

Droit à l'alimentation

Pourquoi c'est important ?

*Manger 5 fruits et légumes par jour ?
Tout le monde n'en a pas les moyens !*

Une alimentation équilibrée et de qualité est désormais un luxe que 8 millions de Français-es en situation d'insécurité alimentaire ne peuvent pas se permettre (Secours Catholique, 2024). La consommation de fruits et légumes frais constitue un **marqueur social** important en France. La quantité de légumes frais consommés est directement corrélée au revenu des ménages et très sensible aux inégalités sociales (âge, diplôme, composition du foyer, etc.).

Cette situation a des **conséquences dramatiques sur la santé** et augmente notamment de manière inquiétante le nombre de personnes touchées par des maladies chroniques. L'alimentation est par exemple l'un des facteurs de **diabète**, une maladie qui a explosé de **+160%** ces vingt dernières années pour toucher **4 millions de personnes en 2024** (d'après la fédération française des Diabétiques).



L'**inflation** sur les denrées alimentaires dans son ensemble a fortement touché les foyers français ces dernières années. Les prix des fruits et légumes ont augmenté de manière **disproportionnée** par rapport à l'inflation générale, notamment en raison de la hausse des coûts de production, mais aussi des **marges pratiquées par certains intermédiaires**. En grande surface, **ces produits sont revendus le double** de ce qu'ils ont été payés au producteur alors qu'aucune transformation n'est faite !

Sur 10 ans, l'augmentation du prix des fruits **+59%** et des légumes **+64%**, est en net décrochage avec l'évolution du salaire moyen par tête **+27%** (d'après Familles Rurales, 2025).

Dans ces conditions, comment garantir une alimentation saine et durable à toutes ?

Définition

"Le droit à l'alimentation, c'est le droit de toute personne, seule ou en communauté avec d'autres, d'avoir physiquement et économiquement accès à tout moment à une nourriture suffisante, adéquate et culturellement acceptable, qui soit produite et consommée de façon durable, afin de préserver l'accès des générations futures à la nourriture."

Le droit à l'alimentation : un devoir des politiques publiques

La France s'est engagée à **respecter, protéger et réaliser** les grands principes du droit à l'alimentation dans plusieurs traités de droit international. Cela signifie qu'elle s'engage à

1. créer un **environnement favorable** à la poursuite du droit à l'alimentation sur son territoire ;
2. réguler les activités des entreprises françaises à l'étranger pour **ne pas nuire** à des pays tiers ;

Plus d'infos ici : rapport du Collectif Nourrir
[Vision pour l'alimentation 2025](#)

Les AMAP en vrai : parlons-en !

Explication : Qui a dit qu'il y a avait toujours la même chose dans le panier quand on s'approvisionne en AMAP ? En réalité c'est surtout **l'occasion de découvrir** de nouvelles variétés et de nouvelles manières de les cuisiner.

L'illusion du choix infini forgé par les publicités et les grandes surfaces est un **mythe**. En France, 5 distributeurs contrôlent 82% du marché de l'alimentaire et en supermarché, une famille aux revenus modestes n'a pas les moyens d'accéder à plus de diversité à cause des prix prohibitifs. **Manger ce qui pousse près de chez nous** en respectant **la saisonnalité** permet au contraire d'accéder à plus de légumes sur l'année et d'en découvrir de nouveaux !



Explication : **les paniers en AMAP sont souvent moins chers que leurs alternatives** alors qu'ils garantissent une **digne rémunération aux paysan.nes**.

Une étude des Paniers Marseillais 2025 montre que les prix des légumes en AMAP sont moins chers en moyenne que dans d'autres lieux de distribution. Pour ce cas, un panier hebdomadaire en AMAP revient à 20€ pour 10 articles et 6kg de denrées alimentaires par panier en moyenne.

Un panier équivalent coûtera 24€ en grande surface; 22€ au marché non bio et 33€ en magasin bio.

Chaque cas est particulier, faites le test près de chez vous !

Dilemme amapien : comment favoriser l'accessibilité alimentaire tout en garantissant la rémunération des paysan.nes ?

Une idée pour agir : faire un comparatif des prix de son AMAP

Objectif : Avoir une idée concrète du niveau d'accessibilité économique de son AMAP en comparaison des alternatives disponibles sur le marché pour ensuite mener des campagnes de promotion de l'accessibilité adaptées. Le prix rémunérateur fixé par le partenariat est le bon mais il n'est peut-être pas accessible à toutes !

Principe : Grâce à la liste des légumes fournis régulièrement qui détaille le contenu du panier hebdomadaire, un petit groupe d'amapien.nes peut aller dans des points de vente : grande surface, magasin bio, discount ou encore marché de plein air, pour estimer le prix d'un panier équivalent. Recueillez ces informations dans un tableur partagé et vous pourrez ensuite situer précisément votre AMAP dans cette gamme de prix. Une estimation précise des prix pratiqués est également disponible sur le Réseau des Nouvelles des Marchés par FranceAgriMer.

