

PRESSE Dossier

Point presse spécial "sociologie de l'alimentation"

Idéal du corps féminin, rythmes alimentaires,
recommandations nutritionnelles...

quand l'Inra décrypte la société à travers l'alimentation

Conférence de presse
Paris, vendredi 7 juillet 2017



www.inra.fr

SOMMAIRE

- **Les intervenantes**

- **Vers un corps féminin idéal : une analyse des représentations et des techniques au fil du temps et par-delà les océans** - Faustine Régner

- **Consommation alimentaire : comment recommandations et pratiques s'articulent au cours de la vie** - Séverine Gojard

- **Recommandations nutritionnelles et consommation alimentaires des femmes enceintes** - Séverine Gojard

- **Le petit-déjeuner, rythme des repas et classes sociales** - Marie Plessz

- **Des jardins associatifs dans les quartiers défavorisés pour une meilleure alimentation ?** - Nicole Darmon

Les intervenantes



Séverine Gojard

Sociologue de formation, Séverine Gojard est directrice de recherche à l'Inra où elle a été recrutée en 1998. Membre du Centre Maurice Halbwachs, elle est chef de département adjointe du département de sciences sociales (SAE2) de l'Inra.

Elle s'intéresse aux déterminants sociaux des pratiques alimentaires dans la France contemporaine, en prêtant une attention particulière à la réception et à la mise en pratique des normes qui pèsent sur l'alimentation, en fonction des propriétés sociales des ménages. Elle a notamment décliné cette thématique successivement en s'intéressant aux ménages et en ciblant les normes nutritionnelles puis environnementales.

Contact : severine.gojard@inra.fr - T. 01 43 13 64 37



Marie Plessz

Docteur en sociologie, Marie Plessz est chercheur à l'Inra et membre du Centre Maurice Halbwachs. Elle s'intéresse aux liens entre stratification sociale, parcours de vie et changement social. Pour aborder ces thématiques elle a d'abord étudié le marché du travail durant la transformation postcommuniste en Europe centrale, avant de se pencher sur les pratiques alimentaires quotidiennes.

Contact : marie.plessz@inra.fr – T. 01 80 52 14 37



Faustine Régnier

Chercheur Inra, lauréate du prix Jean Trémolières, Faustine Régnier est docteur en sociologie. Ses travaux concernent le domaine de l'alimentation et portent sur la stratification sociale des consommations et les inégalités sociales de santé, sur l'intégration des recommandations nutritionnelles et les normes de corpulence, les interrelations entre alimentation et perception du corps.

Actuellement, Faustine Régnier s'intéresse aux technologies numériques, leurs usages et conséquences sur les pratiques alimentaires et la mesure du corps.

Contact : faustine.regnier@inra.fr - T. 01 49 59 69 14



Nicole Darmon

Nicole Darmon est Directrice de recherche à l'Inra au sein de l'UMR Marchés, organisations, institutions et stratégies d'acteurs à Montpellier. Elle anime des recherches sur la qualité nutritionnelle des aliments et la modélisation des choix alimentaires. Spécialiste reconnue des inégalités sociales en nutrition, elle étudie plus généralement les contraintes qui pèsent sur l'alimentation, que celles-ci soient liées aux préférences individuelles ou aux contraintes d'accès physique ou économique à une alimentation de qualité. Elle conduit aussi bien des recherches interventionnelles que des approches théoriques (modélisation de rations, profilage nutritionnel des aliments...) pour traduire les recommandations (nutritionnelles, toxicologiques, environnementales...) en choix alimentaires réalistes, plus sains et plus durables.

Contact : nicole.darmon@inra.fr - T. 06 33 18 95 86

Contact presse

Service de presse de l'Inra : presse@inra.fr - T. 01 42 75 91 86

Vers un corps féminin idéal : une analyse des représentations et des techniques au fil du temps et par-delà les océans



Idéalisé en France comme aux Etats-Unis, le corps féminin, qui semble avoir toujours suscité des prescriptions spécifiques, est indissociable de l'alimentation. Des chercheurs de l'Inra ont mis en évidence, à la faveur d'une analyse de la presse féminine, que l'idéal du corps féminin est porté, depuis les années 1930, par une injonction à toujours perdre du poids. Les techniques pour y parvenir sont nombreuses, accordant au fil du temps une large place à l'alimentation. Une évolution au sein de laquelle les femmes sont de plus en plus responsables de l'embellissement d'un corps désormais « sur mesure ».

