



Et si on parlait de

justice alimentaire

avec des adolescent·es ?

Des inégalités à la solidarité : un guide pédagogique pour comprendre et intégrer les enjeux de justice alimentaire dans son projet d'éducation à l'alimentation

Collège & Lycée

Un projet accompagné via le
dispositif de recherche participative
Boutique des Sciences :

— université
Lumière
— LYON 2

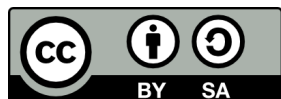
LA BOUTIQUE
DES SCIENCES



Sommaire

Introduction	
• Le mot d'intro.....	3
• Présentation du Réseau Marguerite.....	4
• Retour sur notre démarche exploratoire.....	6
I. Justice alimentaire de quoi parle-t-on ?	
• Un système agri-alimentaire générateur d'injustices	8
• Définir la justice alimentaire	10
• Agir pour la justice alimentaire	11
• 8 idées reçues sur l'alimentation	12
II. Pourquoi parler de justice alimentaire avec des adolescent-es ?	
• Le mot de Bénédicte Bonzi	19
• Pourquoi prendre en compte les enjeux de justice alimentaire dans son projet pédagogique d'éducation à l'alimentation ?	20
• Oser se lancer	22
III. Comment parler de justice alimentaire avec ses élèves ?	
• Des conseils avant de démarrer son projet.....	24
• Découvrez les séances pédagogiques conçues par le Réseau Marguerite	26
• Donnons la parole aux adolescent-es	32
• Lien aux programmes scolaires	34
Pour aller plus loin	38
Remerciements et crédits	39

Tous les documents sont placés sous licence Creative Commons CC BY-SA 3.0 pour permettre leur diffusion. (<https://creativecommons.org/licenses/by-sa/3.0/fr/>)



Le mot d'intro



Vice-président en charge de l'agriculture, l'alimentation et la résilience du territoire de la Métropole de Lyon

La Métropole de Lyon a lancé un projet alimentaire ambitieux positionnant la justice alimentaire comme une priorité majeure. **Garantir à toutes et tous l'accès à une alimentation de qualité, durable et accessible est une responsabilité collective.**

Dans un contexte marqué par l'augmentation des inégalités sociales, la tension sur les budgets des ménages, et les effets toujours plus visibles des déséquilibres territoriaux et environnementaux, notre engagement doit être à la hauteur des défis. C'est pourquoi nous soutenons résolument le travail du Réseau Marguerite sur la justice alimentaire et son Projet Laboratoire « L'école, actrice de la justice alimentaire ».

Ce projet répond à une conviction forte que nous partageons : **l'école a un rôle essentiel dans la construction d'une culture alimentaire éclairée, critique et émancipatrice. Les adolescents sont en première ligne des injustices alimentaires, mais trop souvent éloignés des lieux où l'on discute et où l'on décide de l'alimentation. Leur donner voix, leur permettre de comprendre les mécanismes qui produisent les inégalités, les accompagner dans la rencontre avec les acteurs agricoles et alimentaires de leur territoire, c'est leur offrir le pouvoir de choisir et d'être des citoyennes et des citoyens engagés.**

Cette démarche, fondée sur l'expérience, la rencontre et l'action, rejoint pleinement nos priorités métropolitaines : renforcer la cohésion sociale, soutenir les initiatives locales et faire évoluer les systèmes alimentaires vers plus de durabilité. Ce projet contribue à construire un **regard critique et sensible sur les réalités vécues, et à développer une approche collective de la justice alimentaire.**

En ouvrant les portes des collèges à ces débats essentiels, en donnant des outils aux enseignants pour aborder ces questions, en permettant aux jeunes de formuler leurs propres analyses et propositions, le Réseau Marguerite apporte une contribution déterminante à la transition alimentaire que nous portons.

La Métropole de Lyon est fière d'accompagner ce travail ambitieux, innovant et profondément humain. Il participe à bâtir une alimentation juste et écologique, et à faire émerger une génération capable non seulement de comprendre les dynamiques qui façonnent son quotidien, mais aussi d'agir pour les transformer.

Qui sommes-nous ?



L'association Réseau Marguerite est un collectif d'enseignant-es du secondaire engagé-es dans des projets pédagogiques pour rendre les adolescent-es acteurs et actrices d'une agriculture et d'une alimentation plus juste, écologique et solidaire. Ses actions se déploient dans la Région Auvergne Rhône Alpes, en collèges et lycées.

L'association porte l'**ambition de rendre l'Ecole vectrice d'une plus grande justice alimentaire** sur les territoires en permettant :

- **une meilleure connaissance du fonctionnement des systèmes alimentaires et plus largement de leurs ressorts inégalitaires par les adolescent-es** : à échelle globale et locale en abordant une diversité de thématiques de la production agricole aux questions de santé publique.
- **une mise en action des élèves** qui privilégie l'apprentissage de compétences pour transformer concrètement le système alimentaire et l'expérience du lien avec les acteur-ices du territoire.

Pour cela les projets Marguerite, portés par les enseignant-es dans le cadre des programmes scolaires, sont tous singuliers mais ont en commun le fait d'aborder l'alimentation et ses enjeux de manière systémique, d'amener les jeunes à la rencontre de leur territoire, de s'ancre dans leurs préoccupations et leurs vécus et de faire entendre leur voix.

Retrouvez sur notre site internet, en accès libre (licence CC by SA) une diversité de séances et d'outils pédagogiques qui permettent l'éveil critique et la mise en action des adolescent-es sur de nombreux enjeux agricoles et alimentaires.



Le mot de la présidente ”



Myriam Laval

Co-fondatrice et présidente de l'association Réseau Marguerite – Enseignante d'Histoire-Géographie au collège Elsa Triolet à Vénissieux

Au commencement, on trouve une table, deux tasses de café, deux géographes¹, héritières d'un monde paysan dont elles constatent, inquiètes, la fragilité et des liens qui se distendent entre mondes ruraux et urbains. Et entre les deux, beaucoup de questions en suspens : **pourquoi celle-ux qui nous nourrissent ne parviennent-ils et elles pas à vivre de leur travail ? Et dans le même temps pourquoi tant de personnes en France ne parviennent-elles pas à accéder à une alimentation de qualité et choisie ?** En bref, pourquoi de telles injustices agri-alimentaires² dans une France qui se présente comme une puissance agricole et dans le même temps un pays parmi les plus « développés ».

Après les « pourquoi », sont apparus les « comment ». **Comment, à travers l'enseignement, les projets collégiens et de recherche action, comprendre ces situations de déséquilibre ? Et comment rendre les adolescent-es acteur.ices dans des projets œuvrant pour plus de justice alimentaire dans leurs territoires de vie?**

Le Réseau Marguerite, né de ces questionnements en tant qu'association en 2019, s'est fixé comme horizon d'exploration, de projection et d'action ce travail autour de la justice alimentaire. Car cette notion, née dans le monde anglo-saxon, et passée en France grâce à la chercheuse Flaminia Paddeu, est éminemment sociale ; elle met en jeu notre **rôle citoyen pour une société plus juste, plus inclusive, plus en lien**. Elle offre à des enseignant-e-s en **quête de sens** un terrain fertile à des **projets pédagogiques stimulants**. Elle propose à des adolescent-es de **gagner en recul** et en **pouvoir d'agir dans leur vie**, sur leur territoire, dans leur société.

La justice alimentaire s'est de fait présentée dès le début comme le **fil rouge de notre projet associatif**, nourrissant nos échanges, structurant nos projets, fixant nos ambitions (même modestes). C'est donc dans cette logique qu'a été pensé ce projet laboratoire et son aboutissement par ce livrable.

1. Juie le Gall et Myriam Laval, juin 2013.
2. Juie le Gall et Camille Hochedez, 2016.

La justice alimentaire, un enjeu sociétal grandissant

En France et ailleurs dans le monde, les enjeux de la justice alimentaire (cf page 10) sont de plus en plus saisis par la société civile, le monde agricole, la Recherche et les pouvoirs publics, qui agissent et portent un plaidoyer pour rendre **les systèmes alimentaires plus durables, équitables et démocratiques, tout en préservant la santé humaine.**

Au cœur de ces dynamiques, une place importante est donnée aux **dispositifs éducatifs, qui éveillent les populations**, notamment les plus vulnérables, à cette question des injustices agricoles et alimentaires et favorisent leur **pouvoir d'agir**. Si la mobilisation des citoyen·nes adultes dans ces démarches d'éducation populaire est forte, on observe que le public adolescent — pourtant directement concerné par les injustices alimentaires — est quant à lui peu ciblé par ces dispositifs.

Par ailleurs, du côté de l'École, l'éducation à l'alimentation peine encore à prendre réellement en compte les inégalités sociales, territoriales et de santé et la nécessité que notre alimentation doit être certes plus durable et plus saine, mais aussi plus juste.

Notre questionnaire initial : Comment outiller les enseignant·es pour aborder concrètement la notion sensible et complexe de la justice alimentaire à l'École ?

Pour faciliter l'approche de ces **questions dites « socialement vives »** dans le cadre scolaire, l'association a ouvert une **expérimentation** pendant deux ans (2023-2025).

Il s'agit de ce qui s'appelle au Réseau Marguerite un **Projet Laboratoire** : conduit **avec, sur et pour les adolescent·es** en collaboration avec des acteurs territoriaux et de la recherche. Ce projet s'intègre dans des dynamiques locales sur le territoire lyonnais et nationales.

➤ Formation des enseignant·es

Accompagner individuellement et collectivement les enseignant·es de disciplines variées à travers l'organisation de temps de formation, d'échange entre pairs, de découverte d'initiatives et de ressources ; le test et la co-animation de séances en classe.