En fonction du contexte et des énergies bénévoles présentes, l'observation et l'analyse des prix peut prendre des formes différentes. Deux points importants à noter :

- L'étude sera plus fiable si elle est menée sur une année complète parce que les résultats varient en fonction de la saison.
- Les prix comparables à ceux du panier en AMAP sont ceux des points de distribution, au moment de l'achat par le consommateur, qui est souvent différent du prix du marché de gros.

Quels engagements nécessaires de la commune pour rendre accessible une alimentation de qualité ?

Pour avoir des résultats concrets, obtenez des engagements précis de la part de vos futurs élu-es.

Voici quelques inspirations de ce qu'il est possible de faire à l'échelle de la commune :

- 1** Faciliter l'installation d'AMAP dans la ville notamment par la **mise à disposition de locaux** pour les distributions et en favorisant les quartiers prioritaires de la ville pour **surmonter les barrières sociales à l'entrée** dans une AMAP.
- 2** S'impliquer dans la **création d'espaces et d'activités** autour des enjeux alimentaires et agricoles : sensibilisation dans les établissements scolaires, découverte de lieux de production, de transformation ou de distribution, ateliers cuisine, etc.
- 3** **Financer, dans la durée, des paniers à tarif accessible** pour des foyers avec des petits budgets. Soutenir également les acteurs dans la recherche de financements complémentaires.
- 4** **Identifier et mettre en lien** les acteurs locaux de l'alimentation, de la santé et du social pour favoriser les coopérations entre les différents types de projets qui offrent des réponses adaptées selon la situation de précarité.

Ils l'ont fait !

Commune d'Antony (92)

Retour sur 4 ans de partenariat entre l'AMAP La Blette Humaine et le Centre Culturel Ousmane Sy pour des paniers à tarif solidaire

Sur les 90 adhérent-es de l'AMAP, 4 bénéficient d'un tarif accessible tout en étant **pleinement inclus dans le fonctionnement de l'AMAP** sur la base du même contrat. Les familles restent anonymes excepté auprès des 2 personnes en charge du dispositif et de l'accueil.

Répartition du prix : Les familles paient $\frac{1}{4}$ du prix du panier (185€/an payable en 3 fois), complété par les dons des amapien-nes et par le Centre Communal d'Action Sociale (CCAS) qui paie directement le complément aux maraîcher-es.

Le Centre Culturel prend contact avec les **familles intéressées** et les accompagne dans le lien avec l'AMAP pour garantir une bonne compréhension du dispositif. Le **financement pérenne par le CCAS** de la ville d'Antony permet ainsi à la fois de favoriser l'accessibilité à une alimentation saine et durable mais aussi d'**encourager le lien social entre les habitant-es de la commune**.

En plus de l'intérêt solidaire envers ces 4 nouvelles familles, cela ajoute 4 paniers aux parts de nos maraîcher-es, qui en ont aussi besoin !



Pierre-François, membre de l'AMAP La Blette Humaine



Vous voulez savoir si vos candidat-es ont vraiment inclus les enjeux de l'agriculture paysanne dans leur programme ?

Faites le test !



Vers qui se tourner pour améliorer l'accessibilité à une alimentation de qualité sur ma commune ?

- Les **services sociaux municipaux** (ex: CCAS, Centre Socio-Culturel, etc.) pour identifier les publics et des sources de financement ;
- Maisons de quartiers, foyers ruraux, associations d'habitantes de quartiers populaires et centres de santé municipaux
- Les **associations de lutte contre la précarité alimentaire** (Secours Populaire, Secours Catholique, les épiceries sociales et solidaires, etc.) ;
- et bien d'autres !

***Le pouvoir du
collectif en AMAP !***



Pour aller plus loin :

- Guide: Agir en AMAP pour un accès de toutes et tous à une alimentation durable et choisie, par le MIRAMAP (2022).
- Kit pédagogique : Parlons précarité alimentaire et droit à l'alimentation ! Par Action Contre la Faim et le Secours Catholique (2025).
- Étude comparative de prix 2025 par les Paniers Marseillais (2025)
- Observatoire des prix des fruits et légumes : 19ème édition; Familles Rurales (2025).
- Les recommandations Municipales 2026 de 13 associations agricoles, de la solidarité et de la santé, soutenues par le MIRAMAP; Pour un accès digne à l'alimentation durable et de qualité pour toutes et tous(2025).
- La Vision du Collectif Nourrir pour l'alimentation (2025).

Contact :

par mail à maelle@amap-idf.org

ou par téléphone au 07 57 18 78 39

