



qu'est-ce  
qu'on  
mange ?

VRAC DÉVOILE LES RÉSULTATS

DE SA RECHERCHE-ACTION

**VRAC**

# Une recherche-action menée par **Bénédicte Bonzi**, avec la complicité de **Nicolas Bricas** et les associations du réseau VRAC



**6 mois d'immersion**

**Bénédicte Bonzi,**  
anthropologue

**85 entretiens qualitatifs menés  
auprès des adhérent·es**

**10 associations engagées  
dans cette étude**



# DE QUOI ÇA PARLE ?

- La nécessité d'une **accessibilité multidimensionnelle** : financière, physique, temporelle et culturelle.
- Le **pouvoir d'agir** en pratique : permettre aux adhérent·es de prendre part, de donner et de bénéficier.
- La puissance d'une **alimentation choisie** : pouvoir acheter des produits de qualité, en cohérence avec ses aspirations, dans un système juste et digne pour chacun·e (adhérent·es et producteur·rices).





## Accessibilité

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

Touria, adhérente VRAC



## Pouvoir d'agir

**“ Ce qui m’a apporté le plus dans le collectif, c’est de pouvoir dire ce que je pensais du système : comment voulez-vous m’aider en m’imposant d’aller chercher des colis alimentaires alors qu’il n’y a pas de suivi, alors que je sais que c’est de la défiscalisation. ”**

Aminata, adhérente VRAC





## Alimentation choisie

**“ C’est vraiment  
fondamental de bien  
manger. C’est ce qui nous  
fait tenir debout, c’est ce  
qui nous fait réfléchir,  
c’est ce qui nous tient en  
bonne santé. ”**

Aynima, adhérente VRAC







Les mots de la chercheuse

**BÉNÉDICTE  
BONZI**

**“ Et voilà, qu’à VRAC,  
on vous laisse vous  
servir ou bien demander  
votre quantité et on  
vous fait confiance.  
Mon impression globale  
est que je suis en train  
de découvrir quelque  
chose de singulier. ”**



# CE QU'ON EN RETIENT

Des repères issus du terrain à VRAC et des expériences de nos partenaires, pour nourrir et faire grandir des **nouvelles solidarités alimentaires** plus justes, plus durables, plus solidaires.





- **Faire le pari du collectif et de la participation émancipatrice**



- **S'ancrer dans les territoires et dans la durée**
- **Choisir des produits, qui relient, qui nourrissent, qui racontent**

**ET 6 AUTRES REPÈRES  
À RETROUVER DANS  
NOTRE CONTRIBUTION**







**UNE ÉTUDE**  
Exploration d'un  
mouvement de solidarité  
alimentaire



**Découvrez  
nos 2 documents  
issus de cette recherche-action !**



**UNE CONTRIBUTION**  
Pour de nouvelles  
solidarités alimentaires