➤ Création d'outils pédagogiques

Développer puis diffuser des outils :
- qui prennent en compte les enjeux d'inégalités dans les systèmes alimentaires
- qui amènent les élèves prendre du recul sur les causes systémiques de ces injustices
- qui permettent la découverte et proposition de solutions concrètes dans leurs espaces proches

➤ Valorisation de la parole des élèves

Susciter des espaces d'échange et d'expression des adolescent·es sur le sujet

➤ Analyse de nos pratiques par une recherche participative

En 2025, le Réseau Marguerite a travaillé en partenariat avec la Boutique des Sciences (Université Lumière Lyon 2), un dispositif **de co-construction des connaissances entre chercheur·es et acteurs de la société civile.**

Grâce à ce dispositif de recherche participative, Lucine Suszylo, en Master 2 de Psychologie sociale appliquée à l'Université Lyon 2 a rejoint le Réseau Marguerite en stage de février à juillet 2025 pour travailler sur **les effets, sur les élèves et sur les enseignant·es, des pratiques proposées par l'association pour aborder les questions de justice alimentaire.**

Ce travail et les conclusions tirées ont nourri ce document : *ces apports sont indiqués par cet encadré tout au long de ce guide.*

Toute la bibliographie citée dans ces passages est à retrouver dans le mémoire de Lucine Suszylo, [disponible sur notre site internet](#) :



Parmi les questions que nous nous posons sur nos modes d'action :

- Est-ce qu'ils permettent aux enseignant·es d'ouvrir des espaces de discussions pour traiter de ces sujets intimes, délicats, « socialement vifs » avec les élèves ?
- Est-ce que les représentations, la compréhension des élèves se trouvent modifiées ? Sont-ils capables de recul critique ?
- Qu'est-ce qui crée du frottement, de la tension, voire du blocage ?
- Qu'est-ce qui joue sur le sentiment de légitimité des enseignant·es ?

Pour répondre à nos questions, ont été conduits :

- 10 observations de séances pédagogiques, dans 5 collèges différents
- 7 entretiens collectifs avec des élèves, dans 4 collèges différents
- 10 entretiens individuels avec des enseignant·es

Pour pouvoir mener un travail comparatif, les entretiens ont été conduits à la fois avec des élèves et enseignant·es ayant travaillé sur la justice alimentaire et d'autres pas.



I. Justice alimentaire de quoi parle-t-on ?

Un système agri-alimentaire générateur d'injustices

Le système alimentaire désigne « la manière dont les hommes s'organisent, dans l'espace et dans le temps, pour obtenir et consommer leur nourriture » (L. Malassis, 1994). Le système alimentaire dominant dans sa forme actuelle est régi par des logiques de concentration, de spécialisation, de mondialisation des secteurs agricoles et alimentaires et sur une exploitation intensive des ressources. **Aujourd'hui, ce fonctionnement touche ses limites : il génère de fortes inégalités entre les acteur-ices de ce système d'un bout à l'autre de la chaîne, il n'est pas soutenable environnementalement et ne permet pas d'assurer la sécurité alimentaire de chacun-e.**¹



PRODUCTION

TRANSFORMATION



DISTRIBUTION

CONSOMMATION



La situation économique et sociale est difficile pour de nombreux paysan-nes

En France, les exploitants agricoles constituent la catégorie professionnelle qui travaille le plus, part à la retraite le plus tardivement, et dont le niveau de vie est parmi les plus faibles.¹ Avec 2 fois plus de risque de suicide que pour le reste de la population².

18 % des agriculteur-ice-s vivent sous le seuil de pauvreté en 2021 (Insee 2022)² et ne parviennent pas à tirer un revenu décent de leur travail.

La valeur créée au sein du système alimentaire est très inégalement répartie

Un petit nombre d'acteurs contrôle une grande partie du marché

Le système agro-alimentaire génère de la précarité pour les travailleur-euses à tous les maillons de la chaîne (de la production à la consommation...)

De nombreux emplois des secteurs agricoles et alimentaires sont pénibles, peu gratifiants, souvent rémunérés au minimum légal, et moins bien rémunérés que dans le reste des secteurs économiques.³

Sur 100€ d'achats alimentaires, seuls **6,5€** sont perçus par les agriculteurs français.¹

5 distributeurs concentrent 82% des parts de marché en France des ventes de produits alimentaires en grandes et moyennes surfaces.⁴



Le système agro-alimentaire actuel expose les écosystèmes et leurs habitant-es ainsi que les générations futures à de nombreux risques sanitaires et environnementaux.¹

EN FRANCE

Une grande partie de la population n'a pas accès à une alimentation saine, acceptable, suffisante

L'aide alimentaire reste aujourd'hui indispensable pour répondre aux besoins en produits alimentaires des individus contraints par leurs moyens économiques⁸.

Les systèmes alimentaires alternatifs (alimentation bio, locale, en circuit court...) peinent à être accessibles aux personnes les plus pauvres ou les plus vulnérables⁹



DANS LE MONDE

Près d'un milliard de personnes souffrent de la faim alors que la production alimentaire mondiale suffit théoriquement à couvrir les besoins énergétiques de l'humanité

Les disponibilités alimentaires moyennes sont d'environ 2 700 kcal par personne et par jour (au dessus des besoins nutritionnels).⁵ Mais cette production est inégalement répartie ou gaspillée.

Des millions de personnes souffrent de problèmes de santé dus, pour partie, à une mauvaise alimentation

Au niveau mondial en 2025, le nombre d'adultes obèses a plus que doublé depuis 1990, et le nombre d'adolescent-es obèses a été multiplié par 4.⁶

Le nombre de diabétiques de type 2 dans le monde est passé de 108 à 422 millions entre 1980 et 2014. Une maladie qualifiée d'épidémie mondiale.⁶

En 2025, **24%** des français-es ont déclaré qu'il leur arrive "d'avoir faim mais sauter un repas" et **31%** ne peuvent pas s'assurer une **alimentation saine 3x par jour** pour des raisons financières.⁷

En 2023, 5,6 millions de personnes étaient inscrites à l'aide alimentaire en France dans les associations habilitées.

Les espaces que les mouvements alimentaires alternatifs prétendent créer ou recréer par rapport au système alimentaire dominant sont eux aussi excluants et créateurs de nouvelles inégalités⁹.

1. Rapport "Qui veille au Grain ?", Greniers d'Abondance, 2022

2. Rapport "L'injuste prix de notre alimentation", Secours catholique, Caritas France, 2025

3. Vision du Collectif Nourrir "Faire de l'alimentation un droit", 2025

4. Rapport de recherche LE BASIC, Étude sur la création de valeur et les coûts sociétaux du système 2024

5. Rapport sur l'État de la sécurité alimentaire et de la nutrition dans le monde (SOFI), ONU, 2024

6. Obésité et surpoids, Organisation mondiale de la santé (OMS), 2025

7. Ipsos et Secours Populaire Français, Résultats du 19e baromètre de la pauvreté et de la précarité, 2025

8. Lutter contre la précarité par de l'aide alimentaire ? Bricas Nicolas, Scherer Pauline, 2021

9. Justice alimentaire et agriculture : introduction Camille Hochedez, Julie Le Gall, 2016

Définir la justice alimentaire

Définir la "justice alimentaire" est difficile : entre **mouvement social**, **posture militante** et **cadre d'analyse critique**, cette notion est complexe et sa définition n'est pas figée².

La justice alimentaire "cherche à assurer un partage équitable dans la manière dont la nourriture est produite, transformée, transportée, distribuée et accessible et mangée" (Gottlieb and Joshi, 2010). **Au delà d'un enjeu d'accessibilité et de sécurité alimentaire**² (cf définition p.12), la justice alimentaire renvoie :

- aux processus structurels à l'origine des injustices alimentaires et qui dépassent le domaine alimentaire (socio-économiques, spatiales, raciales, de classe, etc.) et cherche à les réduire
- au rôle des ressources agricoles (foncière, paysanne...) dans la transformation vers un système alimentaire juste et durable
- à la politisation et à la gouvernance de l'alimentation - *qui décide et contrôle ?* - en prônant une démocratie alimentaire qui permettrait la participation des habitant-es et le développement du pouvoir d'agir citoyen

Le *food justice movement* a émergé à la croisée de plusieurs courants intellectuels, sociaux et politiques, principalement aux États-Unis à partir des années 1980, en réponse aux inégalités géographiques, sociales, raciales et environnementales entravant l'accès à une alimentation de qualité pour les moins favorisés. Au-delà d'un mouvement social nord-américain, la justice alimentaire est ensuite devenue un concept académique de plus en plus diffusé¹ et enrichi.

Droit à l'alimentation

Les démarches de justice alimentaire peuvent mobiliser le cadre juridique et normatif du droit à l'alimentation : un droit inscrit dans plusieurs instruments juridiques internationaux ratifiés par la France. Le collectif Nourrir³ résume ainsi ses exigences :

➤ L'accessibilité

Un accès physique, géographique et économique à la nourriture. Un accès aux moyens de produire, de transformer, de cuisiner et de conserver des aliments.

