaudillère / item
© Sandrine Luminet / © Julia Guérin - Salon Primevère.

Date de publication : novembre 2025.

Communication : Marion Azevedo.



PARTIE 1 _____ P5

ORIGINES ET POSITIONNEMENT : CE QUE NOUS SOMMES

1. Le projet VRAC : “Vers un Réseau d’Achat en Commun”
2. Le choix d’une recherche-action sensible et participative

PARTIE 2 _____ P9

BILAN ET LEÇONS : CE QUE LA RECHERCHE NOUS RÉVÈLE

1. Au-delà de l’ESS et de l’aide alimentaire
2. La participation émancipatrice du collectif
3. Le choix des produits : (se) faire du bien
4. Un travail de dentelièr·e

PARTIE 3 _____ P24

ENGAGEMENTS ET PERSPECTIVES : NOTRE CONTRIBUTION POUR DES NOUVELLES SOLIDARITÉS ALIMENTAIRES

1. Agir face à un modèle agricole et alimentaire à bout de souffle
2. Une autre voie est possible : quelques repères issus du terrain

NOTES DE TERRAIN DE BÉNÉDICTE BONZI

“ Aller au VRAC ” _____ P8

“ Une organisation qui favorise l’autonomie ” _____ P12

“ Rencontrer le collectif Charles Hermite à Paris ” _____ P13

“ Dans une fourmilière ” _____ P15

“ L’espace de l’épicerie ” /
“ Le café-produit : une méthode participative,
du goût au plaidoyer ” _____ P19

“ Des animateur·rices agiles, patient·es,
attentif·ves ” _____ P21



NICOLAS BRICAS

VICE PRÉSIDENT DE VRAC FRANCE,
CHERCHEUR AU CIRAD, TITULAIRE DE LA CHAIRE
UNESCO ALIMENTATIONS DU MONDE

En 2024, le réseau VRAC a voulu capitaliser sur son expérience de créer de nouvelles formes de solidarités par l'alimentation. L'objectif était de **montrer que les groupements d'achats en commun, que les plus de 20 associations du réseau animent, font bien plus que de donner accès à une alimentation de qualité à toutes et tous**, et en particulier à des personnes à petit budget. Il faut ici remercier Bénédicte Bonzi, anthropologue, auteure de [La France qui a faim](#), à qui VRAC France a confié cette étude. Un important travail d'enquêtes a été mené par elle-même, des stagiaires et des salarié-es. **Et il ressort que VRAC redonne du pouvoir d'agir, du pouvoir d'achat, du pouvoir de**

choisir son alimentation et du pouvoir de définir collectivement ce qu'est une bonne alimentation. VRAC est un dispositif de démocratie alimentaire qui permet à chacun-e de reprendre la main sur son alimentation. Mais VRAC est aussi une pratique de l'action sociale qui place l'attention, l'inclusion, le respect de la dignité des personnes au cœur de ses valeurs. VRAC définit de nouveaux repères, un nouveau référentiel non seulement pour la lutte contre la précarité alimentaire, mais pour **construire une société plus solidaire, où les individus tiennent ensemble dans la tourmente de nos sociétés.**

Cette contribution est tirée d'une enquête menée avec la démarche de la recherche-action. Elle a été dirigée par Bénédicte Bonzi en 2024, en collaboration avec Sidi Doumbia, Juliette Chatellard, Jonas Capozio et Pierre-Richard Perroneau et a donné naissance à [Qu'est-ce qu'on mange? Exploration d'un mouvement de solidarité alimentaire](#), à retrouver sur le site internet de VRAC.

PARTIE I

ORIGINES ET POSITIONNEMENT : CE QUE NOUS SOMMES

1. Le projet VRAC : “Vers un Réseau d'Achat en Commun”

Un système de valeurs

Créé en 2014, VRAC lutte contre l'inégalité d'accès à une alimentation de qualité dans les quartiers populaires et sur les campus. L'association défend un modèle d'achat solidaire, en lien direct avec des producteur-rices engagé-es dans une agriculture durable, pour permettre à toutes et tous de consommer des produits sans valeurs fortes : justice sociale, solidarité, respect des producteur-rices et de l'environnement, et réappropriation de l'alimentation par les habitant-es eux-mêmes, autrement dit démocratie alimentaire.

Quelques chiffres et évolutions

VRAC s'est structuré en un réseau national solide. Habilité comme structure d'aide alimentaire depuis 2021, il compte aujourd'hui :

1 ASSOCIATION NATIONALE

qui coordonne,
fédère, accompagne,
collecte des
financements, anime
une charte commune
et pilote l'essaimage

90
SALARIÉ·ES

10 300

FOYERS ADHÉRENTS,
SOIT

31 000

PERSONNES TOUCHÉES

1600

BÉNÉVOLES
ADHÉRENT·ES

124

**GROUPEMENTS
D'ACHAT**

PORTÉS PAR

22

**ASSOCIATIONS
LOCALES**

qui animent les épiceries,
mobilisent les habitant-es,
coordonnent la logistique,
créent des espaces
de démocratie alimentaire

Dans certains territoires,
le soutien du **Fonds Mieux
Manger pour Tous**
a permis de multiplier
par 4 le nombre de
commandes mensuelles
(de 10 à 40), levant ainsi
un frein financier majeur.

VRAC

Comment ça
FONCTIONNE ?

des GROUPEMENTS d'ACHAT



Habitant·es du quartier
et salarié·es de VRAC

Bons de
COMMANDE



Achats en GROS
pour RÉDUIRE les COÛTS

STOCK

Produits
LOCAUX,
BIO et de
QUALITÉ

Subventionnés
et ACCESSIBLES
selon les revenus

Distribution
tous les mois
dans les



ÉPICERIES
ÉPHÉMÈRES

des DIFFÉRENTS QUARTIERS

Centres
sociaux,
MJC, etc.

...et au
JUSTE PRIX
pour nous!

On
va au
VRAC!

On prend
nos contenants
avec nous!

On s'y
rebrouve.

C'est un
chouette
RDV

C'est
VIVANT!

PlumBernet

2. Le choix d'une recherche-action sensible et participative

Pourquoi une recherche-action ?

L'étude menée par Bénédicte Bonzi est née d'un besoin : sortir d'une logique d'évaluation strictement quantitative, centrée sur les chiffres, pour mieux valoriser la richesse humaine et relationnelle du travail accompli par les équipes de VRAC. L'objectif de cette recherche était de **rendre visible ce qui, souvent, échappe aux outils classiques d'évaluation** : les dynamiques collectives invisibles dans les chiffres, le lien social, la convivialité, les détails du quotidien qui font de VRAC un lieu d'émancipation, de rencontres et parfois même... d'amour, selon les mots de Bénédicte. En refusant une approche uniquement instrumentale de l'efficacité, cette recherche-action a voulu légitimer scientifiquement d'autres formes de valeur, plus qualitatives, comme les effets de la convivialité ou les transformations subjectives que vivent les adhérent-es.

Une recherche-action engagée et rigoureuse, menée aussi de l'intérieur

Portée par **Bénédicte Bonzi**, docteure en anthropologie sociale, l'étude a été conçue et coordonnée chez VRAC France par **Elsa Duparay**, chargée de projets animation et démocratie alimentaire, et **Lorana Vincent**, déléguée générale, avec l'appui de **Nicolas Bricas**, chercheur au Cirad. **Sidi Doumbia**, **Juliette Chatellard**, **Jonas Capozio** et **Pierre-Richard Perroneau**, étudiant-es en stage ont activement participé à l'étude au sein de quatre associations locales (Strasbourg, Paris, Brest, Bordeaux). Onze salarié-es issu-es au total de neuf associations VRAC locales (les quatre précédentes ainsi que Lyon, Hauts-de-France, Rennes, Avignon, Montpellier, Marseille) ont également participé à la collecte de données et contribué à l'analyse. Cette diversité territoriale a permis de croiser les contextes et d'identifier des **pratiques transférables**.

