

Epicerie **CARITAS**



Demande de soutien Epiceries Caritas

Une alimentation équilibrée – même avec un petit budget

À l'attention de : Fondation DSR

Durée du projet : du 01.01.2026 au 31.12.2026

Budget total : CHF 3 220 000

Besoin de financement : CHF 456 000

Contact : Cynthia Coletto, 041 419 24 11, ccoletto@caritas.ch

Photo de couverture : Shahla G. lors de ses achats de légumes à l'Epicerie Caritas Emmenbrücke © GCM

Le projet en bref

On dénombre en Suisse 1,45 million de personnes en situation de pauvreté ou menacées de l'être, ce qui représente plus de 16 % de la population. Les enfants sont particulièrement touchés : un sur cinq grandit dans des conditions précaires. Pour de nombreuses familles, acheter des aliments sains ne va pas de soi ; c'est même un défi quotidien.

Le coût élevé des loyers et la hausse des primes d'assurance-maladie accablent les ménages astreints au minimum vital. Pour couvrir les besoins quotidiens, beaucoup doivent réduire leurs dépenses, en particulier lors de leurs achats. Souvent, ils se tournent vers des aliments bon marché et surtout rassasiants, ce qui nuit à long terme à leur santé et aggrave une situation déjà difficile.

Les Épiceries Caritas offrent ici un soulagement indispensable : elles permettent aux personnes en situation de pauvreté d'avoir accès à des denrées fraîches et riches en nutriments telles que fruits et légumes, à des prix abordables. Des aliments de base, des produits de consommation courante et des actions saisonnières complètent l'assortiment. Cette offre contribue à la santé, à l'autonomie et à la qualité de vie des personnes en situation de pauvreté en leur permettant de manger de manière saine et équilibrée malgré des moyens limités.

Pour maintenir cette offre, nous sommes tributaires d'un soutien financier, car ce n'est qu'ensemble que nous pouvons soulager durablement les personnes qui vivent des situations difficiles.

Notre projet vise à réaliser les objectifs de développement durable (ODD) de l'ONU suivants :



De quoi s'agit-il ?

La pauvreté en Suisse : que signifie être pauvre dans un pays riche ?

En Suisse, on est pauvre quand on ne perçoit pas un revenu suffisant pour entretenir sa famille, qu'on n'arrive pas à payer ses primes d'assurance-maladie ou ses soins dentaires ou quand on ne dispose pas d'un logement décent. La pauvreté est synonyme d'absence de contacts avec les autres, d'exclusion de la société et d'absence de perspectives. Elle est souvent cachée.

En 2024, près de 743'000 personnes étaient touchées par la pauvreté en Suisse. Parmi elles, on compte un nombre supérieur à la moyenne de familles monoparentales et de personnes qui ont une formation limitée et qui ne retrouvent pas de travail après la perte de leur emploi. La pauvreté touche aussi 114'000 enfants.

Par ailleurs, 1,45 million de personnes sont menacées de pauvreté, c'est-à-dire que leur revenu est nettement inférieur à celui de l'ensemble de la population (moins de 60 % du revenu moyen). Parmi elles, on compte un nombre supérieur à la moyenne de familles avec trois enfants ou plus. Il faut noter que 357'000 hommes et femmes sont menacés de pauvreté malgré un emploi rémunéré ; on les qualifie de working poor. **La pauvreté n'est pas un phénomène marginal en Suisse.**

Un budget serré – que peut-on se permettre ce mois-ci ?

En Suisse, une personne seule est considérée en situation de pauvreté lorsqu'elle dispose au maximum de 2388 francs par mois et une famille de quatre personnes (deux parents et deux enfants) de 4159 francs. Ce montant doit couvrir les frais de logement et de santé, la nourriture, les vêtements, les communications, l'électricité, le chauffage, les dépenses courantes du ménage, les soins corporels et les déplacements. Souvent, il ne reste presque plus rien pour la formation, les médias, les cotisations aux associations et les loisirs. Les économies se font souvent sur l'alimentation.

Il arrive fréquemment aux personnes en situation de pauvreté de devoir choisir entre payer une facture et acheter à manger. Cela les incite à se tourner vers des produits certes rassasiants, mais peu compatibles avec une alimentation équilibrée, au mépris de leur santé !