➤ La disponibilité

C'est la présence effective des aliments dans les commerces et sur les marchés à proximité et des prix justes qui couvrent les coûts de production et garantissent un revenu décent aux agriculteurs

➤ La durabilité

Exige d'adopter des pratiques agricoles qui préservent et régénèrent les sols, l'eau et la biodiversité, afin que les générations futures puissent elles aussi se nourrir dignement

➤ L'adéquation

L'alimentation doit tenir compte de nos habitudes, nos convictions et nos besoins

Agir pour la justice alimentaire

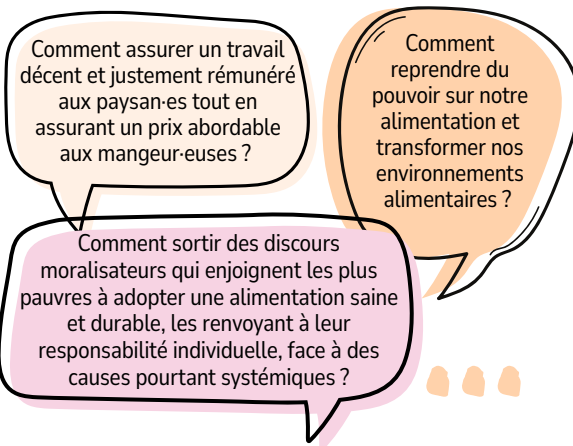
Les initiatives qui encouragent la justice alimentaire se multiplient en France, portées par la société civile, le monde agricole, les collectivités. Elles visent par exemple⁴ :

- l'amélioration de l'accès à l'alimentation de qualité (financière, spatiale, socio-culturelle)
- l'apprentissage de **connaissances** et de **compétences** des consommateur-ices
- la capacité des populations à **choisir** leur alimentation
- une **rémunération juste** des producteur-ices dans les dispositifs mis en œuvre
- le développement de modes de production **durables**



Source d'inspiration, ces initiatives ne peuvent cependant remplacer un changement de vision institutionnelle en matière d'alimentation². Les études, rapports⁵ et recommandations à destination des décideurs se multiplient. Parmi les changements structurels qui pourraient faire la différence² et ⁵ :

- **Inscrire le droit à l'alimentation dans la Constitution**
- **Intégrer les mangeurs et mangeuses dans les instances de décision et d'élaboration des politiques publiques**
- **Interdire la publicité et le marketing pour les produits ultra-transformés, trop gras, sucrés et salés**
- **Garantir une meilleure transparence des prix et un encadrement des marges des distributeurs et des industriels**



Sécurité sociale de l'alimentation

Ce projet politique vise à faciliter un accès économique, physique et social, à des produits alimentaires conventionnés via une allocation alimentaire universelle financée selon un modèle contributif similaire à celui de la Sécurité sociale pour proposer un modèle alimentaire plus démocratique.

1. Moving the Field of Food Justice Forward Through the Lens of Urban Political Ecology, Julian Agyeman, Jesse McEntee, 2014
 2. Justice alimentaire et agriculture : introduction Camille Hochedez, Julie Le Gall, 2016
 3. Collectif Nourrir, "Faire de l'alimentation un droit" 2025
 4. La transition à l'épreuve de la justice alimentaire : construction d'un répertoire de pratiques dans 5 initiatives à Angers, Lyon et Poitiers, C.Hochedez, E. Lanciano, J. Noel et S.Saleilles, 2022
 5. Secours Catholique - Caritas France, Réseau Civam, Solidarité Paysans & Fédération française des diabétiques, "L'injuste prix de notre alimentation - Quels coûts pour la société et la planète ?", Septembre 2024

8 idées reçues sur l'alimentation

« Faire une soupe c'est quand même pas très compliqué »

Au Réseau Marguerite, nous pensons qu'il est important de lutter contre ces idées reçues qui, en faisant peser la responsabilité du choix alimentaire sur les individus et en culpabilisant les plus pauvres, nous font oublier la responsabilité des acteurs économiques et politiques.

1 On ne souffre pas d'insécurité alimentaire dans un pays comme la France

La sécurité alimentaire "existe lorsque tous les êtres humains ont à tout moment un accès physique et économique à une nourriture suffisante, saine et nutritive leur permettant de satisfaire leurs besoins énergétiques et leurs préférences alimentaires pour mener une vie saine et active."¹ L'insécurité alimentaire se définit par opposition.

En France en 2024, selon l'enquête annuelle du CREDOC : **16% des Français déclarent ne pas avoir assez à manger** (insuffisance quantitative) et **45% déclarent avoir assez à manger, mais pas toujours les aliments qu'ils souhaiteraient** (insuffisance qualitative).

L'insécurité alimentaire engendre de multiples problèmes de santé : des carences en micronutriments qui entraînent des **risques de retard de croissance, d'affaiblissement de la fonction immunitaire, de perte de productivité, de capacité intellectuelle réduite** ou encore une augmentation **du risque de maladies chroniques** : le surpoids et l'obésité, le diabète de type 2, les maladies cardiovasculaires, l'hypertension.²



En France, 49 % des adultes sont en situation d'obésité ou de surpoids et 17% pour les 6-17 ans
L'obésité est presque 4 fois plus fréquente pour les personnes défavorisées socialement³

+160 % de personnes traitées pour le diabète de type II entre 2001 et 2022⁴

Mais l'alimentation ne doit pas être considérée pour sa seule fonction biologique. **Les fonctions sociale, culturelle et hédoniste sont tout aussi importantes pour appréhender la précarité alimentaire⁴ et ses conséquences.**

Les situations de précarité alimentaire ont **des répercussions sur la santé mentale** dues par exemple au stress généré par le manque, les arbitrages budgétaires, la culpabilité, l'isolement social ou encore le sentiment de stigmatisation⁵.

1. Déclaration de Rome sur la sécurité alimentaire mondiale, Food Alimentation Organisation, 1996

2. Collectif Nourrir, "Faire de l'alimentation un droit", Octobre 2025

3. Surpoids et obésité, Haute Autorité de Santé, 2024

4. Diagnostiquer la précarité alimentaire à une échelle locale Dominique Patuere, Christophe-Toussaint Soulard, Simon Vonthron, 2019

5. Se nourrir lorsqu'on est pauvre Analyse et ressenti de personnes en situation de précarité, ATD Quart Monde, 2016

2

Bien manger, c'est qu'une question de choix individuels et de détermination

Nous alimenter n'est pas seulement une question de choix individuel mais dépend de facteurs structurels, économiques, sociaux et environnementaux qui influencent, ou favorisent la disponibilité, l'accessibilité, la capacité et le désir dans nos façons de s'alimenter :

Environnement alimentaire

Proximité, diversité et typologie des commerces alimentaires : disponibilité d'une offre alimentaire bio et locale ; surreprésentation de fastfoods...

Zones rurales isolées / déserts alimentaires urbains

Influence du marketing dans le paysage alimentaire : publicités, promotions, abondance d'aliments transformés ou au contraire valorisation des aliments sains

Politiques publiques locales : Marché de producteurs, restauration scolaire bio...

Y A AUSSI L'ENDROIT OÙ ON EST. EN VILLE, PLUS C'EST CHER, PLUS C'EST DE LA QUALITÉ, MAIS À LA CAMPAGNE TU PEUX ACHETER DIRECT AUX PRODUCTEURS.



Facteurs économiques

Ressources financières : pouvoir d'achat alimentaire

Prix des aliments : fruits, légumes, protéines de qualité et produits biologiques plus coûteux



Facteurs sociaux et culturels

Constructions socio-culturelles : comportement influencé par l'âge, le groupe/ rôle social, les normes apprises

Identités culturelles et familiales : traditions alimentaires, habitudes familiales

Vie sociale et familiale : mode de consommation de repas seul ou à plusieurs, entourage pour aider...

Facteurs pratiques et logistiques

Moyen de transport : capacité à se déplacer pour accéder aux lieux d'alimentation

Lieu et équipement disponible pour cuisiner : conserver, préparer, cuire

Temps disponible pour cuisiner et faire ses courses : contraintes familiales ou professionnelles.

Facteurs individuels

Contraintes liées à l'âge, à un handicap, à un problème de santé

Niveau d'éducation nutritionnelle et de savoirs faire culinaires

Goût et préférences alimentaires

Confiance en soi

6. Comprendre et modifier nos choix alimentaires, Aequitaz, Secours Catholique, 2022



3

Les pauvres ne savent pas manger équilibré

Cette idée suppose que chaque personne serait libre de manger ce qu'elle veut et qu'il lui appartiendrait de faire les bons choix pour sa santé.

Les normes alimentaires sont connues de tous (par exemple "Manger 5 fruits et légumes par jour"). Les individus des catégories aisées adhèrent et mettent aisément en pratique les normes alimentaires. Les personnes des catégories modestes y souscrivent moins et montrent des formes de mise à distance voire de rejet, notamment à propos des normes environnementales.¹ À la question « qu'est-ce que c'est, pour vous, bien manger ? », la santé est une évidence et une priorité pour les catégories aisées et intermédiaires. **Ce n'est toutefois pas une priorité dans les catégories modestes pour lesquelles avoir à manger en quantité suffisante reste un enjeu au quotidien².**

Les Français-es, quels que soient leurs revenus, consomment en moyenne des quantités équivalentes de produits gras, sucrés, salés, de viande et de poisson. Cependant, **deux catégories de produits, primordiales en termes de santé, sortent de cette homogénéité :**

Les plus diplômés et les plus aisés consomment :

x2

- 2 fois moins de boissons sucrées
- 2 fois plus de fruits et légumes.³

Privilégier les calories rassasiantes ? Un comportement alimentaire rationnel

Dans les milieux moins favorisés ou moins éduqués, le plaisir de manger est souvent vu au sens quantitatif : **il est important que la nourriture rassasie.** Les parents se tournent alors vers des aliments que l'enfant aime, afin qu'il sorte de table en ayant assez mangé. Les aliments plus rassasiants, tels que les féculents raffinés, sont privilégiés par rapport aux fruits et légumes qui apportent des « calories chères ».

Le prix des fruits et légumes fait partie des arguments cités pour justifier de leur faible consommation, et ce d'autant plus qu'ils représentent une petite source de calories.