Le choix de l'anthropologie comme approche principale s'est imposé pour rendre compte de ce « quelque chose » d'indécible, de cette **atmosphère propre à VRAC**.

L'enquête repose sur une rigueur méthodologique solide, fondée sur une collecte de données qualitatives approfondies, une immersion de longue durée, et une implication active des personnes concernées (salarié-es, bénévoles, adhérent-es). La dimension participative a été structurante : les questions de départ ont été **co-construites avec les équipes de terrain**, dans une posture de réflexivité assumée, au service d'une transformation collective.

Une étude qui fait du bien

Au-delà de ses apports analytiques, l'étude Qu'est-ce qu'on mange ? a permis **un retour réflexif bénéfique pour les équipes** : elle a ouvert un espace pour se questionner sur les pratiques professionnelles, les postures adoptées, les émotions vécues, et sur les liens tissés avec les adhérent-es. Elle a aussi contribué à renforcer la confiance, la légitimité et la conscience du rôle que chacun-e joue dans ce projet collectif.

LES MOTS DE LA CHERCHEUSE, BÉNÉDICTE BONZI

“Nous devons utiliser nos émotions, et non les combattre, pour comprendre le quotidien des professionnel·les que nous allons suivre dans cette enquête. Utiliser les affects, ce qui nous touche, a été le moyen de se relier aux équipes et de ressentir la dimension extrêmement professionnelle de l'action de VRAC, une action en permanence au cœur de l'innovation sociale, et aussi au cœur d'une immense injustice sociale dont les équipes sont des témoins du quotidien.”

“ ALLER AU VRAC ” Brest, mai 2024

Au cœur du projet de VRAC, il y a cette volonté d'être dans les quartiers prioritaires des villes, ces fameux QPV, qui sont considérés par VRAC comme des lieux de vies où l'on mange, et, par conséquent, où il faut pouvoir trouver de quoi « bien » manger !

« Donner l'accès » ce jour-là, cela se traduit par une camionnette garée devant le centre social que plusieurs personnes déchargent (il y a le directeur, les stagiaires, le volontaire en service civique, une salariée et des bénévoles). Je reconnais le directeur à son chapeau noir. Il m'explique avec un large sourire et un peu d'humour : « On est peut-être un peu en retard, mais bon, les gens doivent comprendre qu'on n'est pas un supermarché ! ». Le retard est en réalité minime, quelques minutes. Le centre social dispose de plusieurs salles, et celle qui est dédiée à VRAC est la troisième en enfilade. Il faut donc traverser deux autres espaces avant d'arriver. Dans le premier espace, un « escape game » sur l'agriculture biologique est proposé par le Groupement d'Agriculture biologique local (GAB). Il y a également, sur une table, l'association le Cabas des Champs qui organise sa distribution de fruits et légumes. Dans ce quartier, le Cabas des Champs est complémentaire des produits du VRAC. Il a donc été décidé de faire les distributions le même jour pour ne pas multiplier les déplacements pour les adhérent·es intéressé·es par les deux projets. Ainsi, des personnes du quartier vont pouvoir venir chercher leurs légumes au Cabas des Champs et récupérer les produits de l'épicerie dans le même lieu, au cœur du quartier. [...]

PARTIE 2

BILAN ET LEÇONS : CE QUE LA RECHERCHE NOUS RÉVÈLE

1. Au-delà de l'ESS et de l'aide alimentaire

Inventer une économie « morale » solidaire de proximité

Chez VRAC, l'alimentation n'est pas traitée comme une simple distribution de biens, mais comme **un vecteur de lien social, de participation et de dignité** : Bénédicte Bonzi aime à utiliser le terme « d'économie morale ». Cela désigne des valeurs, des règles et des pratiques qui défendent, dans le fonctionnement de l'économie, les intérêts d'une communauté. À l'intersection entre l'aide alimentaire et l'économie sociale et solidaire, les groupements développent une forme de commerce à taille humaine, fondée sur la participation active des habitant-es. **Les adhérent-es ne sont pas des bénéficiaires, mais des acteur-rices à part entière** : il-elles choisissent les produits, participent à l'élaboration des catalogues, commandent et règlent un prix juste, sans marge ajoutée.

Ce modèle propose une réponse concrète aux impasses du système alimentaire dominant - inflation, perte de valeur des produits, standardisation - en redonnant du sens à l'acte d'achat. **Il ne s'agit pas de croissance à tout prix, mais d'ancrage local, de relations de confiance, de justice entre les mangeur-euses et d'un maillage fin entre territoires, habitant-es et producteur-rices.**

Créer de nouveaux récits : la solidarité et le collectif au centre

Les groupements d'achat ne sont pas uniquement une nouvelle manière de consommer, ce sont autant d'espaces pour

réinventer notre rapport à l'autre, aux territoires, au vivant. Paysan-nes et adhérent-es participent à un projet commun, porteur de justice sociale et environnementale.

L'objectif partagé est celui d'une « **société conviviale** » au sens du philosophe Ivan Illich. Au sein des épiceries, on retrouve une atmosphère chaleureuse, un accueil sincère, un sourire : ces détails façonnent chaque rencontre, chaque distribution. Ce que Bénédicte Bonzi appelle « le travail de dentelière », fait de mille petits gestes d'attention et de personnalisation : aller-vers, appeler les gens par leur nom, faire confiance a priori, laisser les adhérent-es se servir elles-mêmes, garder une certaine souplesse face aux imprévus et incertitudes de personnes souvent fragilisées, etc. **Une société conviviale, c'est aussi la multiplication des espaces de partage : concours de cuisine, repas partagés, animations en pied d'immeuble, jeux, etc.**

LES MOTS DE LA CHERCHEUSE, BÉNÉDICTE BONZI

“Pour VRAC, investir des lieux est indispensable pour restaurer des liens dans des territoires morcelés où la mixité sociale disparaît.”

“C’est une famille maintenant.
Ce ne sont pas que de bonnes amies,
c’est une grande famille, ce sont mes
petites sœurs.”

MORENA, ADHÉRENTE
DE VRAC PARIS

“Moi, quand je mange une datte,
des figues, des amandes tous les
matins, je pense au VRAC (...).
Je me dis quelle chance, quel bonheur.
En plus c’est à côté de chez nous
quoi. À nos portes ! Ça évite les
déplacements.”

AYNIMA, ADHÉRENTE
DE VRAC BORDEAUX

POUR ALLER PLUS LOIN

- **So What n°28 – Comment la localisation des commerces alimentaires façonne les paysages alimentaires**, Chaire UNESCO Alimentations du Monde, 2023. Analyse des effets de la localisation des commerces alimentaires sur l’accès à une alimentation de qualité et durable. [Disponible en ligne.](#)
- **Guide d’auto-diagnostic de l’accessibilité alimentaire**, Réseau des CIVAM (Centres d’Initiatives pour Valoriser l’Agriculture et le Milieu rural), 2022. Un outil pratique à destination des porteurs de projets pour évaluer l’accessibilité sociale, spatiale et culturelle de leurs actions. [Disponible en ligne.](#)

Penser l’accessibilité dans toutes ses dimensions

Financière : Grâce à un système de tarification différenciée, les groupements s’ouvrent également à des adhérent-es en plus grande précarité économique. Les critères pour y accéder sont choisis dans un souci de clarté et de simplicité (logement social, minimas sociaux, etc.), dans la volonté de limiter les demandes de justificatif.

