



## Groupe de Recherche-Action sur l'Agroécologie Paysanne (GRAAP)

Compte-rendu de la journée participative sur les habitudes alimentaires de l'équipe salariée de la  
Communauté de Communes du Champsaur-Valgaudemar

### Participant.e.s :

- 15 personnes : 12 femmes / 3 hommes

### Objectifs de la journée

Cet atelier participatif sur les habitudes alimentaires de l'équipe salariée de la Communauté de Communes de Champsaur-Valgaudemar poursuivait un **triple objectif** : **répondre à une démarche de recherche** sur les habitudes alimentaire en recueillant quelques données, permettre aux participant.e.s **d'identifier leurs pratiques alimentaires** et réfléchir à la **mise en place de stratégies collectives** pour approfondir la consommation locale.

### Déroulé de la journée

1. De 11h à 12h30, trois ateliers se sont succédés :
  - Une inclusion portant sur les habitudes alimentaires
  - Une carte mentale réalisée collectivement portant sur les représentations des pratiques alimentaires
  - Un petit travail individuel d'identification de trois pratiques auxquelles chacun.e a recours pour gagner du temps dans son alimentation, ainsi que trois pratiques que chacun.e fait par plaisir
2. Pendant le repas, nous avons continué ce travail en plaçant chaque pratique identifiée sur un graphique en fonction :
  - De la perception du temps passé à réaliser chacune des pratiques identifiées
  - Des conséquences de ces pratiques sur la préservation ou non de la qualité des aliments
3. De 13h à 14h, nous avons repris la méthode de la cartographie participative afin de :
  - Cartographier, dans un premier temps, les produits locaux du repas partagé
  - Cartographier ensuite les principaux lieux d'achats alimentaires des participant.e.s
  - Enfin, cartographier les principaux lieux de distribution de produits locaux connus des participant.es
4. Ce travail collectif a suscité des réflexions sur des pistes d'actions à mettre en œuvre collectivement

## Animation 0 [COLLECTIF] : « Brise-glace » → PRESENTATION CROISEE

Avant de commencer les différents ateliers participatifs, nous avons demandé à chaque participant.e de présenter en une ou deux minutes un.e de ses collègues présent.e. Afin d'introduire le thème de l'atelier, la présentation pouvait inclure quelques informations sur les habitudes alimentaires de la personne présentée. Ce petit exercice de présentation mutuelle, souvent utilisé pour démarrer une animation participative dans l'objectif de « briser la glace » entre personnes qui se connaissent déjà, a permis d'entamer les autres ateliers dans un climat de confiance et de complicité.

## Animation 1 [COLLECTIF] : « INCLUSION »

### 1. Présentation de l'animation

Ce premier temps de l'animation participative était une forme « d'inclusion » améliorée. L'idée de l'inclusion est de se positionner dans l'espace en fonction de sa réponse à une question posée collectivement : sa place dans le groupe, la raison de sa participation, sa profession, etc. On se rappelle l'inclusion rapide au début de la journée cartographie qui permettait de visualiser d'un coup d'œil quelle proportion de producteurs, de transformateurs, de distributeurs et de consommateurs au sein du groupe.

Les questions posées lors de l'inclusion plus poussée que nous avons menée à la Communauté de Communes du Champsaur-Valgaudemar avaient une portée différente. Elles visaient d'abord à mieux connaître les caractéristiques de chaque foyer de consommation pour ensuite comprendre le rapport des participant.es à l'alimentation. Il s'agissait plus d'une enquête dynamique sur les pratiques alimentaires de chacun.e que d'une simple présentation de soi.

### 2. Résultats

<b>Quel est la taille de votre foyer ?</b>	<b>1 à 2</b>	<b>3 à 4</b>	<b>5 et +</b>
	5 personnes	6 personnes	1 personne
<b>Êtes-vous issus du monde paysan ?</b>	<b>Oui</b>		<b>Non</b>
	3 personnes		9 personnes
<b>Êtes-vous originaire du Champsaur-Valgaudemar ?</b>	<b>Oui</b>		<b>Non</b>
	6 personnes		8 personnes