100 kilocalories

- de fruits et légumes coûtent en moyenne 0,66 €,
- sous forme de céréales, pommes de terre et légumes secs coûtent 0,11 €

Quand le budget est contraint, **il est donc rationnel de se tourner vers de telles sources de calories peu chères**, pour des repas rassasiants à moindre coût.¹

« Dans ce contexte, tout discours de reproche, parce qu'il appuie là où ça fait déjà mal, est reçu comme une agression ou comme une marque de mépris.»⁴

Pour l'ONG Foodwatch, qui lutte contre les dérives du secteur agroalimentaire, la culpabilisation des individus est une stratégie de diversion : ce sont les grandes entreprises qui choisissent qui a accès à quoi et à quel prix.⁵

1. INRAE, "Alimentation : sortir des inégalités", Ressources #4, La revue d'INRAE, juin 2023
 2. Faustine Régnier, Distinctions alimentaires, 2025
 3. ANSES, Etude INCA 3, 2017
 4. Secours Catholique - Caritas France, Réseau Civam, Solidarité Paysans & Fédération française des diabétiques, "L'injuste prix de notre alimentation - Quels coûts pour la société et la planète ?", Sept. 2024
 5. Bouillon de cultureS 2025, Table-ronde : "Quand alimentation rime avec injonctions, comment mettre fin à la culpabilisation ?"

4

Bien manger, ça ne coûte pas cher

Proportionnellement, le budget alimentaire des ménages les plus modestes est plus élevé que celui des plus aisés

La précarité globale réduit le pouvoir d'achat alimentaire. Aujourd'hui, si les ménages les plus vulnérables peinent à se nourrir correctement, ils consacrent pourtant une proportion plus élevée de leur budget à l'alimentation (18,2%) que les ménages les plus aisés (14,2%, chiffres 2017) ⁴!

Le poids des dépenses contraintes (logement, énergie, transport, soins...) et leur augmentation au cours des 25 dernières années contribuent à faire de l'alimentation une variable d'ajustement pour une partie de la population. ⁶

Nicole Darmon, directrice de recherche à INRAE, a montré dès le début des années 2000, que plus la contrainte budgétaire est forte plus la qualité nutritionnelle de l'alimentation diminue. ¹



LA MALBOUFFE, C'EST MOINS CHER, AUSSI.



L'alimentation à bas coût est de moins bonne qualité :

L'inflation récente a aggravé la situation. Le coût de l'alimentation a augmenté de 23 % entre 2021 et 2024. Les prix des fruits et légumes ont augmentés de manière disproportionnée (3,5 fois plus) par rapport à l'inflation générale, notamment en raison de la hausse des coûts de production, mais aussi des marges pratiquées par certains intermédiaires. ⁵

Les industries agroalimentaires et la grande distribution ont en effet une responsabilité majeure dans la reproduction de ces inégalités, par la composition des produits, la fixation des prix et la publicité :

2/3 promotions

- en supermarché, deux tiers des promotions concernent des produits trop gras, trop sucrés, trop salés que les expert-es de santé recommandent de limiter, comme les boissons sucrées, la charcuterie ou les biscuits industriels. ⁹

- sur plus de 400 produits analysés par l'ONG Foodwatch, les moins chers contiennent souvent plus de sucre ajouté que la moyenne, alors que les produits les plus chers sont souvent les moins sucrés. ¹⁰



48 % publicités

- la publicité dans les médias pour les produits trop gras, trop sucrés représente 48 % des investissements publicitaires sur l'alimentation. ¹¹

6. Insee, "Dépenses de logement. France, portrait social", 2020

7. École de Santé Publique, Université Libre de Bruxelles, 2020

8. Familles Rurales, Observatoire des fruits et légumes 2023.

9. 7 associations dont Foodwatch France, *Enquête portant sur l'analyse des promotions alimentaires faites en supermarchés*, 2025

10. Foodwatch France, *Enquête sur le sucre ajouté et les prix*, 2024

11. Santé publique France, 2020

5

Il faut payer cher son alimentation pour rémunérer dignement les producteur·ices

À l'autre bout de la chaîne, de trop nombreux producteur·ices ne vivent pas décemment de leur métier. Certaines filières devraient leur permettre de mieux valoriser le produit de leur travail : l'agriculture biologique, les labels de qualité ou les circuits courts. Mais une partie de la population n'a pas les moyens d'acheter la nourriture au prix qui rémunérerait dignement les producteur·ices.

Renvoyer dos-à-dos les mangeurs et ceux qui les nourrissent, est pourtant une impasse, ou la promesse de structurer un système alimentaire à deux vitesses.

Dans une étude de l'UFC Que choisir, l'association relevait qu'un panier de fruits et légumes bio était plus cher que son équivalent en produits conventionnels, mais que « 46 % du surcoût du bio provient en réalité des "sur-marges" réalisées sur le bio par les grandes surfaces : en moyenne les marges brutes sur les fruits et légumes sont deux fois plus élevées (+ 96 %) en bio qu'en conventionnel. [...] Autrement dit, seulement la moitié du surcoût du bio payé par le consommateur va à la production, le reste étant capté par la distribution en surmarge ». ²

6

Y'en a qui préfèrent s'acheter des baskets chères au lieu de bien manger

Les polémiques sur la façon dont les pauvres utiliseraient – forcément mal – leur argent sont des refrains bien connus. ²

Supposer que les pauvres sont de mauvais gestionnaires revient à considérer qu'ils sont responsables de leur situation.

Pour Denis Colombi, sociologue, ces jugements moraux « [...] donnent une fonction à la pauvreté, qui est de justifier moralement la richesse des autres et les inégalités ». ³

Alors que la contrainte budgétaire et ses conséquences, en matière de santé notamment, est une première violence, la question de la dignité et de la liberté de choix est donc fondamentale. Le besoin de liberté est un élément qui ressort fortement de plusieurs enquêtes menées par Faustine Régnier, sociologue de l'alimentation auprès de populations défavorisées : lorsque le budget, les déplacements, le logement sont contraints, l'alimentation reste l'un des rares domaines où les personnes peuvent rester actrices de leurs vies. ⁴

Et la notion de plaisir n'est pas triviale : l'ascétisme exigé des pauvres « [...] outre le fait de leur rendre la vie infernale, ne leur permettra pas de sortir de la pauvreté ». ²



1. UFC Que choisir, "Fruits et légumes bio en grandes surfaces. Une consommation freinée par une offre indigente et des marges indigestes", Novembre 2017

2. ATD Quart Monde, "Idée fausse : « Les pauvres ne savent pas gérer un budget et dépensent leur argent en écrans, plats et smartphones »... C'est faux!", site internet consulté le 8 décembre 2025

3. Denis Colombi, "Où va l'argent des pauvres. Fantômes politiques, réalités sociologiques", Editions Payot, 2020

4. INRAE, "Alimentation : sortir des inégalités", Ressources #4, La revue d'INRAE, juin 2023

7 L'aide alimentaire est une réponse suffisante et satisfaisante pour lutter contre la précarité alimentaire

Les dispositifs associatifs d'aide alimentaire ont émergé dans les années 1980 pour faire face à une hausse conjoncturelle de la précarité et du chômage, prenant le relais d'un État peinant à juguler à la source les problèmes de précarité⁵. Ce qui devait être une réponse d'urgence temporaire est devenue peu à peu **une réponse structurelle et institutionnalisée** à la précarité alimentaire. **En 2023, 5,6 millions de personnes étaient inscrites à l'aide alimentaire en France** dans les associations habilitées⁶ selon la Cour des Comptes.

Bien qu'indispensables pour répondre aux situations d'insécurité alimentaire, les dispositifs caritatifs d'aide alimentaire font débat et sont critiqués :

En associant statutairement la lutte contre le gaspillage alimentaire et celle contre la précarité alimentaire, **l'aide alimentaire bénéficie aux acteurs du système agro-alimentaire dominant**, en permettant :

- une possibilité d'écouler des produits qui deviendraient rapidement des déchets
- une défiscalisation de ces dons (évalués à 319 millions d'euros en 2021⁷)

Ce qui tend à renforcer une logique de valorisation des excédents alimentaires plutôt que leur réduction.

Aujourd'hui, bien que certains acteurs de l'aide alimentaire œuvrent à améliorer la qualité d'approvisionnement des produits et la prise en charge des bénéficiaires, il apparaît nécessaire de sortir des dispositifs conditionnés qui maintiennent une logique d'assistance et de gratuité, qui ne favorisent généralement pas la dignité, la citoyenneté et l'autonomie des personnes.

D'autres dispositifs émergent en opposition et tentent de recréer de nouvelles formes de solidarités alimentaires, qui proposent de sortir des biais de l'individualisation et favorisent les solutions collectives et inclusives qui développent le pouvoir d'agir des individus.⁵

8 Le problème, c'est que certains gaspillent la nourriture

Dans le monde, la production alimentaire mondiale suffit théoriquement à couvrir les besoins énergétiques de l'humanité (cf p.9). En France, la nourriture circule en quantité suffisante, voire en excès, puisque d'après l'ADEME, 10 millions de tonnes de nourriture sont jetées chaque année. Il n'y a pas de problèmes de pénuries alimentaires en France mais bien un problème d'accès à l'alimentation et de qualité de l'alimentation.

5. Lutter contre la précarité par de l'aide alimentaire ? Bricas Nicolas, Scherer Pauline, 2021

6. Données collectées via l'outil national du système d'information de l'aide alimentaire (SIAA) renseignées par :es associations habilitées

7. Rapport de recherche LE BASIC, Étude sur la création de valeur et les coûts sociétaux du système 2024,

8. Bénédicte Bonzi, La France qui a faim : le don à l'épreuve des violences alimentaires, 2023

III. Pourquoi parler de justice alimentaire avec des adolescent·es ?



Le mot de Bénédicte Bonzi ”

Docteure en anthropologie, et auteure de La France qui a faim, Conférencière du Congrès des élèves 2025

Parler de Justice alimentaire avec des adolescent·es c'est en premier lieu, leur faire prendre conscience des injustices. C'est une mission délicate car cela peut très vite révéler des inégalités intériorisées depuis l'enfance. Il faut se mettre à leur place et se remémorer le jour où nous avons compris que ce qui se passait dans notre famille était singulier. Le jour où nous avons perçu que pour des camarades de classe les voyages scolaires étaient trop coûteux, que les vacances ne voulaient pas dire partir et que les goûters et invitation aux anniversaires pouvaient être impossibles.