Géographique : Les groupements s’installent au plus près des habitant-es : dans les QPV, sur les campus, dans des lieux implantés et reconnus dans les quartiers (centres sociaux, MJC, associations). Sur certains territoires, des cartographies sensibles ont été co-construites au préalable avec les adhérent-es pour mieux cerner les zones de « désert alimentaire ».

Temporelle et sociale : Dans la mesure du possible, les distributions ont lieu à des horaires et lieux fixes, et les permanences sont pensées pour limiter la fracture numérique.

Cognitive et symbolique : L’accessibilité, c’est aussi le respect, la reconnaissance, la dignité. Les personnes retrouvent la capacité de choisir, de participer, d’être actrices. Elles accèdent à des produits de qualité dans un cadre qui ne les stigmatise pas.



2. La participation émancipatrice du collectif

Le « faire ensemble » au cœur des groupements

Les groupements d'achats sont bien plus que des points de distribution : ce sont des lieux de vie collective, de coopération, de pouvoir d'agir retrouvé. Le « faire ensemble » y est central - pas comme un mot d'ordre, mais comme une pratique quotidienne.

Les groupements sont des espaces où chacun·e peut participer à son échelle : passer commande, choisir les produits, aider à la distribution, accueillir, animer, ou même représenter l'association auprès d'élu·es ou de partenaires. Loin de tout modèle vertical, y est favorisée une implication progressive et accessible.

La philosophe Joëlle Zask décrit la participation comme un processus en trois étapes : **prendre part, apporter une part, bénéficier d'une part**. Cela signifie d'abord avoir la possibilité d'être présent·e et accueilli·e dans un collectif (prendre part), puis pouvoir y contribuer activement selon ses capacités et ses savoirs (apporter une part), et enfin recevoir quelque chose en retour, en termes d'apprentissage, de reconnaissance ou de transformation (bénéficier d'une part). Cette approche se traduit dans la gouvernance, les choix de produits ou encore la valorisation des engagements du quotidien.

Pour que cette participation soit effective, il faut réunir les conditions suivantes : un accès à l'information, des dispositifs concrets pour

s'impliquer, du temps, de la reconnaissance et un espace de dialogue. En effet, participer ne va pas de soi : cela s'apprend, se facilite, se construit dans un cadre propice. Il ne s'agit pas d'adhérer passivement à un projet, mais de faire l'expérience ensemble, d'avoir les moyens d'exercer son jugement, de confronter les points de vue et de contribuer à la définition de ce qui fait commun.

La distribution, lieu de possibilité d'un « contre-don »

La participation n'est pas une exigence, mais une opportunité : celle de s'exprimer, d'agir, de créer du lien. Dans les distributions, dans les ateliers, les repas partagés ou simplement dans l'accueil, nous créons des « **espaces oasis** » : des temps et des lieux où il est possible de se raconter, de se sentir reconnu·e, de retrouver une place.

Le choix de l'interdépendance : construire des partenariats qui ont du sens

Les partenariats se construisent sur la complémentarité et la confiance. Avec des structures locales comme les centres sociaux, les MJC, des producteur·rices ou collectifs tels que le Cabas des Champs à Brest, ou encore avec les collectivités et les bailleurs sociaux, VRAC développe des alliances qui renforcent l'ancrage local et soutiennent la diversité des actions menées.

“Je me sens utile, ça me fait plaisir.
On doit tous donner un peu de notre
temps pour que l'asso tienne, c'est un
bien commun.”

TOURIA, ADHÉRENTE DE VRAC PARIS

“Pour moi la plus grande ressource
de l'asso, c'est ça, tu vois,
c'est les bénévoles qui sont investis.
Qui viennent au CA, qui viennent
aux AG, qui font des animations,
qui portent des choses,
qui apportent leurs avis.”

CLÉMENT, SALARIÉ DE VRAC RENNES

“Grâce à ces moments partagés,
j’ai retrouvé la personne que j’étais.”

AMINATA, ADHÉRENTE DE VRAC PARIS

NOTE DE TERRAIN

BÉNÉDICTE BONZI

“UNE ORGANISATION QUI FAVORISE L'AUTONOMIE” Brest, mai 2024

Au cours de cet après-midi, je vois une circulation constante. J’ai le sentiment d’une fourmilière bien organisée. Chacun-e s’affaire à sa tâche. Petit à petit, les tables se vident de leur contenu. Le seul point où la circulation est ralentie est la caisse, qui est également l’accueil. Il s’agit peut-être de l’endroit le plus contrastant avec les modèles connus. À l’entrée, les adhérent-es ont récupéré leurs listes. À la sortie, il n’y a pas de contrôle, mais une validation. Rendez-vous compte de ce qu’il se passe : nous sommes dans une période où les produits alimentaires chers sont pourvus d’antivol, les sacs sont contrôlés, si l’on vous laisse réaliser seul-e votre encaissement, c’est sous l’œil d’une caméra. Et voilà qu’à VRAC, on vous laisse vous servir ou bien demander votre quantité et on vous fait confiance. Mon impression globale est que je suis en train de découvrir quelque chose de singulier. Nous ne sommes pas dans une nouvelle forme d’aide alimentaire, car ce qui se joue ne se situe pas dans la relation d’aide, mais dans l’autonomie qui n’est pas à conquérir, mais qui est donnée. Ce don immatériel se matérialise dans l’organisation et le cadre, et il va générer un contre-don : l’adhésion à un projet dans lequel les personnes ont tout de suite une place. Je découvre un entre-deux qui dépasse le fait d’accéder à un produit. Le groupe qui s’organise est un groupe agissant, le mouvement est structuré, car guidé par VRAC, mais pas imposé. Beaucoup de choses peuvent se passer en termes d’échanges et de relations. Je comprends ce côté plastique que les salarié-es ont utilisé pour me décrire VRAC. Tout est pensé pour s’adapter à celle et celui qui passe la porte et lui permettre de rejoindre un mouvement. J’ai en tête cette métaphore à propos du sable mouvant, si on reste statique en groupe on s’enfonce ; si on est tous-tes en mouvement, on pourra continuer à avancer. [...]

“RENCONTRER LE COLLECTIF CHARLES HERMITE À PARIS” Paris, novembre 2024

La salle est comble, j’anime un échange dans le cadre d’un évènement organisé par la Caisse Alimentaire Solidaire du 20^e arrondissement de Paris. À la suite des présentations, la parole est à la salle. Je repère une femme qui lève la main avec insistance comme si elle craignait que je l’oublie. Je m’approche d’elle pour lui expliquer l’ordre de passage, car beaucoup de personnes ont levé la main en même temps. Son tour arrive. Son message va émouvoir. Elle pose des mots justes, des mots positifs sur ce qui se vit dans cette journée, elle livre son expérience sur le fait qu’ensemble on peut faire bouger le système alimentaire. Lors de cette intervention, je remarque les regards des autres membres du VRAC Charles Hermite, venus pour l’occasion. Cette parole fait écho. D’autres auraient pu dire la même chose, mais, ce jour-là c’est elle qui permet de se faire entendre, qui porte leurs paroles. Je remarque comment les personnes de son groupe la regardent, il y a de la fierté. Je les verrai la remercier pour son témoignage.

Je comprends que ce qui se vit entre ces personnes est singulier, je suis en train de rencontrer le collectif Charles Hermite.