Svelte, longiligne ou enrobé, le corps idéal féminin est depuis longtemps l'objet de nombreuses attentions et recommandations. S'intéressant à son rapport avec l'alimentation, des chercheurs de l'Inra ont analysé, en comparant la France et les Etats-Unis, l'évolution de la corpulence féminine idéale sur près de huit décennies, et les consignes en matière d'alimentation qui y sont associées.

Mincir pour embellir

Depuis l'après-guerre, la minceur constitue un souci croissant et au fil du temps, l'embellissement du corps féminin passe, d'une façon de plus en plus accentuée, par l'amincissement. Régime ou poids en France, *diet* ou *weight* aux Etats-Unis, la question préoccupe les Etats-Unis bien plus que la France. Côté américain, le souci de minceur apparaît particulièrement tôt, dans une société d'abondance où sont rapidement satisfaits les besoins nutritionnels de base : il constitue une priorité dès les années 1960. Côté français, l'évolution est plus tardive, et on attend les années 1960 pour voir apparaître des priorités contemporaines (minceur et santé). Le cas français présente enfin la particularité d'associer rapidement diététique et gastronomie.

Si le régime amaigrissant est un souci français, c'est une obsession américaine. L'analyse des couvertures des deux revues et des saisons du régime amaigrissant illustrent une permanente injonction à maigrir côté américain, et une singularité française : le régime y est régulier, mais une exception, alors qu'aux Etats-Unis il est une norme.

Deux modèles s'opposent : un modèle américain où le souci de minceur s'inscrit dans une vision nutritionnelle et quantifiée de l'alimentation, un modèle français où domine une approche qui conjugue équilibre et plaisir alimentaire. Mais à l'orée du nouveau millénaire, minceur et contrôle de l'alimentation sont devenus, des deux côtés de l'océan, les éléments essentiels du travail sur le corps féminin.

Maigrir, oui mais de combien et comment ?

Le seuil à partir duquel un corps féminin est « trop gros » est rarement donné dans la presse féminine : perdre 2 à 3 kg par mois est une norme pour Modes et Travaux, les pertes de poids supérieures à 10 et même 20 *pounds* sont fréquemment évoquées à partir des années 1980 dans *Good Housekeeping*. C'est l'injonction

à peser toujours moins qui domine et les techniques pour y parvenir évoluent en fonction de la façon dont le corps féminin est mesuré. Avant les années 1960, sa mesure en cm entraîne des actions extérieures, comme le port de la gaine, qui fait diminuer le volume du corps. La gaine cède la place, au cours des années 1960 en France et 1970 aux Etats-Unis, au régime amaigrissant : accompagnant l'avènement de la balance, les kilos se substituent aux cm pour évaluer le corps et consacrent la place de l'alimentation. Il s'agit essentiellement de réduire des calories sous couvert d'une bonne alimentation qui allie mesure et équilibre en France, calculs et normes, aux Etats-Unis. L'exercice physique prendra ensuite une place de plus en plus importante dès les années 1980, notamment aux Etats-Unis avec l'avènement de l'aérobic.

Un corps féminin sur mesure, travail sur soi, morale ou régulation ?

Au fil du temps, au corps-machine dont l'alimentation est le carburant, a succédé l'idéal d'un corps « sur-mesure » dont la femme est plus que jamais responsable, le transformant à sa guise : régime à la carte, exercice physique individualisé voire chirurgie esthétique. L'accent est mis sur le sur-mesure, à quoi s'ajoutent aux Etats-Unis l'effort à fournir et le travail sur soi.

Sous couvert de plaisir, mais soumis à un travail plus intense et à une surveillance plus étroite, le corps féminin est l'objet de contraintes de plus en plus marquées. D'abord ménagère et mère de famille dans la société d'après-guerre, la femme de nos sociétés post-industrielles voit paradoxalement augmenter les exigences sur un corps qui s'est en même temps libéré, tandis que s'affirme sa responsabilité dans l'embellissement d'elle-même, dans la discipline de sa corpulence et l'alimentation qui lui est associée. L'occasion peut être, de lire dans tout cela une forme nouvelle de régulation du corps féminin.