Aborder ce sujet avec des jeunes c'est donc déconstruire des préjugés : Tout le monde ne mange pas à sa faim, tout le monde ne mange pas à chaque repas, voir chaque jour, l'aide alimentaire n'est pas le droit à l'alimentation et le droit à l'alimentation n'est pas effectif en France, et tout cela n'est pas normal !

Coluche disait : « C'est quand même pas normal que dans le pays de la bouffe certain n'en aient pas assez ! ». **Parler de justice alimentaire c'est donc rappeler ce qui est normal et ce qui ne l'est pas.** La France est un pays riche doté de puissants moyens économiques, elle fait le choix de ne pas respecter les droits fondamentaux des personnes en manquant à la mise en œuvre du droit à l'alimentation. C'est un choix délibéré de maintenir des inégalités pour encourager le système de libre échange et des lois du marché, soit la loi du plus fort.

La justice alimentaire c'est se battre pour la dignité des personnes et donc que tout le monde puisse demain choisir ce qu'il a envie de manger, quand, comment et avec qui. Que cette nourriture permette d'être bien dans son corps et dans sa tête car cela rend libre et permet de partir à la conquête d'autres droits humains !

Pourquoi prendre en compte les enjeux de justice alimentaire dans son projet d'éducation à l'alimentation ?

Le Réseau Marguerite porte un projet d'éducation à l'alimentation qui cherche à éviter la reproduction et la diffusion de normes et d'injonctions et la culpabilisation individuelle.



De nombreux messages, parfois contradictoires, circulent sur l'alimentation et atteignent les adolescent·es¹ :

- recommandations nutritionnelles nationales, politique de santé publique (manger de saison, idéalement bio, mangerbouger.fr, 5 fruits et légumes par jour)
- marketing de l'industrie agro-alimentaire et des fast-foods pour la junk-food
- culture familiale
- comportement des pairs et influence des réseaux sociaux
- messages diffusés par l'école et les cantines scolaires.

L'adhésion aux normes sociétales alimentaires est fonction de notre groupe social. En fonction, ces différentes sphères d'influence peuvent s'aligner ou au contraire se contredire. Les recommandations nutritionnelles sont plus aisément adoptées par les classes sociales favorisées.²



Pour les élèves, la rupture peut être forte, et mal vécue, entre les normes et prescriptions portant sur la "bonne" façon de s'alimenter diffusées par l'école (manger bio, local et de saison par exemple) et la réalité de l'alimentation des familles, notamment dans des zones urbaines défavorisées où l'offre alimentaire est restreinte et un budget alimentaire de plus en plus serré.

1. Alexandra Pech, 2022
2. Faustine Régnier, *Distinctions alimentaires*, 2025

« On nous dit qu'il faut acheter ça pour mieux vivre et tout, mais ça coûte plus cher. Donc, en fait, on nous dit de faire quelque chose, mais on ne donne pas l'outil pour faire. Donc ça ne sert un peu à rien ». (Entretien collectif avec des élèves, Lucine Suszylo)

Un décalage entre les comportements actuels ou à adopter, les émotions et les croyances, peut créer ce que la psychologie sociale appelle de la dissonance cognitive (Festinger, 1962). Face à cet inconfort, les individus mettent en place plusieurs stratégies (minimisation, dérision, renforcement du comportement initial...) allant jusqu'au sentiment d'impuissance, et au rejet du comportement encouragé. **Mais si elle est reconnue et accompagnée, cette dissonance peut devenir un moteur pour regagner du pouvoir.**

C'est pourquoi la méthodologie et les outils pédagogiques du Réseau Marguerite ne visent pas à expliquer comment il faudrait manger, mais à permettre aux jeunes de comprendre le système qui nous nourrit, dans toute sa complexité. Aborder les inégalités dans le cadre de projets d'éducation alimentaire permet :

- d'ouvrir le dialogue, de briser le tabou, de reconnaître l'existence des inégalités, de reconnaître la diversité des réalités sociales, géographiques, de santé, et de vécu des élèves
- de donner aux ados la capacité de construire un recul critique, de différencier choix individuels et contraintes, et de mesurer que l'origine de ces inégalités est systémique
- de valoriser également les notions de plaisir, de dignité, de choix, de convivialité, de donner du sens aux enjeux de santé et environnementaux, et d'aider les jeunes à comprendre comment ces différents enjeux se mêlent.

Les élèves ayant travaillé sur le sujet de la justice alimentaire ont une compréhension plus nuancée et plus critique de la problématique. C'est une des conclusions de la recherche participative menée par Lucine au sujet des outils créés par le Réseau Marguerite sur le sujet. L'école a donc un rôle important à jouer pour éviter l'enfermement des élèves dans une compréhension partielle des enjeux (d'inégalités) alimentaires.

Quand l'éducation prend une forme expérientielle et concrète, elle a la capacité de réduire cette dissonance. En s'appuyant sur l'environnement proche des jeunes, en partant de leurs croyances et de leurs comportements, on les aide à mieux comprendre un sujet souvent flou, voire tabou. Enrichir les connaissances, créer la rencontre et mettre les élèves en action (avec celles et ceux qui œuvrent pour une alimentation plus juste) permet de développer l'autonomie et la confiance en soi, d'éviter la démoralisation et de redonner du pouvoir d'agir.

Permettre la découverte et la compréhension, c'est émanciper, donner aux jeunes les outils pour faire des choix, pour revendiquer des changements et pour s'engager à leur tour pour une société plus juste, plus écologique.

Nos réponses à vos appréhensions pour oser se lancer

Je préfère ne pas parler de ça en classe parce que...



"... c'est une question trop politique/délicate"

On touche à une « **question socialement vive** », qui articule des connaissances complexes (sur le fonctionnement du système alimentaire par exemple), des valeurs éthiques et politiques (où situe-t-on la responsabilité du phénomène de précarité alimentaire) et des comportements et expériences (est-ce que le sujet résonne avec le vécu des élèves). (Chauvigné & Fabre, 2021).

Pour la psychologie sociale, **aborder ces questions en classe permet pourtant de développer le raisonnement critique des élèves, leur autonomie et in fine, permet de réduire la domination vécue.** (Simonneaux & Legardez, 2011).

Le pouvoir d'agir est défini comme la capacité d'un individu à prendre conscience de ses ressources, à développer son autonomie, à influencer les décisions et à transformer les conditions sociales (Zimmerman, 1995). Ce processus passe notamment par la compréhension, c'est-à-dire la clarification des croyances et des valeurs.

Au-delà de la transmission de savoirs, sur ces questions, l'enjeu est d'abord de **libérer la parole dans un cadre sécurisant** et de faciliter l'éveil des élèves à partir de leur réalité (Pech, 2022), notamment par l'encadrement de débats et de sorties hors de l'établissement.

La posture de l'enseignant·e dans ces séances peut faciliter le traitement du sujet. Pour faciliter l'implication sereine des élèves dans un débat autour d'une question socialement vive, **la psychologie sociale recommande d'adopter une posture « d'impartialité engagée », dans laquelle l'enseignant·e ne reste pas « neutre » et apporte un point de vue, de la contradiction pour aider les élèves à débattre, dans un climat sans sanction.**

"... c'est un sujet délicat, j'enseigne en REP+, ça peut résonner avec le vécu de mes élèves, j'ai peur de stigmatiser"

Il sera moins stigmatisant pour les élèves que l'éléphant au milieu de la pièce puisse être nommé : l'injustice vécue peut être activée silencieusement au détour de ce qui pourrait être perçu par un élève comme une prescription d'une « bonne » alimentation, ou par des discussions entre élèves qui échappent au cadre de l'enseignement.

Si le fait de partir du vécu des élèves est central dans la pédagogie du Réseau, nous choisissons sur ce sujet précis, d'éviter la convocation d'expériences vécues d'injustices alimentaires. Les outils créés sont conçus pour **décaler le point de vue : collectiviser une réalité, recours à des témoignages fictifs, projections de situations sociales éloignées et diversifiées...**

Anticiper le réveil de ce stigmate et donner des outils pour comprendre qu'il s'agit d'une situation socialement construite peut permettre de travailler ces questions sereinement et de donner du pouvoir aux élèves.

"... ma matière ne me le permet pas"

Ce sujet gagne à être **travaillé en équipe** au sein de l'établissement : la possibilité/capacité à travailler en interdisciplinarité, à fédérer un collectif enseignant autour du projet pédagogique permet de faciliter sa prise en main, en **confrontant les points de vue** et en **répétant les opportunités d'expression pour les élèves.**

La légitimité à aborder le sujet peut provenir non pas de la discipline en particulier, mais du rôle même d'enseignant·e, que certain·es comprennent comme celui de **former de futur·es citoyen·nes sur des sujets universels et actuels.**

Derniers conseils : adapter les supports proposés selon votre connaissance de vos élèves, ne pas craindre l'incertitude et le flottement, s'adapter aux réactions des élèves, et profiter de l'échange d'expérience entre pairs pendant les Journées de regroupement.



Retrouvez page 34, des pistes pour faire des liens avec les programmes scolaires

III. Comment parler de justice alimentaire avec ses élèves ?

Des conseils avant de démarrer son projet

A quel moment aborder le sujet de la justice alimentaire ?

- Vous pouvez questionner les enjeux de justice alimentaire dans vos diverses matières selon le sujet étudié (voir le lien au programme scolaire p.35).
- Vous pouvez prévoir des séances spécifiques pour traiter le sujet. Dans le cadre de l'expérimentation ici présentée, le Réseau Marguerite a créé six séances spécifiques (à retrouver p.32) pour approfondir les enjeux de justice alimentaire.



En classe, parler d'inégalités alimentaires plutôt que de justice alimentaire ?