“Je me disais que j’étais pas seule dans cette galère... Le fait d’écouter les gens m’a permis d’apprendre beaucoup de choses avec VRAC.”

AISSATA, ADHÉRENTE DE VRAC PARIS

Créer les conditions de la participation, du plaidoyer portés par toutes et tous : le collectif Charles Hermite à Paris

Situé dans un quartier populaire du nord de Paris (18^e), le collectif Charles Hermite illustre comment un collectif peut émerger et s'affirmer dans le temps, à travers la mise en place d'espaces d'échange, de pratiques participatives et de formations partagées.

Salariées de VRAC Paris, Gaëlle et Aline se sont formées aux méthodes d'animation et de mobilisation de groupe issues de l'éducation populaire pour animer le collectif : réinterroger la posture dans l'espace, la manière d'interpeller, l'attention portée à chaque personne...

Ces formations ne sont pas seulement utiles à l'équipe : elles font partie intégrante d'une posture politique. **Transmettre, c'est aussi reconnaître la capacité de chacun-e à agir.**

C'est un engagement vis-à-vis des membres, une forme de contrat moral. Car la formation, c'est aussi ce que les animateur-rices « doivent » aux groupes qu'il-elles accompagnent.

Autour des questions d'alimentation et d'agroécologie, les habitant-es échangent dans un cadre de confiance, sans jugement. Le groupe grandit au fil de discussions sur leurs réalités quotidiennes, en valorisant les savoirs de chacun-e et avec l'intervention d'expert-es pour se former. Ce climat de respect et d'écoute permet à certain-es de prendre la parole dans des espaces publics ou institutionnels et de faire entendre une voix collective.

Des outils d'éducation populaire soutiennent ce processus : cartographie sensible du quartier, arpentages de lecture, grilles d'observation partagées, visites apprenantes... Ces exercices rendent visibles les réalités vécues, créent du commun et suscitent l'envie d'agir ensemble.

Le « bazar » et la souplesse pour permettre à chacun-e de trouver sa place

L'organisation des groupements se veut légère pour rester accueillante. Loin des injonctions à la rationalisation ou à l'efficacité à tout prix, l'objectif est de faire avec le réel - celui des vies parfois chaotiques, des oublis, des vulnérabilités.

Ici, il n'y a pas de rigidité mais de la confiance : celle qui permet à chacun-e de trouver sa place, d'agir à son rythme, d'oser entrer dans un collectif sans crainte du jugement.

Les distributions sont simples, à taille humaine. Quelques tables, des produits, une balance. Chaque distribution s'organise en fonction des contraintes du lieu et du souhait des bénévoles qui viennent prêter main forte. Les adhérent-es viennent avec leurs contenants, pèsent eux-mêmes les quantités commandées, se servent en autonomie.

On rappelle celles et ceux qui ont oublié leur commande, on les attend, on propose de payer la prochaine fois si nécessaire. Parce que la relation prime sur la procédure, parce que l'hospitalité est aussi une manière de faire économie autrement.

LES MOTS DE LA CHERCHEUSE, BÉNÉDICTE BONZI

“À VRAC, on vous fait confiance. Pas de contrôle, pas de caméra : un projet d'autonomie et de lien.”

POUR ALLER PLUS LOIN

- **Participer – Essai sur les formes démocratiques de la participation**, Joëlle Zask, 2011.
- **N°6 – La Caisse alimentaire commune de Montpellier : récit d'une recherche-action**, Chaire UNESCO Alimentations du monde, 2024.
- Sur le collectif Charles Hermite, voir le site internet de VRAC Paris.

"DANS UNE FOURMILIÈRE"

Strasbourg, novembre 2024

Effervescence de l'installation, transformation d'un lieu en épicerie, prise de postes, inventaire, j'arrive dans une fourmilière. Je peine à trouver une place où je ne dérange pas et où je puisse me sentir utile, mais je me sens pourtant bien et je ressens de la joie, car il y a beaucoup de rires et de plaisanteries. Dans les échanges il est question des pesées. Il y a eu de grosses erreurs et l'équipe réfléchit à la manière d'y répondre. Spontanément je propose le modèle que je connais, c'est-à-dire une personne qui pèse. Je vois dans le regard de Zoé que j'ai beaucoup à apprendre. Oui, ça répondrait au problème de caisse, mais quel message cela enverrait aux personnes qui viennent de rejoindre le groupement ? L'enjeu est de mieux responsabiliser et s'interroger à comment le faire, nous nous remettons à y réfléchir...

BÉNÉDICTE BONZI



L'alimentation : un lieu de plaisir, d'identité et de culture

Chez VRAC, l'alimentation n'est pas uniquement une question de quantité, de calories ou de nutrition. Elle est vécue comme un espace d'expression, un lieu de transmission culturelle, de mémoire et de fierté. Cuisiner, partager, choisir ses produits : ce sont autant de façons de faire vivre des traditions, de tisser du lien, de prendre soin de soi et des autres.

Ce qui se joue dans les groupements, c'est aussi une **lutte contre les injonctions souvent réductrices adressées aux habitant-es des quartiers populaires** - notamment à travers les discours sur « l'éducation au bien manger ». **Ici, personne n'a à apprendre à mieux manger, encore moins à culpabiliser. Ce qui manque, ce ne sont pas les savoirs, mais les moyens.**

“Ce n'est pas un besoin, mais un plaisir d'avoir de bons produits... Je m'y suis attachée.”

**VALÉRIE, ADHÉRENTE
DE VRAC STRASBOURG**

“On a les mêmes valeurs avec VRAC : proximité, bio, environnement. Pas de plastique... Ce genre de système m'a beaucoup plu !”

**NECIBE, ADHÉRENTE
DE VRAC STRASBOURG**

Déconstruire les idées reçues

Les 85 entretiens menés révèlent une conscience fine et profonde des enjeux liés à l'alimentation : santé, conditions de production, environnement, dérèglement climatique. Ce constat contraste avec les stéréotypes persistants sur les habitant-es des quartiers populaires, supposé-es éloigné-es des préoccupations écologiques. En réalité, 73 % des adhérent-es, interrogé-es dans l'enquête, citent l'engagement écologique parmi les raisons qui les motivent à rejoindre le projet VRAC, juste après la qualité sanitaire (91 %) et le prix (90 %), et devant même le lien social (63 %). Dans de nombreux témoignages revient aussi l'évocation du lien à la terre, aux pratiques agroécologiques traditionnelles, et aux savoir-faire hérités de leurs pays d'origine (voir dans l'encart « Pour aller plus loin », le rapport [L'injustice climatique](#) de Ghatt'Up).

De l'usager-e au citoyen-ne : retrouver sa voix

Participer à un groupement VRAC, c'est aussi reprendre du pouvoir. Pouvoir choisir ce que l'on mange, faire entendre ses préférences, ses idées, transmettre ses recettes, porter ses valeurs. Ce changement de statut - de « bénéficiaire » à citoyen - constitue un levier fondamental de dignité.

Les adhérent-es deviennent alors les meilleurs ambassadeur-rices du projet : lors de prises de parole face aux élu-es, aux institutions, aux financeurs, ils et elles défendent non seulement VRAC mais une vision de la justice sociale et de la démocratie alimentaire.