Modes et Travaux ou Good Housekeeping, une source de conseils d'économie domestique

Les chercheurs de l'Inra ont analysé un corpus de conseils d'économie domestique issu de la presse féminine parue entre 1934 et 2010. La comparaison a porté sur deux pays, la France et les Etats-Unis que tout oppose ou presque : au souci gastronomique du premier s'oppose la visée nutritionnelle du second, à la sveltesse des femmes françaises, s'oppose la corpulence des femmes américaines. Deux revues, destinées à une large classe moyenne, *Modes et Travaux* pour la France et *Good Housekeeping* pour les Etats-Unis, ont été retenues pour leur ancienneté et leur fort tirage. Y ont été relevés tous les éléments concernant la nutrition, la diététique et la beauté en lien avec la corpulence. Un corpus de 124 311 occurrences pour *Modes et Travaux* et 291 971 occurrences pour *Good Housekeeping* a ainsi été constitué.

Référence :

Régnier F. 2017. **Vers un corps féminin sur mesure: l'alimentation et les techniques de la corpulence en France et aux Etats-Unis 1934-2010.** *L'Année sociologique* 67 : 131

Contact scientifique

Faustine Regnier

Tel. 01 49 59 69 14 / faustine.regnier@inra.fr

Unité de recherche Alimentation et sciences sociales
Département scientifique Sciences Sociales,
Agriculture & Alimentation, Espace & Environnement
Centre de recherche Inra Île-de-France
Versailles-Grignon

Consommation alimentaire : comment recommandations et pratiques s'articulent au cours de la vie



© Inra - Christophe Maitre

Destinées à améliorer la santé et à préserver l'environnement, les recommandations publiques en matière d'alimentation sont déclinées de façon pratique par chacun selon des facteurs que les chercheurs de l'Inra et leurs collègues ont analysés. Ils montrent qu'au gré des événements de leur vie, les consommateurs sont plus enclins à changer leurs pratiques. Des résultats qui méritent d'être pris en considération dans l'élaboration de politiques publiques en matière d'alimentation.

La consommation alimentaire fait l'objet de nombreuses recommandations qui ont globalement pour objectif d'améliorer la santé des consommateurs et de protéger l'environnement. De l'élaboration de ces recommandations à leur mise en pratique individuelle, il y a plus d'un pas que chacun franchit à son gré ou presque. Des chercheurs de l'Inra et leurs collègues ont exploré comment s'articulent pratiques alimentaires d'une part, et recommandations nutritionnelles et environnementales d'autre part, à la lumière des caractéristiques socio-économiques des consommateurs et des événements qui jalonnent leur vie personnelle.

Mise en pratique des recommandations, au-delà des facteurs socio-économiques

La structure du foyer ou encore l'âge influence fortement les achats alimentaires, y compris ceux des produits qui font référence aux recommandations santé ou environnement.

Les hommes seuls consomment peu les produits signalés santé ou environnement, faisant montre d'une attitude distante à l'égard des recommandations nutritionnelles et environnementales. À l'inverse, les familles avec enfants sont plus consommatrices de produits laitiers allégés, d'alicaments ou encore de salades en sachet mais, paradoxalement, achètent moins de produits issus de l'agriculture biologique que les ménages de retraités. Ainsi, les consommateurs ne réagissent pas de manière uniforme aux allégations santé ou environnement portées par les différents produits considérés.

Ces facteurs socio-démographiques, auxquels il convient d'ajouter revenus et niveaux d'étude, appellent à une interprétation plus complexe du lien entre recommandations et consommations au long de l'existence.

De l'importance des grands événements de la vie sur les changements de des pratiques

Une analyse biographique permet de restituer les moments charnières entre différentes séquences du cycle de vie : lorsque les ressources matérielles (temps, argent, lieu d'habitation) et sociales (groupes de voisinage ou de sociabilité, contacts avec les agents de diffusion de normes alimentaires) et les contraintes des ménages se modifient, elles peuvent remettre en cause des routines et des pratiques alimentaires.

Par exemple, la naissance du premier enfant est un moment favorable à de plus fortes exigences concernant la qualité de l'alimentation, par exemple à travers le choix de produits issus de l'agriculture biologique. Ce moment se révèle propice à l'expression de nouvelles responsabilités, individuelles et parentales, bien souvent sous l'influence du corps médical et des spécialistes de la petite enfance.