<b>Faites-vous un potager pour votre propre consommation ?</b>	<b>Oui</b>		<b>Non</b>	
	8 personnes		6 personnes	
<b>Élevez-vous des animaux pour votre propre consommation ?</b>	<b>Oui</b>		<b>Non</b>	
	2 personnes (poules, cochons)		12 personnes	
<b>Avez-vous des ados à la maison ?</b>	<b>Oui</b>		<b>Non</b>	
	8 personnes		4 personnes	
<b>Cuisinez-vous pour votre foyer ?</b>	<b>Tous les jours</b>	<b>Régulièrement</b>		<b>Jamais</b>
	12 personnes	2 personnes		0 personne
<b>Est-ce que vous faites les courses pour votre foyer ?</b>	<b>Régulièrement</b>	<b>Rarement</b>		<b>Jamais</b>
	13 personnes	0 personne		1 personne
<b>Combien de temps passez-vous à cuisiner ?</b>	<b>- 1h / jour ou 1h/jour</b>		<b>Environ 2h/jour</b>	
	9 personnes		5 personnes	
<b>Pour vous faire les courses alimentaires c'est...</b>	<b>Un plaisir</b>		<b>Une contrainte (en fonction du lieu)</b>	
	5 personnes		8 personnes	
<b>Si vous devez acheter de la viande, vous allez plutôt</b>	<b>Supermarché</b>	<b>Boucher/magasin bio</b>		<b>Producteurs/AMAP</b>
	1 personne	6 personnes		7 personnes
<b>Vous êtes dans un magasin et vous souhaitez acheter des yaourts. Quel va être votre critère déterminant pour faire votre choix ?</b>	<b>Le prix</b>	<b>Le label bio</b>	<b>Provenance + bio</b>	<b>La marque</b>
	4 personnes	5 personnes	3 personnes	2 +/- 1
<b>Pensez-vous connaître vos dépenses alimentaires ?</b>	<b>Oui</b>		<b>Non</b>	
	7 personnes		7 personnes	



### 3. Points positifs de l'inclusion

Dans une perspective de recherche-action, cette technique nous a permis de recueillir quelques données, ou du moins, d'avoir quelques idées quant aux pratiques alimentaires des participant.e.s. Elle nous a permis de mieux cerner les différents profils de consommateur.rice. L'équipe salariée de la Communauté de Communes présente à l'atelier était assez homogène quant aux différentes pratiques alimentaires recensées et nous a semblé déjà engagée dans une démarche individuelle de consommation de produits bio et locaux.

### 4. Limites de l'inclusion

En revanche, cette technique présentait quelques défauts que nous n'avons analysés qu'ensuite :

- Certaines questions présentent un problème de formulation et invitent à des réponses sans nuance qui ne correspondent pas à la réalité des pratiques
- Le choix de l'atelier, pertinent pour réaliser ce type « d'enquête dynamique », a par ailleurs fait peser un certain jugement sur certaines pratiques alimentaires en éloignant les personnes concernées du reste du groupe (*Exemple : acheter sa viande dans un supermarché*)
- Le nombre de participant.es à l'atelier n'était pas stabilisé au cours de l'atelier

## Animation 2 [COLLECTIF] : Carte mentale sur les pratiques alimentaires

---

### 1. Présentation du processus de réalisation de la carte mentale

Dans un second temps, nous avons demandé à l'ensemble des participant.e.s de s'asseoir autour d'un *paperboard* au centre duquel nous avons inscrit la notion de « **Pratiques alimentaires** ». L'objectif de cet exercice était répertorier l'ensemble des pratiques rattachées à l'alimentation, l'ensemble des représentations autour de ces pratiques, et de visualiser le cheminement de notre pensée collective quant à l'alimentation et tout ce qui en découle.





## 2. Points positifs de la carte mentale

Cette carte mentale a permis d'évoquer tout un ensemble d'éléments associés à l'alimentation : le **coût** (qui dépend de la taille de la famille ou du type de produits choisis par exemple), le **temps** consacré à nos pratiques alimentaires (entre les courses, la préparation des repas etc.), la **santé** (associée aux produits de qualité et au plaisir), les **liens** créés autour de l'alimentation entre producteurs et consommateurs, les démarches collectives de consommateurs, etc.

## 3. Limites de la carte

Cet atelier a plutôt bien fonctionné.

### Animation 3 [INDIVIDUEL] : PRATIQUES ET RAPPORT TEMPS/ALIMENTATION (1)

3 choses que je fais pour économiser du temps (activités, pratiques, appareils) dans mes habitudes alimentaires	3 choses que je fais par plaisir dans mes pratiques alimentaires
...	...
...	...
...	...