POUR ALLER PLUS LOIN

- **L'écologie pirate**, Fatima Ouassak, 2024. Réflexion sur les nouvelles formes d'engagement écologique, en particulier dans les quartiers populaires, et sur les résistances innovantes à l'industrialisation du vivant.
- **L'injustice climatique**, Ghatt'Up, 2024. Rapport consacré aux inégalités environnementales et climatiques en contexte urbain, avec un focus sur les jeunes des quartiers populaires et leur relation à l'alimentation durable. [Disponible en ligne.](#)
- **Pratiques alimentaires durables : un autre regard sur et avec**, IDDRI (Institut du développement durable et des relations internationales), 2024. Analyse des pratiques alimentaires durables, croisant sciences sociales et initiatives de terrain, afin de repenser la transition écologique en lien avec les réalités sociales. [Disponible en ligne.](#)

“C’est peut-être un peu idiot ce que je vais dire, mais en fait, les gens riches peuvent tout s’offrir et ça leur est dû.

Parce qu’ils ont du fric. Moi c’est toujours un peu miraculeux de bien manger. Et du coup je suis reconnaissante.”

ANNE, ADHÉRENTE DE VRAC STRASBOURG

“Les magasins bio, je rentrais, mais je ne pouvais pas acheter. Et pourtant, on est au courant que c’est moins de pesticides, que c’est de la qualité.”

TOURIA, ADHÉRENTE DE VRAC PARIS

LES MOTS DE LA CHERCHEUSE, BÉNÉDICTE BONZI

“Chez VRAC, le constat est que, dès lors que les conditions le leur permettent, comme tout le monde, les habitant·es des quartiers populaires ont la volonté de bien se nourrir. Ils·elles sont souvent renseigné·es et n’ont nullement besoin d’être « éduqué·es » à mieux manger ou mieux cuisiner.”

“Ce qui m’a apporté le plus dans le collectif, c’est de pouvoir dire ce que je pensais du système.”

AMINATA, ADHÉRENTE DE VRAC PARIS

“J’ai la sensation qu’aujourd’hui on nous utilise en tant que marionnette, on est consommateur de ceux qui veulent nous faire consommer, on devient des moutons avec toute la publicité. Ils veulent nous faire acheter des choses dont on n’a pas besoin.”

NURCAN, ADHÉRENTE
DE VRAC STRASBOURG

3. Le choix des produits : (se) faire du bien

Construire une cause commune du monde paysan aux quartiers

Pour VRAC, chaque produit est bien plus qu'un bien de consommation : il est porteur d'un **contrat moral** entre producteur·rices et adhérent·es, fondé sur la justice agricole et la dignité. Le prix est fixé par les producteur·rices afin de couvrir leurs frais, l'amortissement, les salaires et les transports. Dans certains groupements, les liens sont historiques et le soutien mutuel indispensable face aux aléas : c'est le cas à Lyon, par exemple, où Antonio producteur d'huile d'olive, Régis arboriculteur, Thomas et Guillaume apiculteurs ou encore Nathalie et Sébastien éleveur·euses de chèvres, sont présent·es depuis le début de l'aventure.

En favorisant la vente directe, VRAC soutient la restructuration des filières, encourage les pratiques durables et produit un soutien mutuel entre paysan·nes et adhérent·es. Le modèle VRAC défend des **circuits courts**, bio ou paysans, réduisant les intermédiaires ; un gage de qualité renforcé parfois au-delà des

exigences des labels ; une **gestion collective des volumes** et du vrac pour limiter le gaspillage. Ce rapport direct aux produits et à la nature, ce lien entre villes et campagnes, transforme aussi la relation à l'environnement.

Le produit comme outil de médiation et de transformation

Les choix ne sont pas techniques, mais participatifs

Santé et plaisir sont au cœur du contrat

VRAC : la majorité des produits sont bruts, biologiques ou issus de l'agriculture paysanne, choisis pour leurs qualités gustatives et sanitaires.

Diversité alimentaire, culture et partage :

Dans les groupements VRAC, cuisiner rime avec culture. On échange des recettes, on transmet des savoirs, on dialogue entre générations et origines. Les pratiques évoluent ensuite : davantage de légumineuses, moins de viande, plus de diversité culinaire.

“Quand tu manges bien, tu dors bien, tu vis... Avec VRAC, on cherche à se soigner, éviter les douleurs... ça m'aide à moins souffrir.”

FADIA, ADHÉRENTE
DE VRAC PARIS

“Si j'ai des client·es en vente directe, je préfère vendre à eux·elles plutôt qu'aux revendeurs [...]. C'est l'avantage de vendre à ce type de client·es, parce que nous, on fait le prix auquel on vit !”

LUC, MARAÎCHER ET FOURNISSEUR
DE VRAC BORDEAUX

POUR ALLER
PLUS LOIN

• **Le droit à l'alimentation**, la France doit se mettre à table, Action Contre la Faim, 2024. Un rapport de plaidoyer qui appelle l'État français à reconnaître et garantir le droit à une alimentation digne, durable et choisie, en s'appuyant sur des initiatives de terrain et des recommandations concrètes pour une politique alimentaire plus juste. [Disponible en ligne](#)

“ L'ESPACE DE L'ÉPICERIE ” Brest, mai 2024

Quand je franchis le seuil de la salle, j'ai l'impression d'entrer dans un petit marché couvert : des tables sont disposées sur l'ensemble des contours de cette grande pièce et plusieurs bénévoles sont positionné-es derrière, comme s'il s'agissait de leur stand. La première table est remplie de pâtes. Il y a le choix entre six sortes de pâtes bio contenues dans de gros seaux blancs (comme la plupart des produits dans cette épicerie). Une balance sur chaque table permet de peser la quantité commandée, puis les personnes rangent leurs courses dans les sachets ou autres contenants que les adhérent-es ont, presque toujours, pensé à apporter ! À côté des pâtes, il y a une table qui sera moins fréquentée, celle du café, des tisanes, jus de fruits et produits tartinables. Puis, il faut effectuer un virage à 90° pour découvrir la table des fruits secs (raisins, figues, dattes, abricots, noix de cajou et amandes). Les quantités et l'attente face à cette table révèlent un intérêt particulier pour ces produits. Il y a ce jour un réel engouement pour les figues. D'ailleurs, pour que personne ne puisse douter qu'elles sont exceptionnelles, il faut les goûter ! Je ne suis pas particulièrement fan des figues séchées, mais je sens que je dois goûter. Elles sont vraiment très bonnes, moelleuses, sucrées et goûteuses. La gourmandise et le plaisir sont sur les visages et se dispersent dans le lieu. Je comprends que cette figue, tout comme le reste des produits, sont acteurs de l'aller vers. Ils comptent. Ce ne sont pas n'importe quel produit : ils ont été testés, choisis, commandés, attendus et aujourd'hui récupérés pour pouvoir être partagés avec fierté. (...) Des recettes sont échangées : durée de cuisson, temps de trempage, ajout d'épices. Le jeune homme qui effectue les pesées sert toujours un peu plus qu'un peu moins. Je constate que voir certaines graines donne envie de les acheter quand elles n'ont pas été commandées. Il faut alors aller questionner les personnes de l'accueil pour savoir s'il est possible de l'ajouter et revenir pour être servi. Car la particularité d'un groupement d'achat est de s'entendre collectivement en amont sur la quantité afin de ne pas cultiver l'abondance, mais répondre à une demande précise. L'objectif est double : ne pas gaspiller et éviter de transporter inutilement des marchandises, car cela a un coût économique et logistique. La dernière table contient des produits d'hygiène. Ce jour-là, un produit est absent, et cela se remarque, car si je ne le vois pas, je vais en entendre parler. Il s'agit de l'huile d'olive.