Un déménagement, un changement professionnel, peuvent également occasionner de nouvelles pratiques, par le changement de circuits d'approvisionnement, du budget alimentaire, ou par la découverte de nouvelles normes en discutant avec de nouveaux amis, voisins ou collègues.

Quand on reparle de la position sociale

Mais les changements dans l'existence ne se traduisent pas mécaniquement par des modifications dans les pratiques alimentaires.

Les personnes des classes moyennes et supérieures ont plus facilement tendance à revoir leurs pratiques et à intégrer les recommandations d'experts, glanées auprès de médecins, sur des sites Internet ou dans des livres. Leur niveau d'études plus élevé renforce leur intérêt pour les recommandations scientifiques sur l'alimentation ou encore au contact d'amis mieux informés qu'eux ou engagés dans les causes militantes (protection de l'environnement par exemple).

A l'inverse, les personnes des classes populaires, moins diplômées, semblent moins disposées à faire évoluer leurs habitudes alimentaires en lien avec des recommandations santé ou environnement. Même si certaines d'entre elles aspirent à intégrer ces recommandations, elles doivent composer au quotidien avec des contraintes de temps, de revenu ou d'organisation auxquelles les classes moyennes et supérieures sont moins confrontées. L'accès aux produits issus de l'agriculture biologique en est un exemple : ces produits restent, en France, plus chers que les équivalents conventionnels, et ne sont pas distribués dans tous les circuits de vente.

Ces résultats montrent clairement que les liens entre pratiques alimentaires et recommandations se construisent de façon sociale et se développent à la faveur de nombreux facteurs qui peuvent se reconfigurer au gré du parcours de vie de la personne.

Au-delà, ils appellent à concevoir des politiques publiques autrement qu'en termes d'individualité et de changement de valeurs en insistant sur les conditions matérielles de mise en application et sur les conditions sociales de diffusion des recommandations dans des cercles de sociabilité ou par contact avec des prescripteurs institutionnels.

Recommandations nutritionnelles et pratiques alimentaires, un peu de méthodologie

Au cours de cette étude, les achats alimentaires de 7 000 foyers français ont été analysés sur une période d'un an, une attention particulière a été portée aux produits associant des recommandations santé et/ou environnement, e.g. aliments laitiers, produits laitiers allégés, légumes, produits issus de l'agriculture biologique ou encore salades en sachet.

Cette analyse a été complétée par des entretiens auprès de 30 foyers vivant dans le sud de la France dont les pratiques alimentaires ont été retracées au gré des grands changements du cours de la vie et notamment de la composition du foyer, du statut social et de la présence ou non d'enfants.

Référence :

Plessz M., Dubuisson-Quellier S., Gojard S. and Barrey S. 2016. **How Consumption Prescriptions Change Food Practices. Assessing the Role of Household Resources and Life Course Events.** *Journal of Consumer Culture* 1: 101.

Contact scientifique

Séverine Gojard

Tel. 01 43 13 64 37 / severine.gojard@inra.fr

Centre Maurice Halbwachs (CNRS, ENS, EHESS, Inra)

Département scientifique Inra Sciences Sociales, Agriculture & Alimentation, Espace & Environnement
Centre de recherche Inra Île-de-France
Versailles-Grignon

Recommandations nutritionnelles et consommation alimentaires des femmes enceintes



Le Programme national nutrition santé est un ensemble de recommandations nutritionnelles décliné en messages opérationnels notamment pour des populations spécifiques telles que les femmes enceintes. Explorant les données de la cohorte Elfe, des chercheurs de l'Inra et leurs collègues ont mis en évidence, chez les femmes enceintes, une bonne adéquation des consommations avec les recommandations du PNNS. L'âge de la femme, son niveau d'étude, ses revenus et le suivi de cours de préparation à l'accouchement sont autant de facteurs propices à cette bonne concordance. Ces résultats ouvrent la voie à une meilleure orientation des programmes de prévention et éducation à la santé.

Essentielle, l'alimentation des femmes lors de la grossesse conditionne, outre le bon déroulement de la grossesse, la croissance du fœtus voire celle du nourrisson, avec des conséquences sur la santé ultérieure de l'enfant.

Initié en 2001, le Plan national nutrition santé ou PNNS est un plan de santé publique visant à améliorer l'état de santé de la population en agissant sur l'un de ses déterminants majeurs, la nutrition. Il propose différents repères pour la population générale et des repères supplémentaires pour des populations spécifiques telles que les femmes enceintes.