Conseil n°1

La notion de justice ou d'équité dans le système alimentaire peut s'avérer abstraite pour les élèves. Le terme « inégalité alimentaire » est une porte d'entrée plus concrète et accessible : il permet d'observer des différences réelles entre les personnes et les territoires dans l'accès à une alimentation suffisante, saine et durable, et dans la production de la nourriture : "certains ont accès à une alimentation variée, d'autres non" ; "certains territoires ont des magasins bio, d'autres pas" ; "les producteurs sont mal rémunérés alors que les distributeurs gagnent beaucoup d'argent"

Une fois que les élèves ont compris qu'il existe des inégalités, on peut aller plus loin et réfléchir à ce qui serait juste, et ainsi construire une réflexion éthique plus complexe.

Comment intégrer des séances spécifiques ?

Inscrire son travail dans un projet pédagogique plus large sur l'alimentation

Les séances sur les injustices alimentaires doivent **préférentiellement s'inclure dans un projet plus large d'éducation à l'alimentation** car il est difficile d'aborder toute la complexité des enjeux alimentaires seulement à travers les séances créées.

Conseil n°2

Conseil n°3

Aller au-delà du seul constat des inégalités

Il est **déconseillé de rester au simple stade de constat** des injustices alimentaires, que les élèves vivent pour certain-es par ailleurs, afin d'éviter le fatalisme, ou le développement d'un sentiment de culpabilité ou stigmatisation.

Il s'agit de **comprendre la fabrication des injustices** en interrogeant le fonctionnement de nos systèmes alimentaires ; puis découvrir **des solutions** qui favorisent la justice alimentaire.

Favoriser la réflexion sur des solutions concrètes sur le territoire

Conseil n°4

Comment nourrir le pouvoir d'agir des élèves ? Il est important de donner aux élèves des pistes d'action en faveur d'une plus grande justice alimentaire sur nos territoires, en privilégiant les visites et rencontres sur le terrain, et de leur permettre d'être, elles-eux aussi, forces de proposition sur des actions concrètes dans leur espace proche.

Comment adapter votre approche selon vos élèves ?

➤ Quel âge ont les élèves ? Quel est leur degré d'esprit critique ?

En fonction de ce que vous savez de la capacité d'abstraction et de recul de vos élèves, vous pourrez choisir de privilégier certains outils pédagogiques ou d'appuyer plus ou moins sur les temps de débat proposés. Les séances à l'extérieur et les rencontres restent adaptées à tous les âges.

➤ Quel est le profil socio-économique des élèves ?

Il est important de prendre en compte le contexte économique et socio-culturel des élèves, de **s'appuyer sur leurs représentations, leurs connaissances et habitudes** pour adapter le discours, le vocabulaire et éviter la violence symbolique.

Vous pouvez vous appuyer sur le **questionnaire initial**, disponible en téléchargement sur le site internet du Réseau Marguerite, qui propose quelques questions simples pour amorcer des réflexions avec les élèves.

➤ Quel est l'environnement alimentaire de l'établissement ?

Dans le contexte français, il n'existe que peu d'études consacrées au lien entre environnement urbain et obésité en France, qui serait indirect. Pour autant, s'intéresser à la typologie des commerces à proximité de l'établissement scolaire, à la présence de la publicité... peut **renseigner sur les pratiques alimentaires** des élèves, et constituer un **point de départ pour une discussion** avec les élèves, voire un **support de sortie**, grâce aux outils Food-Transsect et de notre Projet Laboratoire sur les fast-foods (cf p.28 et 29).

Conseil n°5



Découvrir les séances pédagogiques

Identifier, questionner, rencontrer, proposer

Les séances créées par le Réseau Marguerite doivent permettre aux élèves : d'identifier et questionner l'existence d'injustices alimentaires générées par le système alimentaire ; de comprendre ce qui favorise la justice alimentaire.

- Ces séances ont été co-construites avec des enseignant.es, testées et évaluées en classe dans différents contextes scolaires .
- Ces propositions de séances pédagogiques constituent des pistes de travail et n'ont pas vocation à être exhaustives : elles peuvent être adaptées, complétées ou enrichies en fonction des contextes et des objectifs pédagogiques.
- Ces séances n'ont pas de lien entre elles.

➤ [Retrouvez les séances pédagogiques proposées par le Réseau Marguerite sur notre site internet en cliquant ICI pour rejoindre la page dédiée](#) ✨



Conseil n°2

Inscrivez ces séances dans un projet pédagogique plus large sur l'alimentation (cf p.25). On conseille de ne pas rentrer directement par l'angle des injustices alimentaires (retrouvez des idées de séances pour introduire le sujet de l'alimentation sur le site du Réseau Marguerite)

Conseil n°5

Réalisez le questionnaire initial en début de projet. (cf p.25)



Questionner les inégalités d'accès à l'alimentation pour les consommateurs et consommatrices

Ces deux séances permettent aux élèves d'identifier ce qui favorise et/ou influencent les modes de consommation alimentaire et de constater des inégalités et des injustices entre les personnes et les territoires dans l'accès à l'alimentation.

Conseil n°2

Allez au-delà du seul constat des inégalités et injustice (cf p.25)

La première idée qui ressort lorsqu'on parle d'injustice alimentaire est le facteur économique - prix des produits, revenus des ménages. L'objectif est de prendre conscience de l'ensemble des facteurs qui induisent les comportements alimentaires et ne sont pas du seul ressort individuel.



1h

Séance 1 : photolangage : les dimensions d'une alimentation juste

Objectif Aborder la complexité de la notion de justice alimentaire à travers des images qui permettent de définir ce qui permet une alimentation juste / injuste

Arts plastiques, langues étrangères, HG-EMC,

Déroulé **Option 1** : à partir de 3 photos les élèves doivent identifier la thématique correspondante ; puis discuter sur ce qui leur paraît juste et injuste à ce sujet
Option 2 : les élèves doivent répondre à une question en choisissant l'image qui leur parle le plus
Option 3 : les photos sont mobilisées dans le cadre d'un bilan de projet



2h

Séance 2 : L'accès à l'alimentation dans différents quartiers

Objectif : Rendre concrète la notion d'accessibilité et de justice alimentaire en découvrant ce qui influence les modes d'alimentation selon divers typologies de quartiers et de profils socio-économiques

HG-EMC, Français

Déroulé

- Préconceptions personnelles individuelles sur le sujet
- Lecture individuelle de témoignages fictifs et identification de ce qui favorise ou empêche la consommation saine, suffisante et acceptable
- En groupe : préparation de diagnostics de conseils de quartier en vue d'une action des pouvoirs publics.
- En classe entière : présentation des profils et des difficultés de chaque quartier (synthèse au tableau sous forme de carte mentale)
- Débat : Échanges autour des solutions à imaginer pour lever les différents obstacles identifiés

Cette séance permet à la fois d'identifier des injustices et proposer des solutions pour y pallier

➤ Retrouvez des exemples de facteurs qui conditionnent l'accès à l'alimentation p.13



Analyser le système alimentaire et ses impacts

Au delà de constater les injustices alimentaires, il est important de questionner les mécanismes, le rôle des acteurs et les décisions qui les fabriquent (cf p.25). *Qu'est ce qui détermine le prix de notre alimentation ? Pourquoi l'alimentation de mauvaise qualité est moins chère ? Qui influence et décide de ce qu'on mange ?*

Séance n°3 : Tomates : prix et modèle alimentaire



3 x 1h

Cette séance a été pensée comme une introduction pour découvrir et questionner les modèles agricoles

Objectifs : Étudier deux modèles agricoles opposés : un modèle agro-industriel et un modèle paysan, et leur impacts sur l'environnement, la santé, la société et l'économie. Comprendre le prix de l'alimentation et ses conséquences tout au long de la chaîne

HG (tous niveaux); EMC; Français; Professeur documentaliste

Déroulé - Séance 1 : les élèves étudient (en groupe) des documents sur deux types de modèles agricoles; puis ils remplissent un tableau comparatif avec différents critères. Les élèves s'interrogent ensuite sur le coût de production et classent les différentes catégories de coût selon leur importance dans la composition du prix d'un produit.

Séance 2 : à l'aide d'un photolangage les élèves s'intéressent aux impacts du modèle agro-industriel sur la santé, l'environnement, la société et l'économie.

Séance 3 : Les élèves réfléchissent à ce qui leur paraît injuste dans le système alimentaire sur diverses thématiques. Ils proposent des solutions sur un sujet, et préparent une présentation final sous format libre.

Séquence d'animations sur les fastfoods : quelle place dans la vie et dans la ville des adolescent-es ?

Les fast-foods occupent une place importante dans l'urbanisation de nos villes, et ciblent particulièrement les jeunes et les enfants dans un marketing agressif. L'impact délétère de ces environnements alimentaires sur la dégradation de l'état de santé des jeunes et le creusement des inégalités sociales de santé, est de plus en plus documenté.

A travers **quatre séances pédagogiques** qui peuvent être complétées par **des inter-séances** dans divers disciplines et **une enquête de terrain**, les élèves aiguisent leur esprit critique sur la présence des Fastfoods dans nos environnements alimentaires.

1 - Pourquoi aller dans un fast-food ? ; 2 - Les stratégies marketing

3 - Urbanisme & architecture des fast-foods ; 4 - Imaginer d'autres possibles



Aller à la rencontre de son territoire et proposer des solutions

Conseil n°4

Renforcez le pouvoir d'agir des jeunes dans leurs espaces proches. Allez à la rencontre des acteurs et actrices du territoire (cf p.26)

Séquence d'animations Foodtransect, une balade-enquête sur l'alimentation avec des ados

Face à l'inadéquation entre certaines propositions d'éducation alimentaire et les réalités vécues par les élèves dans leur territoire, faire un diagnostic de l'environnement alimentaire autour du collège, est une proposition pertinente pour réfléchir aux problématiques à échelle locale en matière d'alimentation et proposer des solutions adaptées.