En leur donnant accès à des aliments bon marché, et notamment à des fruits et légumes frais, nous permettons aux personnes à petit budget de se nourrir de manière équilibrée et de gagner ainsi en qualité de vie et en bien-être.



Azra Y. lors de ses achats à l'Epicerie Caritas Emmenbrücke @ GCM

Que faisons-nous ?

Une alimentation équilibrée - même avec un petit budget

Les Épiceries Caritas soulagent le budget des personnes en situation de précarité. Elles leur permettent d'accéder à un large assortiment permanent de produits alimentaires de base comme la farine, l'huile et les pâtes, à une offre de fruits et légumes frais de saison, ainsi qu'à tous les principaux produits de consommation courante, à des prix réduits. Grâce à une fixation des prix consciente des enjeux, les clients économisent entre 20 à 70 % par rapport aux prix habituels des supermarchés. Ainsi les ménages à petit budget peuvent, eux aussi, s'offrir une alimentation variée et équilibrée.

La demande ne cesse d'augmenter. Aujourd'hui, 3600 personnes en moyenne visitent chaque jour l'une de nos Épiceries, une fréquentation record. Cette évolution montre clairement à quel point de nombreux ménages sont touchés par l'augmentation du coût de la vie et restent tributaires d'une alimentation bon marché.

Avec le projet « **Une alimentation équilibrée - même avec un petit budget** », nous facilitons l'accès à des denrées fraîches et vitaminées, tout en encourageant une alimentation équilibrée, malgré un budget serré. Ces dernières années, nous avons dépensé en moyenne quelque 650'000 francs par an pour réduire le coût de l'offre de fruits et légumes. Pour que cette offre reste accessible à tous, nous avons besoin du soutien de partenaires, de fondations et de donateurs. Ensemble, nous permettons aux habitants de Suisse en situation de pauvreté de manger de manière saine et équilibrée.



Fruits et légumes à l'Epicerie Caritas d'Emmenbrücke @ GCM

Objectifs

🎯 Assurer l'accès à des aliments avantageux

Le projet garantit aux habitants de Suisse en situation de pauvreté la possibilité d'acheter des aliments de base de qualité, des fruits et légumes frais, ainsi que d'importants produits de consommation courante, à des prix fortement réduits.

🎯 Favoriser une alimentation équilibrée

Grâce à un assortiment varié de fruits et légumes frais et de saison, le projet soutient une alimentation équilibrée qui a une influence directe sur la santé et la qualité de vie de la clientèle.

🎯 Soulager le budget des ménages en difficulté

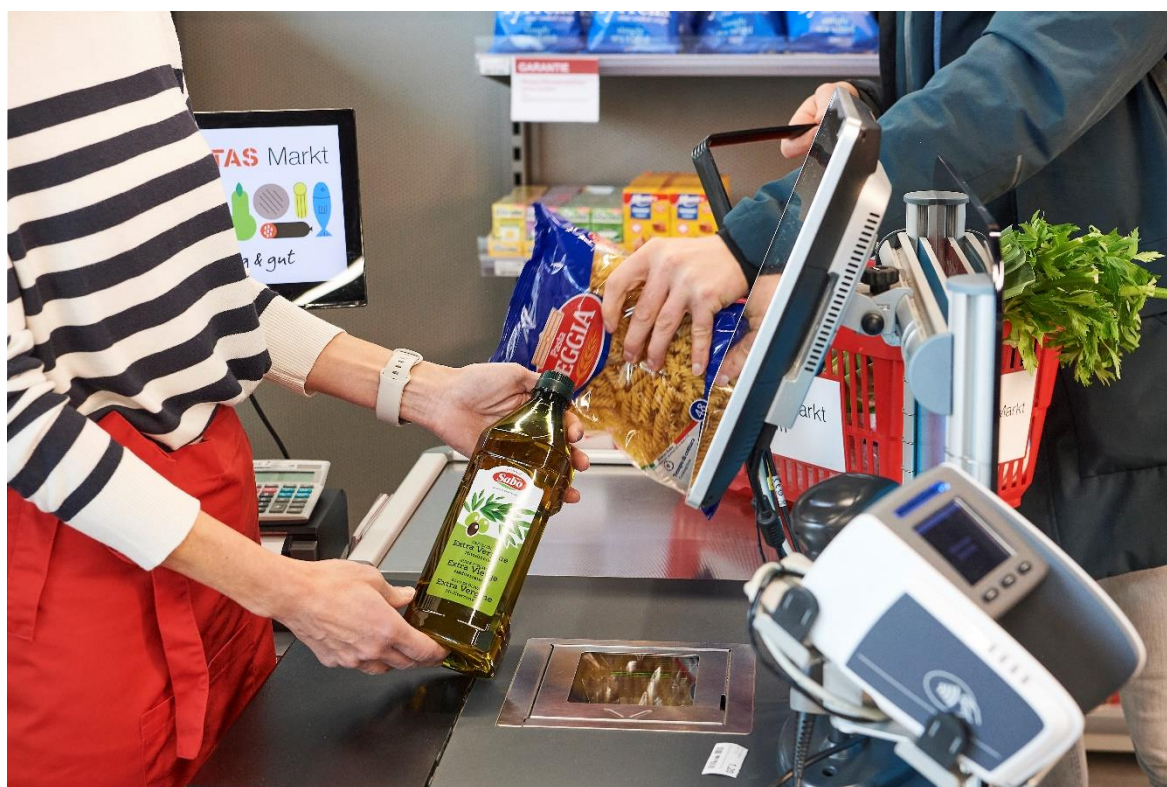
Les Épiceries Caritas allègent sensiblement le budget des ménages touchés par la pauvreté. En économisant 20 à 70 % par rapport au commerce de détail, les familles peuvent consacrer leurs moyens à d'autres dépenses importantes comme le loyer, l'assurance-maladie ou l'éducation.