Des chercheurs de l'Inra, de l'Inserm et de l'Université Paris-Descartes ont évalué l'adéquation des consommations alimentaires des femmes enceintes vis-à-vis des recommandations du PNNS et identifié les principaux facteurs démographiques et socio-économiques associés.

Score PNNS et score grossesse

À partir du questionnaire en maternité de 14 051 femmes de l'Etude longitudinale française depuis l'enfance (Elfe), un score d'adéquation des apports vis-à-vis des recommandations adultes (score PNNS) et un score d'adéquation des apports vis-à-vis des recommandations spécifiques de la grossesse (score grossesse) ont été construits.

Le score PNNS moyen était de 7,8 pour un score maximal de 11 points et le score grossesse de 7,7 pour un score maximal de 10, traduisant tous deux une bonne adéquation des pratiques aux recommandations adultes et aux recommandations spécifiques de la grossesse.

Les items du score PNNS les mieux suivis correspondaient aux consommations suivantes : féculents ; produits laitiers ; viandes, poisson, œufs ; ratio matières grasses végétales/animales ; sucres ajoutés ; alcool ; eau et boisson sucrée et sel. Par contre, les items fruits et légumes ; aliments complets et poisson et produits de la mer obtenaient un score de 0,75 (bonne adéquation) pour moins de la moitié des femmes.



Les items du score grossesse pour lesquels la moitié des femmes avaient un score supérieur à 0,75 étaient les suivants : apport alimentaires en « folates », « calcium », « fer », « iode », « soja », « café/thé » et « fréquences des prises alimentaires ». Plus de la moitié (54 %) des femmes suivaient toutes les recommandations spécifiques pour la listériose, et seulement 21 % des femmes concernées par les mesures de prévention de la toxoplasmose appliquaient les deux recommandations (laver soigneusement les fruits et légumes surtout s'ils sont destinés à être consommés crus ; bien cuire la viande et le poisson).

Facteurs démographiques et socio-économiques

Les deux scores, celui valable pour les adultes en général et celui spécifique aux femmes enceintes étaient plus élevés lorsque les femmes étaient mariées, avec des revenus importants et un niveau d'études élevé. Ils étaient également plus grands pour les femmes ayant assisté à un nombre important de cours de préparation à la naissance, et ils augmentaient avec l'âge des femmes.

Le score PNNS était plus élevé chez les femmes nées à l'étranger, vivant dans les régions sud de la France et pour celle ayant un diabète avant ou pendant la grossesse. D'autre part, le score grossesse était plus faible pour les femmes obèses avant la grossesse, ayant un grand nombre d'enfants et ayant suivi peu de consultations prénatales.

Ces travaux apportent des éléments inédits pour mieux comprendre les facteurs socioéconomiques et démographiques associés aux comportements alimentaires des femmes enceintes, au regard des normes nutritionnelles. Ils ouvrent des perspectives intéressantes pour orienter au mieux les programmes de prévention et d'éducation à la santé notamment auprès des femmes les plus jeunes et les moins éduquées voire auprès des femmes multipares.

Référence :

Kadawathagedara M., Kersuzan C., Wagner S., Tichit C., Gojard S., M.A., Lioret S. et de Lauzon-Guillain B. 2017. **Adéquation des consommations alimentaires des femmes enceintes de l'étude ELFE aux recommandations du Programme national nutrition santé.** *Cahiers de nutrition et de diététique* 52 : 78.

Contact scientifique

Séverine Gojard

Tel. 01 43 13 64 37 / severine.gojard@inra.fr

Centre Maurice Halbwachs (CNRS, ENS, EHESS, Inra)

Département scientifique Inra Sciences Sociales,
Agriculture & Alimentation, Espace & Environnement
Centre de recherche Inra Île-de-France
Versailles-Grignon

Le petit-déjeuner, rythme des repas et classes sociales



© Inra

Le petit déjeuner : que nous le prenions ou non, nous sommes convaincus que c'est par goût personnel, voire parce que notre corps l'exige ! Une sociologue de l'Inra et sa collègue ont analysé les pratiques des classes populaires en matière de rythme alimentaire. Elles ont ainsi montré que manger et faire manger à ses enfants un petit-déjeuner permet de s'inscrire dans les rythmes sociaux de toute la société et de faire la preuve de sa respectabilité, un élément constitutif du statut social dans les classes populaires.