“ LE CAFÉ-PRODUIT : UNE MÉTHODE PARTICIPATIVE, DU GOÛT AU PLAIDOYER ” Brest, mai 2024

Avec l'inflation, il a fallu réfléchir à un nouvel approvisionnement. Fred, directeur de VRAC Brest m'expliquera que c'est une adhérente qui a trouvé un contact en Grèce. Ensuite, il-elles ont organisé un « café produit », c'est-à-dire un moment convivial où les adhérent-es sont invité-es à tester les produits qui pourraient entrer dans le groupement et discuter l'intérêt de l'achat collectif. À Brest, les adhérent-es ont choisi cette huile parce qu'il-elles l'ont trouvée bonne et qu'elle correspond à leurs critères de prix. Je vais être impressionnée par la connaissance des prix pratiqués et le récit détaillé de cette démarche participative. Je comprends que ce produit est essentiel, car s'il n'est pas dans le groupement d'achat, l'équivalent en termes de prix sera une huile d'olive non pressée à froid, une huile de moindre qualité tant pour la santé qu'au niveau du goût, et ça, ce n'est pas négociable !

En parallèle de cette initiative à Brest, VRAC apprend que l'huile d'olive pourrait être exclue du Fonds Mieux Manger Pour Tous. Une mobilisation s'engage : habitant-es et salarié-es interpellent les institutions, jusqu'à la Direction Générale de la Cohésion Sociale. Grâce à ce plaidoyer ancré dans les usages, l'huile d'olive est maintenue dans les produits éligibles. Le café-produit n'est pas qu'un moment de dégustation : c'est un outil d'expression citoyenne, de choix collectif et de défense des besoins réels dans les politiques publiques.

4. Un travail de dentelièr·e

Une culture associative particulière grâce à la diversité des profils et à la transdisciplinarité

Chez VRAC, l'engagement professionnel dépasse le cadre d'un emploi classique : c'est avant tout donner et trouver du sens, c'est une manière d'être, une implication entière dans un projet social et politique. Les équipes sont composées de personnes aux parcours très divers – travail social, monde agricole, logistique, communication, sociologie... Les salarié·es sont souvent multicasquettes : à la fois logisticiens, animateurs, médiateurs, chauffeurs, coordinateurs. On les compare volontiers à des « moutons à cinq pattes », expression révélatrice

“Personnellement c’est les filles qui m’ont donné envie de m’investir plus. Parce que c’est vraiment une équipe super. Elles sont bienveillantes, elles donnent beaucoup. Et du coup moi c’était déjà pour leur donner un coup de main. C’était ça ma priorité, le départ.”

SOUAD, ADHÉRENTE
DE VRAC STRASBOURG

“J’aime ça chez VRAC aussi, la possibilité de faire évoluer sans cesse nos outils de travail, notre organisation.”

SANDRINE, SALARIÉE
DE VRAC HAUTS-DE-FRANCE

“C’est une équipe trop chouette. Je suis trop contente de travailler avec eux, parce qu’il y a vraiment encore une fois cette notion d’écoute, de bienveillance et d’entraide.”

CÉLINE, SALARIÉE DE VRAC LYON

d'une posture où chacun·e apprend, s'adapte, partage et transmet. À rebours de la spécialisation qui isole et cloisonne, cette polyvalence favorise la **capacitation** et l'autonomie collective. Elle est aussi un atout face aux défis concrets du terrain, notamment dans les groupements en forte croissance. Ces manières de faire s'enracinent dans des valeurs puissantes : justice sociale, bienveillance, respect, attention à l'autre. La convivialité est essentielle : sourire, rire, échanges informels, partages d'astuces et d'erreurs forment le terreau quotidien d'une relation humaine riche et joyeuse.

Mais ce “climat” a besoin d'être reconnu et valorisé. Il repose sur un **travail émotionnel invisible**, souvent épuisant, qui demande du temps, de l'énergie, de la présence. Pour qu'il puisse durer, il est nécessaire d'en reconnaître la valeur, symboliquement, mais aussi concrètement, par des conditions de travail décentes. Les liens tissés – entre salarié·es, bénévoles, adhérent·es – ne sont pas mesurables, mais essentiels. Ce sont eux qui font la force et la singularité de VRAC : une histoire de liens.

La posture professionnelle, à rebours des codes classiques de l'action sociale et de la « juste distance » avec les publics

À VRAC, l'accompagnement ne passe pas par une posture de surplomb, ni par une « distance éducative ». Il s'agit au contraire de **se laisser toucher**, de s'impliquer humainement, émotionnellement, pour créer les conditions d'une relation de confiance. Face à des parcours marqués par des blessures, des injustices ou des violences symboliques, l'écoute, l'humilité et l'attention deviennent des formes d'engagement professionnel.

Cette posture se rapproche de celle décrite par Carl Rogers, psychologue, dans son approche centrée sur la personne : **écoute empathique, authenticité et non-jugement**. L'amour – au sens large, comme capacité à se réjouir du bonheur de l'autre – devient un principe d'action.

“DES ANIMATEUR·RICES AGILES, PATIENT·ES, ATTENTIF·VES” Lille, mai 2024

Ce matin, nous sommes réuni·es en visio avec l'équipe de Lille qui participe au projet RAADIS* et souhaite mettre à plat les matériaux collectés. Huit personnes de l'équipe se sont rendues disponibles pour faire un pas de côté par rapport à leurs pratiques. [...] Les épicerie·s apparaissent dans toutes les descriptions comme des moments sous pression au cours desquels il faut être agiles, patient·es, attentif·ves, présent·es mais pas trop, à l'écoute autant que possible. Alors que chacun·e lit sa description, je prends la mesure de tout ce que le système VRAC nécessite d'avoir en tête pour proposer autre chose. VRAC ce n'est pas un simple groupement d'achat, de nombreuses tâches sont nécessaires avant et après pour que ce projet vive. Il faut chercher des financements, et avoir la rigueur de suivi nécessaire pour justifier ces financements. Il faut aussi travailler avec les acteurs locaux, garantir à l'équipe des temps pour penser le projet, faire tout un travail de communication entre les épicerie·s, accompagner des bénévoles, mobiliser des habitant·es, développer des achats « en direct producteur », s'assurer des relations (entre personnes, avec les paysan·nes, avec les partenaires financiers) afin d'être sûr que tout le monde s'y retrouve, avoir un œil sur tout, tant sur l'humain que sur l'opérationnel. Et malgré cette charge de travail considérable, le bilan est positif. Si, ce jour-là, je perçois l'équipe de VRAC comme des Tisserands, au sens d'Abdenour Bidar, c'est parce que les notes de terrain et les entretiens réalisés avec les équipes révèlent des collègues extrêmement soudé·es et cohérent·es. Cette base solide est ce qui permet de développer des liens de solidarité et de fraternité avec tous·tes celles et ceux qui participent d'une façon ou d'une autre au projet. En effet, dans plusieurs témoignages, les liens et les visites institutionnelles sont présentées comme des moments d'échanges, de rencontre au cours desquels il y a une attention particulière à montrer la consistance des liens.

* Rapport sur l'accès à une alimentation digne et solidaire, aujourd'hui *Qu'est-ce qu'on mange ?*

“C'est la première fois que Colette vient, après deux engagements qu'elle n'a pas honorés. Elle est là et je veux que ça se passe bien pour elle. Elle ne voit pas très bien, elle en met partout, mais je la rassure. On en rigole. Elle a été hyper dynamique. Le soir, elle me dit qu'on lui fait du bien.”

PERRINE, SALARIÉE
DE VRAC HAUTS-DE-FRANCE

“Si tu veux recevoir, eh bien tu donnes, et quand tu donnes, tu reçois beaucoup : l'estime, la gratitude.”