## 4. Présentation de l'exercice

Rapidement avant le déjeuner, nous avons demandé aux participant.e.s de noter, individuellement, les 3 pratiques alimentaires auxquelles ils/elles avaient recours pour gagner du temps ainsi que les 3 pratiques alimentaires qu'ils/elles faisaient par pure recherche de plaisir. En imaginant cet exercice, nous avons émis le postulat que la recherche d'un gain de temps dans son alimentation pouvait se traduire par un certain compromis quant à la provenance des aliments (la notion de gain de temps étant souvent invoquée pour expliquer l'achat alimentaire en circuits longs via la grande distribution).

## 5. Points positifs de l'exercice

De manière assez surprenante, la plupart des pratiques identifiées pour gagner du temps semble se faire sans compromettre ni la qualité ni de la provenance des aliments. Il pouvait



s'agir par exemple de congeler de la viande achetée chez le producteur ou d'augmenter les volumes cuisinés afin de ne pas avoir à faire la cuisine tous les jours.

### *6. Limites de l'atelier*

A l'instar de l'atelier d'inclusion du matin, les différents usages dont les participant.e.s ont fait part durant ce petit travail individuel ne reflétaient probablement pas l'ensemble des pratiques alimentaires permettant de faire gagner du temps. Certaines pratiques, tel que l'achat occasionnel d'une pizza « au camion » en fin de journée par exemple, n'ont été évoquées qu'après que nous, en tant qu'animateur.rice, l'ayons mentionné.

