

# Commentaire / L'accès à une alimentation saine fait partie du travail social

Pour le socialiste genevois **René Longet**, l'action sociale devrait comporter un volet santé, qui incluerait la nutrition et l'exercice physique. Comment les travailleurs sociaux peuvent-ils répondre à cette double demande ? C'est la question posée par le président d'équiterre.

---

Les liens entre social et santé sont aujourd'hui admis. En théorie du moins. Il est vrai que vingt ans après la Charte d'Ottawa (OMS), selon laquelle « la politique de promotion de la santé suppose l'adoption de politiques publiques saines dans les secteurs non sanitaires... », plus personne ne devrait confondre santé et soins, ou tout au moins, se désintéresser des liens qui existent entre conditions de vie et santé.

L'alimentation est révélatrice de cette interdépendance. Dénaturé, reconstitué, plein d'additifs et de calories inutiles (les graisses et sucres cachés), le « fast food », ou « junk food », est nocif. Avec le manque d'exercice, cette forme de malnutrition industrielle est l'une des grandes responsables des maladies dites de civilisation : affections cardio-vasculaires, diabète, et certaines formes de cancer...

## Les ravages de la malbouffe

Or il apparaît que ce sont les catégories sociales défavorisées qui ont le plus perdu le lien avec le savoir-faire alimentaire. Ce sont ces personnes qui souffrent le plus d'obésité, de diabète et des autres conséquences de la « malbouffe ».

Que faire ? Dans sa Stratégie mondiale pour l'alimentation, l'exercice physique et la santé, l'OMS recommande au moins une demi-heure d'effort physique par jour. Elle suggère à chacun de réduire la consommation de sucre, de sel, de graisses saturées et de viande, et d'augmenter la part des fruits, légumes, légumineuses et céréales non raffinées. On peut ajouter qu'évidemment on souhaite des produits frais, de saison, le moins chargés de résidus de pesticides. La dignité humaine et l'estime de soi commencent par ce qu'on mange.

## Et les travailleurs sociaux ?

Mais les travailleurs sociaux l'entendent-ils de cette oreille ? Partagent-ils le constat que changer ses modes alimentaires, redécouvrir le goût d'une alimentation saine, est l'une des clés de la promotion de la santé ?

Il faudrait s'en assurer et les associer pleinement aux campagnes et projets engagés sur l'interface santé-social. Diverses actions dans ce sens ont déjà eu lieu. Ainsi un projet d'équiterre, à Genève, qui montrait à des personnes à faible revenu comment faire des achats alimentaires sains avec un petit budget. D'autres mettent sur pied des ateliers de cuisine, aident des usagers à se réapproprier les modes de préparation de fruits et de légumes pour éviter de se nourrir uniquement de pâtes, de saucisses, de chips ou de boîtes...

Avec un peu d'imagination, on pourrait reformuler le droit à l'alimentation pour tous en : « le bio pour tous ». Charge aux politiques sociales d'assumer les coûts supplémentaires éventuels de cette option. Ils viendraient au final en réduction des coûts de la santé !

René Longet