Le rythme alimentaire des Français, ce sont trois repas quotidiens : petit-déjeuner, déjeuner, dîner. En partant du repas le moins solidement ancré dans les habitudes alimentaires, le petit-déjeuner, des chercheurs en sociologie de l'Inra et de l'Université Lyon 2, ont analysé les enjeux d'intégration et de distinction sociale que recèlent les pratiques alimentaires qui l'entourent. Comment ces pratiques alimentaires s'acquièrent-elles ? Comment se transmettent-elles de génération en génération ?

Le petit-déjeuner des enfants, un enjeu d'intégration sociale

Le fait que les enfants doivent déjeuner le matin s'impose comme une évidence aux parents enquêtés. Cette norme, largement diffusée par les politiques publiques et le marketing des produits alimentaires, ils l'ont d'abord reçue dans leur enfance par leurs propres parents, l'expérience familiale constituant une source de référence aussi importante que le savoir porté par les professionnels.

Si elle satisfait d'abord un besoin physiologique, cette norme vise également à inculquer un rythme quotidien aux enfants et à inscrire ce repas dans un temps collectif. Ces objectifs ne sont pas spécifiques aux classes populaires, mais pour ces populations l'inculcation du petit-déjeuner devient un enjeu d'intégration sociale, une manière de prouver que l'on s'inscrit dans le temps collectif et donc dans la société toute entière.

L'organisation du petit-déjeuner des enfants est largement prise en charge par les mères qui s'organisent au mieux pour donner elles-mêmes ou faire donner par des proches le petit-déjeuner aux enfants les plus jeunes. Au quotidien, les parents sont par ailleurs fréquemment interpellés et jugés, notamment par les institutions éducatives que sont la crèche ou l'école, à travers le rythme alimentaire incorporé par leur enfant. Au-delà de la santé de leur enfant, les institutions renvoient ainsi les parents (et en particulier les mères) à leurs responsabilités éducatives. Or pour les femmes des classes populaires qui peuvent rarement se flatter d'une belle carrière professionnelle, être un « bon parent » est une source importante de reconnaissance sociale.

Le petit-déjeuner des adultes, statut social et trajectoire

Les adultes enquêtés déjeunent moins que leurs enfants. D'une manière plus générale, les adultes des classes populaires sont moins nombreux que les membres des classes moyennes et supérieures à prendre un petit-déjeuner. Ne pas déjeuner le matin est lié aux conditions d'existence plus contraintes des classes populaires – en particulier les horaires de travail que les ressources pécuniaires d'un foyer modeste ne permettent pas de contourner.

...

Les rythmes alimentaires ne sont toutefois pas figés. Ainsi, certains enquêtés se sont parfois réapproprié le petit-déjeuner à l'âge adulte, ils sont sur des trajectoires d'ascension sociale qui les rapprochent des classes moyennes.

Cette enquête montre que l'importance que les parents accordent au petit-déjeuner, par-delà les gestes réguliers et répétitifs du matin, révèle des enjeux de classe forts, qui visent essentiellement à maintenir leur statut social à la faveur d'un travail sur soi et malgré des contraintes matérielles indéniables. Elle suggère par ailleurs que si le message porté par les politiques publiques et le marketing alimentaire est si bien perçu, c'est non seulement parce qu'il permet de satisfaire un besoin physiologique mais plus encore parce qu'il fait sens par rapport à un ensemble de convictions inculquées dans l'enfance et véhiculées par la famille.

Les classes populaires et le petit-déjeuner

Les chercheurs en sociologie se sont intéressés aux pratiques alimentaires des classes populaires, une population qui entretient un rapport ambivalent aux normes alimentaires.

Il s'agit essentiellement d'ouvriers qualifiés ou d'employés qualifiés occupant des emplois stables subalternes et laissant peu de latitude horaire, qui se distinguent des strates populaires les moins favorisées par des conditions d'existence moins précaires.

Elles ont ainsi conduit 43 entretiens auprès de personnes ayant au moins un enfant de moins de 10 ans et résidant en petite couronne parisienne, dans une ville moyenne de Bourgogne ou dans une zone rurale du Sud-Ouest de la France.

Ces entretiens ont été complétés par une analyse statistique de l'enquête Inca 2, une enquête nutritionnelle en population générale réalisée en 2006 (Anses).