## Déjeuner à base de produits locaux

### Animation 4 [COLLECTIF] : PRATIQUES ET RAPPORT TEMPS/ALIMENTATION (2)

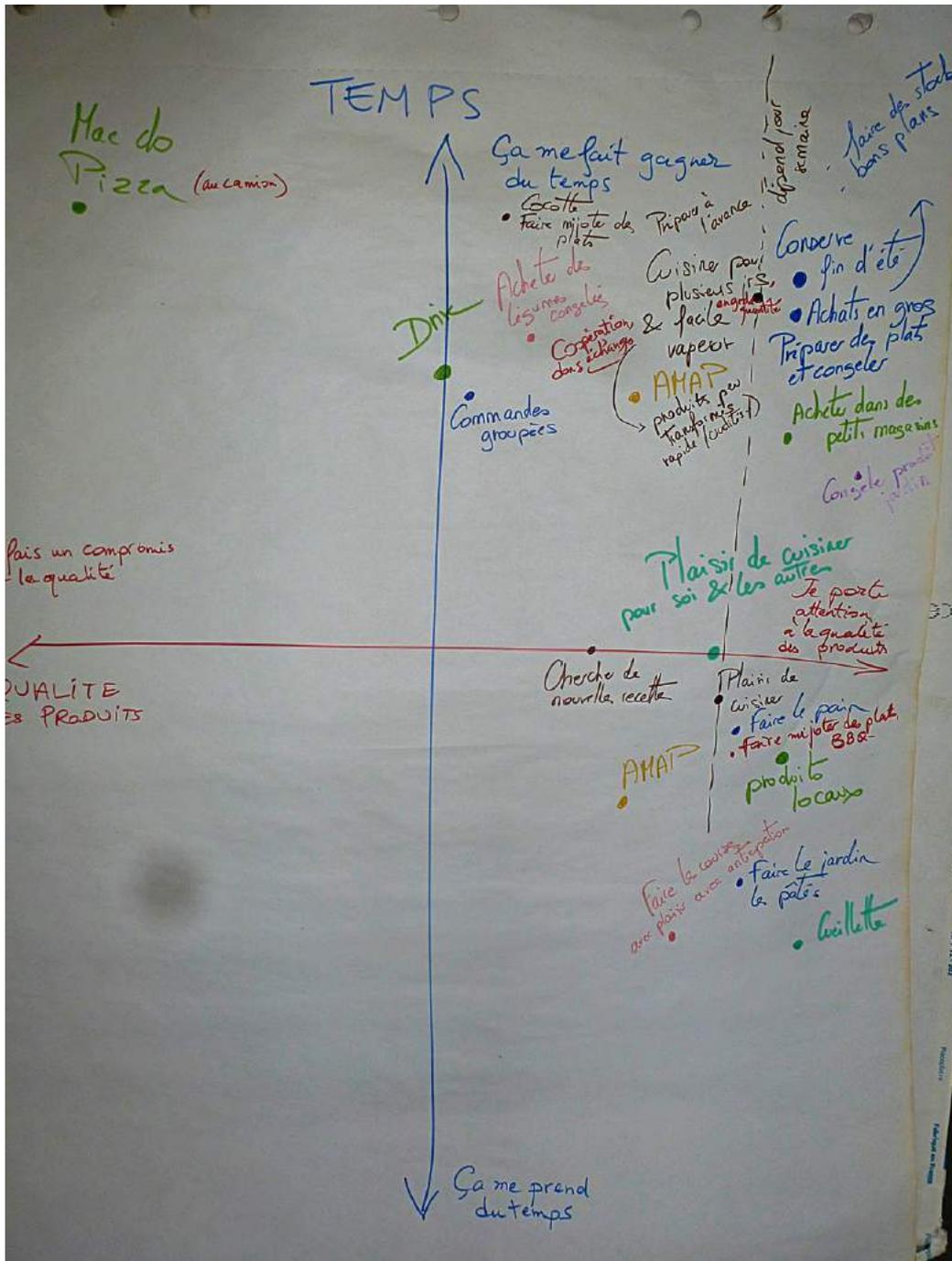
#### *7. Présentation de l'animation*

L'atelier précédent a permis d'identifier de manière individuelle les différentes pratiques alimentaires qui permettent selon les participant.e.s de leur faire gagner du temps d'une part, et ce qu'ils aiment faire par plaisir d'autre part. Ce travail personnel nous a permis d'animer un nouvel atelier, collectif cette fois, en reprenant ces mêmes résultats.

Il s'agissait cette fois de reporter sur un graphique ces différentes pratiques en les positionnant en fonction du temps qu'elles prennent et des conséquences qu'elles engendrent sur la qualité des produits. Les axes structurant du graphique opposaient un pôle « Ça me fait gagner du temps » au Nord à un autre « Ça me prend du temps » au Sud, ainsi qu'un pôle « Je fais un compromis sur la qualité des produits » à l'Est et un autre « Je porte attention à la qualité des produits » à l'Ouest.

#### *8. Points positifs de l'animation*

Cet atelier permet de visualiser très facilement les pratiques qui permettent de porter attention à la qualité des produits tout en étant économe en temps, à savoir : acheter des légumes congelés, cuisiner à la cocotte, cuisiner de gros volumes pour plusieurs jours, cuisiner puis congeler ses plats, acheter en gros, faire des stocks, faire des commandes groupées etc.