Le Food Transect est une **démarche d'enquête** et de questionnement sur l'alimentation et l'agriculture dans un quartier par **l'emploi de la cartographie sensible** qui interroge **le vécu et le ressenti** des habitants.

A travers **quatre séances pédagogiques**, les élèves construisent eux-mêmes la **fresque sensible de leur territoire après une ballade-enquête**, ils identifient des **problématiques**, et proposent des **solutions** pour leur quartier.

1 - Création du tracé de la balade ; 2 - Balade et retours à chaud ; 3 - Création de la fresque ; 4 - Baquette magique



Séance n°4 : Rencontre un acteur de la solidarité / justice alimentaire



2 - 4 h

Objectifs : découvrir des acteur-ices de la justice alimentaire et de la solidarité ; réfléchir aux actions qui favorisent la justice alimentaire; préparer une sortie sur le terrain ; réaliser des interviews ; découvrir des métiers et/ou le bénévolat associatif

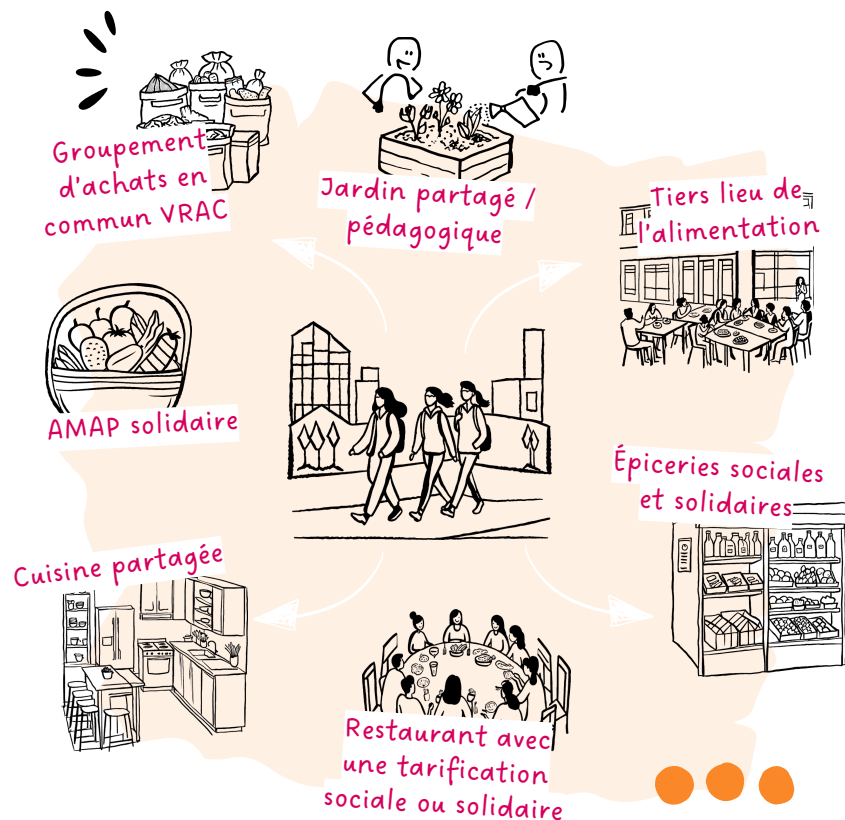
HG ; EMC; Français; Professeur documentaliste

Déroulé : Séance 1 : les élèves découvrent l'acteur-ice qu'ils vont rencontrer à partir de flyers ou d'une recherche informatique ; puis ils élaborent une grille de questions pour préparer l'interview; avant de se répartir les rôles pour la sortie
Séance 2 : sortie sur le terrain puis retours à chaud

Séance de valorisation possible : réaliser un podcast, écrire un article de journal (français), faire un portrait mis en page d'un-e professionnel-le (parcours avenir),...

Retrouvez des idées d'acteur-ices à rencontrer p.30

> Les idées d'acteur·ices à rencontrer



Et l'aide alimentaire dans tout ça ?

Id



1h

Séance n°5 : Ciné-débat « La part des autres », 2019 – de la solidarité entre producteur·ice·s et mangeur·euse·s

Plutôt faire cette séance **APRÈS** la rencontre avec un·e agriculteur·ice, ou un dispositif de solidarité alimentaire.

Objectifs : à travers une vidéo, découvrir une initiative qui favorise la justice alimentaire : les **épicerie sociale et solidaires** ; questionner la notion de solidarité envers les consommateur·ice·s mais aussi envers les agriculteur·ice·s

HG; EMC; Professeur documentaliste

Déroulé : - débat rapide sur l'enjeu de l'accessibilité de l'alimentation, puis sur la rémunération des producteur·ice·s ;
 - visionnage d'un extrait du film *La part des autres* (15 min)
 - world café : en petit groupe, les élèves adoptent le point de vue d'un membre d'une épicerie sociale et solidaire ou d'un agriculteur·ice. À l'aide de leur connaissance, de la vidéo, et d'un corpus pédagogique, ils doivent répondre à 4 questions. Puis ils inversent de rôle, et doivent remplir les questions restantes.
 - conclusion et ouverture



2-4h

Séance 6 : Rencontre un·e professionnel·le du monde agricole

Objectifs : Découvrir le monde agricole et un métier ; s'interroger sur les conditions de vie des agriculteur·ice·s ; se demander ce qui rendrait l'agriculture plus juste ; réaliser une interview

Eviter l'écueil de dresser un portrait trop "négatif" du monde agricole face à ses difficultés économiques et sociales. Réfléchir à ce qui remet de la justice, de la solidarité, et une vision positive de l'agriculture.

HG ; EMC; Français; Professeur documentaliste

Déroulé : cette séance construite sur le même modèle que la séance n°5

Séance 1 : les élèves préparent les questions qu'ils vont poser à l'agriculteur·ice à l'aide de documents .

Séance 2 : sortie sur le terrain puis retours à chaud

Séance 3 : idem que la séance n°4 page 29

Donnons la parole aux adolescent·es !

Dans le cadre de l'évaluation de nos pratiques, deux ateliers de recueil de la parole des adolescent·es sur leurs rapports aux injustices alimentaires ont été proposés aux élèves du Réseau Marguerite, lors du Congrès des élèves de Lyon 2025.

Atelier enquête sur les collégien·es et la justice alimentaire

Cet atelier proposait aux élèves de réagir par des **émotions** à des constats sur les questions de justice alimentaire et d'exprimer leur **approbation ou désaccord**, amenant à des **débats** entre élèves. Ces constats sont tirés des résultats de la recherche participative conduite par Lucine, issus des entretiens collectifs avec les collégien·e.s



Crédit : Lucia Palenzuela

Retrouvez les illustrations réalisées en direct par Léah Toutou sur le site du Réseau Marguerite. ✨

Atelier : Expression orale et débat sur les injustices alimentaires



20 min

Objectifs : Faire réagir les élèves ; permettre une libre parole et des débats entre élèves sur le sujet de la justice alimentaire.

Déroulé : par petits groupes de 4 ou 5 élèves par table
Les élèves réagissent à des constats, à l'aide d'émojis (24 émotions différentes possibles) ; puis à l'aide de cartons (carton vert, rouge, orange, selon s'ils sont d'accord, ne savent pas, pas d'accord). Les élèves expliquent leurs avis, et débattent entre eux.

Atelier vidéo : fais porter ta voix sur les injustices alimentaires !

Les adolescent·es ont été interviewé·e-s sur leur alimentation et les injustices alimentaires : ils ont raconté des souvenirs, ce qui les mettait en colère autour de l'alimentation, mais aussi ce qu'ils et elles aimeraient changer sur cette thématique.



Crédit : Lucia Palenzuela

Retrouvez la vidéo sur le site du Réseau Marguerite. ✨



Liens avec les programmes scolaires du collège

Géographie

G1 - Habiter une métropole

- Les métropoles et leurs habitants

Quels sont les problèmes et les contraintes de la métropole d'aujourd'hui ? Quelles sont les réponses apportées ou envisagées ?

- La ville de demain

Comment repenser la question de son approvisionnement ? Comment ménager la cohabitation pour mieux vivre ensemble ? Comment améliorer le Développement durable ?

G1 - L'urbanisation du monde.

- Espaces et paysages de l'urbanisation : géographie des centres et des périphéries

Observer les environnements alimentaires et les inégalités spatiales

G3 - Des espaces transformés par la mondialisation

- Mers et océans : un monde maritimisé

Économie d'exportation et main d'œuvre à bas coût

- Dynamique du grand ensemble africain:

Spécialisation agricole; accaparement des terres; conséquence de nos importations

G1 - La question démographique et l'inégal développement

- Répartition de la richesse et de la pauvreté dans le monde.

Observer les inégalités sociales à différentes échelles. S'appuyer sur les ODD

G2 - Des ressources limitées, à gérer et à renouveler

L'alimentation : comment nourrir une humanité en croissance démographique et aux besoins alimentaires accrus ? ODD sur l'alimentation

G3 - L'environnement, du local au planétaire

G1 - Dynamiques territoriales de la France contemporaine

- Les espaces productifs et leurs évolutions

G2 - Pourquoi et comment aménager le territoire?

- Aménager pour répondre aux inégalités croissantes entre territoires français, à toutes les échelles

- Etude de cas d'un aménagement local ou/et régional ; prospective territoriale

ODD mobilisés sur l'alimentation : lutte contre la faim (ODD 2) ; établir des modes de consommation et de production durables (ODD 12) ; accès à la santé (ODD 3)

Apprendre à vivre dans une société démocratique

Principes de la démocratie alimentaire ; Présentation du droit à l'alimentation

Faire vivre la démocratie

- Les acteurs du jeu démocratique et leur engagement : l'engagement collectif

Parcours d'engagement dans une institution ou une association : association de solidarité alimentaire

Légende :

Lien au programme scolaire officiel en vigueur en 2025

Des suggestions de sujets à explorer

Astuce :

Faire une activité autour de la justice alimentaire pendant les heures de vie de classe dans un parcours citoyen !