🎯 Assurer un soutien durable

Le projet s'appuie sur des partenariats continus avec des fondations, des fournisseurs et des producteurs. Cette collaboration permet de garantir une exploitation durable des Épiceries et une offre constante de produits à des prix abordables.

🎯 Créer des offres adaptées aux besoins

Les Épiceries Caritas adaptent en permanence l'assortiment et les prix aux besoins de leur clientèle. Grâce à une sélection saisonnière, à des subventions ciblées et à un suivi régulier des feedbacks et des données, nous augmentons l'impact de notre action et améliorons de manière ciblée la situation alimentaire des personnes touchées par la pauvreté.



À la caisse de l'Épicerie Caritas d'Emmenbrücke : l'huile d'olive et les pâtes sont également appréciées @ GCM

Personnes bénéficiaires

Les personnes autorisées à faire leurs achats dans les Épiceries Caritas doivent remplir l'un des critères suivants :

- vivre au niveau ou en-dessous du minimum vital,
- être au bénéfice de l'aide sociale,
- percevoir des prestations complémentaires AVS/AI,
- suivre un processus de désendettement,
- détenir une CarteCulture¹

Ces critères garantissent que le soutien bénéficie aux personnes qui en ont le plus besoin. Les achats se font sur présentation d'une carte d'achat personnelle ou d'une CarteCulture délivrées sans complication administrative par les services sociaux, les institutions sociales publiques ou privées, les organisations d'Église, ainsi que par les Caritas régionales. Ces cartes sont valables une année.

Avec 22 sites répartis dans toute la Suisse, les Épiceries Caritas apportent un soutien concret et de proximité, notamment à Baar, Bâle, Berne, Bienne, Bulle, Coire, Emmenbrücke, Fribourg, Genève-Carouge, Genève-Luserna, La Chaux-de-Fonds, Lausanne, Neuchâtel, Renens, Saint-Gall, Thoune, Vevey, Wil, Winterthour, Yverdon-les-Bains ainsi qu'à Zurich et Zurich Oerlikon.

Plus de 190'000 personnes en Suisse disposent actuellement d'une CarteCulture ou d'une carte d'achat leur donnant accès à des produits de première nécessité à prix réduit dans les Épiceries Caritas.



Olena K. aime aussi acheter des produits de soins à l'Épicerie Caritas d'Emmenbrücke @ GCM

¹ La CarteCulture de Caritas favorise l'intégration des personnes en situation de pauvreté, car elle leur évite de s'isoler. Cette carte personnelle assure à ses titulaires un accès gratuit ou à prix réduit à des offres culturelles, sportives, de formation ou de santé.