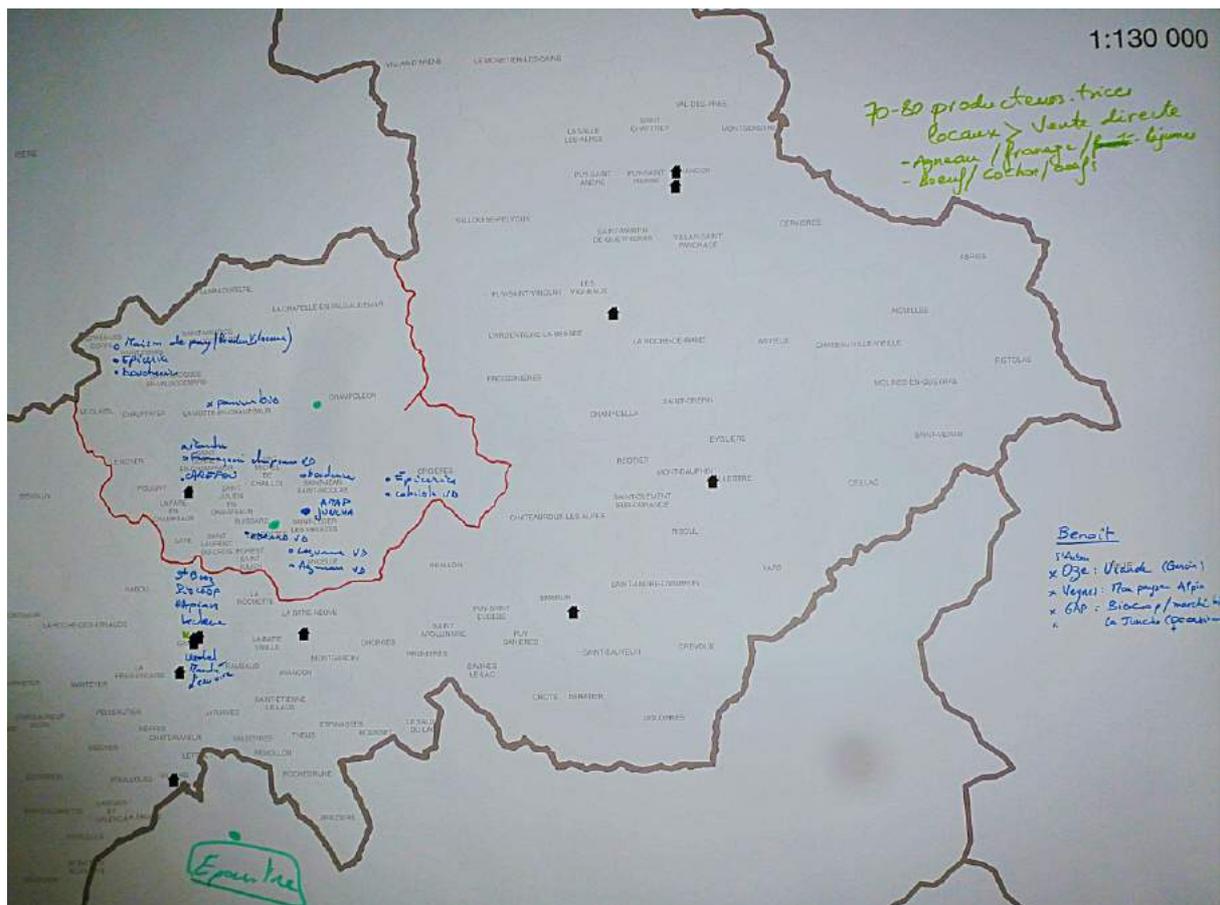
### 9. Limites de l'animation

Nous soulignons ici les mêmes limites que l'atelier précédent à savoir que certaines pratiques n'étaient pas reportées spontanément en raison du caractère collectif de l'atelier et d'une forme de sélection des pratiques les mieux « considérées ».

## Animation 5 [COLLECTIF] : CARTOGRAPHIE PARTICIPATIVE

### 10. Présentation de la cartographie

Nous souhaitons que l'atelier de cartographie participative se déroule après le déjeuner et soit un temps de réflexion collective sur les principales stratégies à mettre en œuvre à l'échelle du groupe pour approfondir la consommation alimentaire locale. L'outil cartographique étant un outil visuel qui suscite des discussions, nous nous sommes donc réunis autour de la carte des Hautes-Alpes afin de cartographier les produits du repas du midi, les principaux lieux d'achats alimentaires des participant.e.s ainsi que les principaux lieux en circuits courts connus des participant.e.s





### 11. Points positifs de la cartographie

Ce temps a permis de faire le point sur les différents lieux d'achats alimentaires des participant.e.s, et de comprendre les contraintes qui pèsent sur ces choix. Nous avons abordé la question des freins à la consommation exclusivement locale malgré l'offre alimentaire en circuits-courts très forte du Champsaur (entre 70 et 80 producteurs). Parmi ces contraintes, la dispersion sur le territoire des producteurs et le manque de connaissance de l'ensemble de l'offre ont été mentionnés à plusieurs reprises.

Certaines pistes d'action ont été mentionnées :

- Diffuser le livret de recensement des producteurs à destination des touristes aux membres de la Communauté de Communes et aux habitants du Champsaur-Valgaudemar
- Réfléchir à de nouvelles possibilités de commandes groupées (*pour des produits locaux comme la viande ou pour des produits venant de plus loin comme le vin*).

### 12. Les limites de la cartographie

Certaines personnes ont dû partir avant la fin de l'atelier, ce qui a réduit le nombre de participant.e.s. Le temps que nous avons dédié à la réflexion collective sur les pistes d'actions à mettre en œuvre pour un approfondissement de la démarche de consommation locale était sans doute trop court pour permettre une discussion sur les conditions de mise en place de ces pistes d'actions.

## BILAN DE L'ATELIER

---

La majorité des participant.e.s semble déjà engagée dans une démarche individuelle de consommation de produits bio et locaux. Le problème soulevé d'un manque de connaissance de l'offre alimentaire locale peut être facilement résolu par une meilleure communication des informations sur les 70-80 producteurs du Champsaur-Valgaudemar. Certaines stratégies collectives sont déjà mises en place comme les commandes groupées de fruits et légumes. Élargir ces démarches à d'autres produits tels que la viande ou le vin permettraient de consolider cette organisation collective d'approvisionnement local.