Référence :

Le Pape M.C. et Plessz M.. 2017. **C'est l'heure du petit-déjeuner ? Rythme des repas, incorporation et classe sociale.** *L'Année sociologique* 67 : 73

Contact scientifique

Marie Plessz

Tel. 01 80 52 14 37 / marie.plessz@inra.fr

Centre Maurice Halbwachs (CNRS, ENS, EHESS, Inra)

Département scientifique Inra Sciences Sociales, Agriculture & Alimentation, Espace & Environnement
Centre de recherche Inra Île-de-France
Versailles-Grignon

Des jardins associatifs dans les quartiers défavorisés pour une meilleure alimentation ?



© Florence Ghestem

L'accès à un jardin potager associatif pourrait modifier favorablement les pratiques alimentaires des jardiniers et de leurs foyers, en augmentant notamment leur consommation de fruits et légumes. C'est ce que révèlent des chercheurs de l'Inra et d'Aix-Marseille Université à travers une étude pilote menée dans les quartiers nord de Marseille auprès de 21 femmes volontaires ayant accès à un jardin associatif. Ces travaux associant agronomie, nutrition et sociologie seront publiés dans le numéro de septembre 2017 de la revue *Appétite*.

Les pratiques alimentaires sont influencées par une myriade de facteurs qui participent à la construction des inégalités sociales en matière d'alimentation. Les personnes défavorisées sont confrontées à des conditions de vie difficiles (contraintes budgétaires, difficultés à se déplacer, inconfort du logement...) qui peuvent expliquer que les fruits et légumes sont plus souvent délaissés par ces populations. En effet, ces aliments sont connus pour être des sources chères de calories et poser des problèmes en termes d'accès physique, stockage et transformation, induisant un risque de gaspillage, que ne peuvent pas se permettre les personnes pauvres.

Dans ce contexte, les chercheurs de l'Inra et d'Aix-Marseille Université¹ ont mené une enquête pluridisciplinaire (convoquant agronomie, nutrition et sociologie) auprès de 21 « jardinières »² qui avaient un accès à une parcelle dans des jardins associatifs implantés en pied d'immeubles HLM dans les quartiers nord de Marseille (parmi les plus défavorisés de France). Dans cinq jardins et au printemps, ils ont analysé les pratiques de jardinage et les perceptions des jardinières concernant leur production et leur alimentation. De plus, pendant un mois, les jardinières ont consigné dans un carnet l'ensemble des approvisionnements alimentaires de leur foyer (tickets de caisse, dons, productions du jardin...). Ces approvisionnements ont été étudiés sur le plan nutritionnel et économique et comparés à ceux de femmes de profil socio-économique similaire vivant dans les mêmes quartiers mais n'ayant pas accès à un jardin.

Des jardins créateurs de lien social

Sur les 21 jardinières qui ont participé à l'étude, 11 seulement ont rapporté à leur domicile des produits du jardin³ et pour une quantité équivalente à 53 grammes⁴ par jour et par personne. En accord avec ces faibles quantités récoltées, les chercheurs ont constaté que les jardinières n'ont pas pour objectif de produire en quantité. En revanche, se détendre dans le cadre d'une activité ludique et récréative, sortir de chez soi, être dehors et profiter de la nature, toucher la terre et voir pousser les légumes, bénéficier d'un espace de rencontre

¹Dans le cadre du projet ANR JASSUR : <http://www6.inra.fr/jassur>

²Dans les cinq jardins enquêtés, trois quart des jardiniers étaient des femmes. Un seul homme s'est proposé pour participer à l'étude et les données le concernant n'ont donc pas été comptabilisées. Il fallait « être responsable des courses du foyer » pour participer à l'étude, ce qui peut expliquer que les hommes ne se soient pas sentis concernés.

³Les 10 autres ont jardiné pendant la durée de l'enquête, mais n'ont pas déclaré avoir rapporté à leur domicile des produits de leur jardin. Peut être avaient-elles picoré sur place quelques tomates ou framboises, mais elles n'avaient vraisemblablement pas encore et/ou pas suffisamment récolté pour rapporter au domicile les produits collectés.