Français

Récits de création ; création poétique

Récits alimentaires; cultures alimentaires

Rédaction d'un souvenir ; une recette de famille avec tout ce qu'il y aurait de plus important pour chacun-e

La fiction pour interroger le réel

Roman réaliste ou naturaliste, extrait sur la faim, la famine, la pauvreté (extrait *Germinal*, Zola)

Informé, s'informer, déformer

Travail sur les publicités/ marketing alimentaire mensonger/ affiches à la cantine

La ville : lieu de tous les possibles

Rédaction / débat

- L'accès à une alimentation saine, acceptable et suffisante est-il un droit fondamental ?
- Baguette magique : imagine ton territoire en 2050 où l'alimentation serait plus juste
- Écris une fable qui dénonce une injustice liée à la nourriture et se termine par une morale.

Le voyage et l'aventure : pourquoi aller vers l'inconnu ?

Récit alimentaire fictif ou non d'un enfant dans un autre pays
Photos de Greg Segall

Avec autrui : familles, amis, réseaux

Oeuvres mettant en scène le partage, la convivialité ou le manque de nourriture

Héros / héroïnes et héroïsmes

Coluche et la lutte contre la précarité alimentaire - Etude de "La chanson des Restos", Les enfoirés

Se raconter, se représenter

Autoportraits alimentaires
Femmes d'ici, cuisine d'ailleurs, VRAC

Dénoncer les travers de la société

Photos "Le silence des frigos", collectif Focal

Découvrez de nombreuses ressources étudiées en BTS dans le cadre du thème "A table : formes et enjeux du repas" (exemples sur le site de l'Académie de Lyon).

Langues vivantes - Anglais

Thèmes

- **Habitudes alimentaires** *food habits* dans d'autres pays (photos de Peter Menzel - Hungry panet ; Greg Segall); consommation de Fastfood ; snacking; street food
- **Publicités, marketing de la junkfood**
- **Droits** : *Food justice*, *The right to adequate food (UN)* ; *Rights for farmworkers* ; *Fair trade*
- **Villes** : *food desert (Baltimore)*, étude d'une initiative de justice alimentaire *Food access*
- **Ecole** : comparaison avec la restauration scolaire en Angleterre, USA, Canada...
- **Sport** : *Marcus Rashford (footballer): a food superhero*

Compétences

- Vocabulaire de la nourriture et de la santé
- Expression des goûts
- Caractériser des fréquences, des intensités
- Exprimer des quantités indéfinies
- Utiliser des comparatifs (healthier, tastier, sweeter...)
- Comparer fair / unfair
- Dialogue sur les préférences alimentaires

Langues vivantes

De la même manière qu'en anglais, le thème de la justice alimentaire et plus largement de l'alimentation peut être abordé dans les autres langues vivantes (étrangères ou régionales).

Maths

- Utiliser les nombres pour comparer, calculer et résoudre des problèmes
- Résoudre des problèmes de proportionnalité
- Interpréter, représenter et traiter des données

-Etude de la consommation de sucre de différentes classes de la population (notamment les ados) avec les recommandations sanitaires, à l'aide d'un tableur.

-Méthode de calculs sur le prix des aliments (comparer les prix au kilo entre différents type d'aliments)

-Analyse de graphiques, tableaux (données sur la santé, la rémunération des agriculteur.ices, la marge des acteurs du système agro-alimentaire...)

SVT

L'alimentation humaine

Étude des groupes d'aliments et lecture des étiquettes des emballages alimentaires pour étudier les informations nutritionnelles
Travail sur les besoins alimentaires

L'activité physique

Besoin des muscles en nutriments
Aborder l'hygiène de vie en termes d'alimentation

Le fonctionnement de l'organisme

- Origine et rôle des nutriments

Digestion, microbiote, absorption intestinale...

Comparaison des régimes alimentaires et identifier des régimes équilibrés en quantité et qualité.

Étude des effets sur la santé d'une consommation excessive de produits sucrés ; des produits ultra-transformés ;
Repérer les aliments à calories "vides"
Comparaison d'une pizza faite maison et une surgelée

L'être humain indissociable de son environnement

Impact sanitaire et environnemental du système alimentaire actuel

Le fonctionnement de l'organisme

- Système nerveux (Addiction au sucre)
- Origine biologique des émotions

Alimentation et émotion

- intérêt d'une hygiène de vie raisonnée en lien avec des risques pour la santé

Maladies liées à la malnutrition : diabète de type II, surpoids

Arts plastiques

Dessiner son environnement alimentaire vécu / dessiner son environnement alimentaire rêvé

Réaliser une affiche qui représenterait une alimentation juste

Comparer des publicités et étudier le marketing alimentaire



Pour aller plus loin

Voici des ressources pouvant vous inspirer et vous permettre d'approfondir les enjeux de justice alimentaire pour votre projet.

➤ Banques de ressources

- [Carav'alim](#)
 - [Territoires à vivreS](#)
- Ces espaces numériques collaboratifs proposent une grande diversité de contenus (outils pédagogiques, animations, rapports, guides...) sur le sujet

➤ Outils pédagogiques

- [Vidéos - Projet pédagogique Human Agriculture - Fondation Goodplanet & Réseau canopé](#)

Une série de portraits vidéo d'agriculteur.ices qui permettent d'aborder les enjeux de production agricole, conditions de travail, préservation des ressources naturelles et inégalités.

- [Kit d'animation - débattre de notre environnement alimentaire et se mobiliser avec les personnes concernées - Secours catholique](#)
- [Jeu de société "La Marmite, la solidarité alimentaire à la carte", 2023, collectif d'acteurs](#)

Par une situation ludique, le jeu propose d'aborder la notion de précarité alimentaire et d'accès universel à une alimentation de qualité (accessible gratuitement).

- [Jeu du pas en avant des inégalités alimentaires, 2023, collectif d'acteurs](#)

Ce jeu de rôle permet de constater et d'analyser les inégalités d'accès à une alimentation choisie et durable, à partir de cartes profil (accessible gratuitement).

- [BD - "Encore des patates !?", 2021, Collectif pour une Sécurité Sociale de l'alimentation](#)

Cet ouvrage explique ce que serait une Sécurité sociale de l'alimentation, pour aller vers l'application d'un véritable droit à l'alimentation (premier chapitre gratuit).

➤ Ressources pour nourrir ses connaissances

[L'injuste prix de notre alimentation - Quels coûts pour la société et la planète ?, 2024 Secours Catholique-Caritas France, Réseau Civam, Solidarité Paysans, Fédération française des diabétiques](#)

Etude collective qui propose une analyse chiffrée des coûts réels, sociaux, sanitaires et environnementaux de notre système alimentaire. A découvrir également en format podcast.

[Faire de l'alimentation un droit : la vision du Collectif Nourrir, 2025](#)

[Cartographie des injustices alimentaires - UGESS](#)

Carte mentale des différentes composantes des injustices alimentaires ainsi que des idées et initiatives pour contrer les injustices alimentaires.

➤ Littérature scientifique

[Comment l'école peut-elle devenir actrice de la justice alimentaire ? A. Pech et J. Le Gall, 2020](#)

Remerciements et crédits

Ce guide est le résultat de deux années de projet collaboratif. On remercie :

- Myriam Laval et Laetitia Vivien, enseignantes au collège Elsa Triolet, Aurélie Rogé, enseignante au collège Henri Barbusse, Thibaut Grenier, enseignant au collège Jean Rostand; Jean-Louis Phélut-Ribéry - membres du conseil d'administration de l'association pour leur implication dans ce projet
- Noémie Clerc, Claire Lambert, Morgane Moreau et Clémence Valfort - salariées de l'association
- Lucine Suszylo, pour l'analyse psychosociale du projet via le dispositif Boutique des sciences (Université Lyon 2) en stage au sein de l'association, au premier semestre 2025
- mais aussi des bénévoles et de nombreux partenaires qui ont nourri le projet tout au long de son expérimentation.

Crédits

Réseau Marguerite

c/o Locaux Motiv - 10 bis rue Jangot - 69007 Lyon

contact@reseau-marguerite.org - www.reseau-marguerite.org

Rédaction : Morgane Moreau et Clémence Valfort - co-coordinatrices du Réseau Marguerite

Mise en page : Clémence Valfort

Illustrations : Léah Toutitou

Illustration page de garde : Twister bd

Ce guide a bénéficié du soutien de :

Direction régionale de l'alimentation, de l'agriculture et de la forêt - Auvergne Rhône-Alpes

Métropole de Lyon - Projet Alimentaire Territorial PATLY

Fondation de France

Fondation Ekibio

Fondation du groupe EDF



Date de publication : janvier 2026



Texte sous licence Creative Commons BY SA

Ce guide, destiné aux enseignant-es du secondaire, propose :

- un éclairage pour se construire une base de connaissances sur le sujet des injustices alimentaires
- des conseils pour oser se lancer dans un projet d'éducation à l'alimentation qui aborde les enjeux de justice alimentaire
- des idées de séances pédagogiques, d'acteur.ices à rencontrer ou encore de ressources complémentaires pour réaliser concrètement son projet

Adaptable à différents contextes éducatifs, les outils pédagogiques proposés favorisent l'échange, la réflexion, la rencontre et la proposition d'actions concrètes par les élèves.

Ce guide est issu d'un projet collaboratif qui a mobilisé des enseignant-es et des bénévoles, et a été accompagné dans le cadre d'une recherche participative conduite *via* la Boutique des Sciences.

Pour accéder à toutes les ressources et séances pédagogiques contenues dans ce guide, rendez-vous sur la page associée, sur le site internet du Réseau Marguerite.