TOURIA, ADHÉRENTE DE VRAC PARIS

Prendre le temps de (se) connaître, de (se) reconnaître

Créer du lien demande du temps. Cela passe par des gestes simples : connaître les prénoms, discuter, être présent, à l'écoute. Cela suppose aussi des **groupements à taille humaine**, permettant une vraie vie de quartier, une proximité réelle.

Ce travail demande aussi aux salarié-es de **se faire accepter** : composer avec les réalités du terrain, parfois difficiles (violence symbolique, défiance, précarité), en cultivant la patience, la présence et le respect. Chez VRAC, chacun-e est légitime pour réfléchir, décider, proposer. L'accompagnement vise à **renforcer ce sentiment de légitimité**, d'appartenance, souvent fragilisé par des parcours de vie précaires ou par un manque de reconnaissance sociale. En créant du lien, on crée du groupe. On restaure la capacité à participer, à partager des idées, à s'organiser. C'est une approche fondée sur la **confiance mutuelle**. Les équipes VRAC développent une forme de solidarité professionnelle rare. Elles prennent soin du lien entre groupements, s'écoulent, se soutiennent, prennent du recul ensemble. Cette dynamique repose sur une culture de la relation, du « don » et du « contre-don », au sens de Marcel Mauss, où chacun-e donne et reçoit – temps, écoute, savoirs, entraide. Ce tissu relationnel est fragile mais puissant, et demande à être soutenu politiquement.



LES MOTS DE LA CHERCHEUSE,
BÉNÉDICTE BONZI

“À VRAC, les adhérent-es
reçoivent ce qui est
nécessaire pour penser
leur droit.”

“Pour créer les conditions de
l'accessibilité alimentaire, il faut
s'intéresser à ce qu'il y a dans la tête des
personnes, à ce qu'elles ont vécu, à ce
qu'elles vivent. L'ingrédient particulier
à VRAC est de se laisser toucher par
l'autre, de ne pas vouloir de “juste
distance éducative” comme enseignée
dans certaines écoles de travailleurs
sociaux, car comment engager de la
confiance si l'on se protège ?”

Avec VRAC
Vivre l'
ACTION
SOCIALE
autrement

Se CONNAÎTRE
& se RECONNAÎTRE



Adopter
une POSTURE
COLLECTIVE
d'ÉQUIPE



On se
SOUTIENT!

C'est pas
tout les
jours facile!

C'est un
travail de
dentelière...



Savoir PRENDRE du TEMPS
pour le LIEN



Être dans
un RAPPORT
de CONFIANCE
mutuel



Accepter de
se laisser
TOUCHER



POUR ALLER PLUS LOIN

- **Essai sur le don**, Marcel Mauss, 1925. Une analyse fondatrice des logiques du don dans les sociétés traditionnelles, où l'échange est porteur de lien social, d'obligation mutuelle et de réciprocité.
- **Le développement de la personne**, Carl R Rogers, 2005. Un ouvrage clé de la psychologie humaniste, qui explore les conditions nécessaires à l'épanouissement de la personne à travers l'écoute, la reconnaissance et l'autonomie.
- **Les Tisserands : réparer ensemble le tissu déchiré du monde**, Abdenmour Bidar, 2016. Métaphore politique et spirituelle : celle des « tisserands », individus ou collectifs œuvrant à réparer les fractures du monde – que ce soit le lien à soi, aux autres ou à la nature.

“Je prends beaucoup de temps pour discuter avec les adhérent·es parce que j'estime que c'est important. (...) L'essentiel c'est de leur accorder un moment pour qu'ils aient un lien, un contact. Je peux te dire que les gens qui se sentent seuls, il n'y a rien de pire.”

JEREMIAH, SALARIÉ
DE VRAC BORDEAUX

PARTIE 3

ENGAGEMENTS ET PERSPECTIVES : NOTRE CONTRIBUTION POUR DES NOUVELLES SOLIDARITÉS ALIMENTAIRES

Face aux constats d'un système alimentaire en crise, l'analyse de Bénédicte Bonzi permet de faire émerger des initiatives réjouissantes de changement de cap. A travers 9 apprentissages issus du terrain, nous soulignons la vivacité des nouvelles solidarités alimentaires.

1. Agir face à un modèle agricole et alimentaire à bout de souffle

Notre système alimentaire est en crise. Il repose sur un modèle productiviste qui abîme l'environnement, appauvrit les paysan·nes et affaiblit la qualité de notre alimentation.

En parallèle, les inégalités s'aggravent :

- Chaque jour, 26 fermes disparaissent en France (AGRESTE).
- En 2018, 18% des agriculteur·rices étaient sous le seuil de pauvreté (INSEE).
- En 2022, 9,2 millions de personnes vivaient sous le seuil de pauvreté (INSEE).
- 5 millions de personnes ont eu recours à l'aide alimentaire en 2020 (IGAS).
- 52 % des personnes en situation de précarité alimentaire disent ne pas avoir recours à l'aide alimentaire. Parmi les freins principaux : la honte ou la gêne (CREDOC, 2022).

Dans ce contexte, les produits les moins chers – souvent ultra-transformés – deviennent la norme pour beaucoup, au détriment de la santé, de l'environnement et de la dignité.

En France, le diabète a augmenté de 160% en 20 ans, les 10% les plus pauvres ont 2,6 fois plus de chances d'être touchés par cette maladie (BASIC, 2024).

L'aide alimentaire, initialement pensée comme un dispositif d'urgence, est devenue une solution permanente, sans pour autant garantir **le droit à une alimentation choisie, saine et digne**.

Ce modèle n'est pas durable et il coûte cher : selon le **rapport L'injuste prix de notre alimentation**, la France consacre **48 milliards d'euros** par an au système agroalimentaire actuel et **19 milliards supplémentaires** pour en compenser ces effets négatifs (santé, pollution, précarité).

Pourtant, les crises actuelles ne sont pas une fatalité. Elles révèlent l'urgence de repenser nos solidarités, nos modèles économiques, notre rapport à l'alimentation. Notre quotidien ces 12 dernières années nous permet d'affirmer qu'il est possible de faire autrement, dès lors qu'on choisit l'inclusion, la coopération, la confiance.

Nous appelons les professionnel·les de l'alimentation, les associations, les collectivités et les élu·es à s'engager avec nous pour inventer ensemble une nouvelle culture alimentaire, plus juste, plus digne, plus durable, et fondée sur le droit de chacune et chacun à une alimentation saine, choisie et accessible.

Nous défendons la reconnaissance d'un véritable droit à l'alimentation en France,

un nouveau commun, qui prendrait la forme d'une **sécurité sociale de l'alimentation (SSA)** à l'échelle nationale reposant sur trois piliers définis par le Collectif pour une SSA :

- **Un accès universel** à un budget alimentaire mensuel : un droit individuel opposable, indépendant de toute logique de charité ou de conditionnalité.
- **Un conventionnement démocratique** organisé collectivement avec les acteurs de la chaîne alimentaire – producteur·ices, transformateur·ices, distributeur·ices – et les mangeur·euses.
- **Un financement basé sur la cotisation sociale** garantissant une gestion collective et mutualisée des ressources, à l'image des autres branches de la Sécurité sociale.

POUR ALLER PLUS LOIN

- **La France qui a faim. Le don à l'épreuve des violences alimentaires.** Bénédicte Bonzi, Seuil, collection « Anthropocène », 2023.
- **L'injuste prix de notre alimentation – quels coûts pour la société et la planète ?** Secours Catholique - Caritas France, 2024. Disponible en ligne.
- **Encore des patates !?** Pour une sécurité sociale de l'alimentation. Collectif pour une Sécurité Sociale de l'Alimentation (SSA). Disponible en ligne.