⁴Une portion standard de fruit ou légume est égale à 80 g.

et de sociabilité, bouger et, d'une certaine manière, faire du sport, sont les motivations spontanément citées pour jardiner. Les jardinières attachent une grande importance à la diversité et à la qualité des légumes qu'elles produisent. Ainsi, elles s'essayent à des pratiques agronomiques respectueuses de l'environnement et déclarent éviter la consommation d'aliments qu'elles pensent traités avec des pesticides.

Cette notion de qualité s'étend également aux dimensions sociale, culturelle et symbolique. Le travail au jardin est récompensé par le goût et les saveurs des productions potagères, liées aux souvenirs de leur enfance. Ces productions sont aussi source de qualité de vie : les échanges au jardin se multiplient, créateurs de lien social entre les jardinières. La fierté et l'estime de soi s'expriment autour de la production, de l'activité culinaire, du partage et des dons (« *Tu es fière, tu te dis ça c'est moi ! Une satisfaction ! Le plaisir de manger des légumes sains du jardin !* »).

Les jardinières achètent plus de fruits et légumes

Pourtant, les chercheurs ont constaté une différence importante entre les approvisionnements en fruits et légumes des foyers des jardinières et ceux de leurs voisines non-jardinières : 370 grammes par jour et par personne dans les foyers des jardinières (qui atteignent donc presque les 400 grammes recommandés) contre seulement 221 g chez les non-jardinières. Aucune autre différence significative entre les approvisionnements alimentaires des foyers des jardinières et ceux de leurs voisines non-jardinières n'est notée pour les autres groupes d'aliments.

Aussi faibles que soient les quantités de produits potagers récoltés par les femmes dans ces jardins associatifs, ces travaux suggèrent qu'y avoir accès pourrait entrouvrir, pour les populations vivant en quartier d'habitat social, une fenêtre de réflexion sur l'alimentation, capable de stimuler l'adoption de comportements d'achat alimentaire plus en accord avec les préconisations de santé publique. Outre le faible effectif enquêté, la principale limite de cette étude est son caractère transversal. Un groupe témoin constitué de femmes inscrites sur une liste d'attente pour avoir accès à une parcelle dans les mêmes jardins collectifs aurait été sans doute plus pertinent, car on aurait ainsi pu tester la spécificité de l'activité jardinage. Ces limites ne permettent pas d'analyser la causalité entre le fait d'avoir accès à un jardin et celui d'acheter des quantités importantes de



A gauche : Photo du jardin « Lou Grillet » à Encagnane, quartier d'habitat social d'Aix en Provence (été 2016) : il s'agit d'une parcelle familiale à l'issue d'une première saison de jardinage où l'on observe la diversité des légumes et fruits produits et les techniques de jardinage.
A droite : Photo prise à la Rouguière, quartier d'habitat social dans le 11e arrondissement de Marseille, lors d'un chantier collectif de plantation de haies en osier vivant sur le jardin familial situé en haut du quartier (20 parcelles de 20 m² et près de 600 logements).
© Florence Ghestem



fruits et légumes : le jardin a-t-il créé un déclic chez les jardinières ou bien avaient-elles demandé à avoir une parcelle de jardin parce qu'elles étaient déjà sensibilisées aux fruits et légumes, et en achetaient déjà des quantités importantes ? La seule façon de le savoir est de mener une étude longitudinale, c'est-à-dire d'enquêter les jardiniers avant qu'ils aient accès à leur parcelle et de les suivre dans le temps, et en les comparant avec des témoins qui n'auront pas accès à un jardin pendant la durée de l'étude. C'est ce qui va être réalisé à partir de septembre 2017 dans des quartiers socialement contrastés de Montpellier. On pourra ainsi savoir si l'accès à un jardin collectif en milieu urbain favorise réellement l'adoption de pratiques alimentaires plus saines et plus durables chez les jardiniers et leurs proches.

Référence :

Martin P., Consalès J.-N., Scheromm P., Marchand P., Ghestem F. and Darmon N. **Community gardening in poor neighborhoods in France: A way to re-think food practices?** *Appetite*, 1^{er} septembre 2017 <https://doi.org/10.1016/j.appet.2017.05.023>

Contact scientifique

Nicole Darmon

nicole.darmon@inra.fr

Unité Marchés, organisations, institutions et stratégies d'acteurs (Inra, Cirad, CIHEAM-IAMM, Montpellier SupAgro)

Département scientifique Alimentation humaine
Centre de recherche Inra Occitanie - Toulouse