2. Une autre voie est possible : quelques repères issus du terrain

Voici douze ans que nous sommes engagé-es dans les quartiers populaires : nous avons appris, observé ce qu'il se faisait ailleurs, expérimenté dans des contextes très divers. De tout cela, ressortent quelques idées, issues du terrain et de nos partenaires, sur ce qui peut faire tenir et grandir des projets alimentaires plus justes, plus durables, plus solidaires, quelques repères pour imaginer, ensemble, de nouvelles solidarités alimentaires.

CONSTRUIRE UN PROJET DE SOCIÉTÉ UNIFIÉ, DES FERMES AUX QUARTIERS

→ Bien manger, c'est « un rapport à soi, aux autres et à la biosphère » (Nicolas Bricas). L'alimentation est une passerelle entre des mondes souvent éloignés : producteur-rices et habitant-es, villes et campagnes, précarité et démocratie. C'est un levier puissant et systémique pour penser la société autrement.

NOS REPÈRES : Favoriser les projets qui tissent des ponts et renouent le dialogue entre territoires, entre producteur-rices et habitant-es, et entre quartiers et campagnes, car l'alimentation est un bien commun.

CO-CONSTRUIRE UN MARCHÉ AUTREMENT, À TAILLE HUMAINE

→ Chez VRAC, l'alimentation ne se limite pas à une logique marchande. Elle devient un levier de participation, de lien social, de dignité. Le modèle repose sur des prix justes, sans marge ajoutée, choisis collectivement. C'est une économie sociale et solidaire en actes, où les habitant-es sont acteur-rices, pas simples bénéficiaires.

NOS REPÈRES : Développer des formes d'approvisionnement accessibles, transparentes et ancrées localement. Encourager les modèles qui redonnent du sens à l'acte d'achat et qui valorisent l'autonomie et la solidarité.

FAIRE LE PARI DU COLLECTIF POUR REPRENDRE LE POUVOIR SUR L'ALIMENTATION

→ Les groupements d'achat sont des lieux de coopération et de pouvoir d'agir. Loin des modèles verticaux, ils permettent à chacun-e de s'impliquer selon ses envies, ses capacités, et d'évoluer dans un cadre bienveillant. C'est un processus d'émancipation fondé sur la confiance, la reconnaissance et l'expression de soi.

NOS REPÈRES : Reconnaître que les personnes concernées sont les meilleures expertes de leurs besoins. Créer des espaces accessibles où la participation est progressive et valorisée. Permettre aux personnes de passer du « je » au « nous » en les impliquant dans la gouvernance, l'animation ou le plaidoyer.

FAIRE CONFIANCE AUX DYNAMIQUES LOCALES ET À LA SOUPLESSE DES ÉPICERIES

→ Les groupements s'organisent de manière souple, vivante, parfois improvisée : autant de vecteurs de convivialité et d'autonomie. C'est cette souplesse qui permet à chacun-e de trouver sa place, d'oser, de s'impliquer, sans pression ni jugement. À VRAC, la confiance prime sur le contrôle, la relation sur la procédure.

NOS REPÈRES : Limiter les modèles normatifs. Assumer une organisation légère, ouverte, humaine. Accueillir les imperfections comme une richesse, et faire du collectif un espace apprenant, adaptable, hospitalier, laisser de la place au « vide » pour permettre l'appropriation du projet.

S'ANCER DANS LES TERRITOIRES ET DANS LA DURÉE

→ Les projets qui fonctionnent dans les quartiers populaires sont ceux qui s'appuient sur le maillage partenarial préexistant, les acteurs impliqués et qui prennent le temps de se construire ensemble. L'alimentation peut devenir un prétexte pour créer du lien durable. L'échelle du quartier permet à tous·tes les habitant·es d'être moteur du changement, de s'engager concrètement.

NOS REPÈRES : Soutenir les associations locales VRAC sur plusieurs années, avec des moyens adaptés au travail d'animation, de concertation, d'expérimentation, de coopération avec l'ensemble des structures présentes sur le terrain. Ce temps « invisible » d'ancrage est en réalité le cœur du projet

MESURER LES IMPACTS SOCIAUX, PAS UNIQUEMENT LES KILOS DE NOURRITURE

→ Ce qui compte ne se mesure pas toujours en kilos ou en statistiques. L'impact social d'un projet alimentaire se joue aussi dans les liens créés, les parcours de vie transformés, le sentiment de retrouver du pouvoir d'agir.

NOS REPÈRES : Développer une évaluation qualitative, avec les personnes concernées. Investir dans des outils de mesure du changement social (émancipation, confiance, mixité, apprentissage...).

TRANSFORMER LA MANIÈRE DE PENSER LA LUTTE CONTRE LA PRÉCARITÉ ALIMENTAIRE EN ASSUMANT UNE AUTRE MANIÈRE DE FAIRE DU TRAVAIL SOCIAL

→ Reconnaître que les émotions, les tensions, les doutes font partie intégrante du travail. Cela suppose des espaces pour échanger, réajuster, remettre du sens dans les activités du quotidien mais aussi accueillir les émotions, prendre en compte ce que chacun et chacune vit afin de transformer en profondeur les pratiques.

NOS REPÈRES : Créer des espaces de dialogue réguliers, entre salarié·es, bénévoles, adhérent·es, paysan·ne·s, partenaires institutionnels. Mettre les pratiques en débat, pour se remettre en question et les faire évoluer collectivement.

VALORISER LE MÉTIER D'ANIMATEUR·ICES TERRITORIAL·E ALIMENTAIRE

→ Les professionnel·les de l'animation territoriale alimentaire sont souvent des « moutons à cinq pattes » : il·elles assurent l'accueil, l'écoute, la logistique, le lien social... Leur travail, souvent discret, est pourtant essentiel. C'est lui qui permet la confiance, l'émancipation, la dignité. Il mérite d'être reconnu, soutenu, et valorisé à sa juste mesure.

NOS REPÈRES : Reconnaître, former et rémunérer correctement ces professionnel·les. Les compétences relationnelles, émotionnelles et sociales doivent être valorisées au même titre que les compétences techniques.

CHOISIR DES PRODUITS QUI RELIENT, QUI NOURRISSENT ET QUI RACONTENT

→ Les produits proposés ne sont pas neutres : ils racontent des histoires de luttes agricoles, de circuits courts, de solidarités. À travers eux, on construit un lien entre celles et ceux qui produisent et celles et ceux qui consomment, dans un respect mutuel. Les produits sont sélectionnés avec les adhérent·es selon des critères partagés, les prix des producteur·rices ne sont pas négociés par respect pour leur travail.

NOS REPÈRES : Repenser les chaînes d'approvisionnement comme des filières solidaires et démocratiques, c'est un contrat moral entre le paysan·ne et l'adhérent·e. Soutenir la structuration de ces circuits courts à vocation sociale. Utiliser les produits comme vecteurs de dialogue, de transformation, d'engagement et de plaisir partagé.

LES MOTS DE LA CHERCHEUSE, BÉNÉDICTE BONZI

“La force de VRAC, ce n’est pas un grand coup d’éclat, c’est l’addition des temps passés, de mots échangés, d’actes réalisés qui deviennent suffisamment importants pour que quelque chose de puissant se passe : inverser l’ordre établi en ne laissant personne de côté.”

AVEC LE SOUTIEN DE



Cofinancé par
l'Union européenne



European
Climate
Foundation