



MASTER SCIENCES SOCIALES

Parcours « Sciences Sociales Appliquées à l'Alimentation »

MÉMOIRE DE DEUXIÈME ANNÉE

Préparations culinaires des familles en situation de précarité alimentaire

Présenté par :

Carla Adriane Schneider

Année universitaire : **2022 - 2023**

Sous la direction de : **Amandine Rochedy**

**Préparations culinaires des familles en
situation de précarité alimentaire**

« L'ISTHIA de l'Université Toulouse - Jean Jaurès n'entend donner aucune approbation, ni improbation dans les projets tutorés et mémoires de recherche. Les opinions qui y sont développées doivent être considérées comme propres à leur auteur(e). »

Remerciements

Si j'arrive à la conclusion de ce mémoire, plusieurs sont les personnes qui ont rendu possible de finir ce chapitre si spécial de ma trajectoire.

Je souhaite tout d'abord remercier Amandine Rochedy, maître de mémoire, pour son professionnalisme et sa patience. Tout au long de cette dernière année, ses connaissances et ses conseils, toujours pertinents, m'ont guidé dans la découverte des sciences sociales. Sa bienveillance a été fondamentale pour l'élaboration de ce mémoire. Je tiens aussi à remercier Silvy Auboiron, pour l'opportunité de réaliser le stage avec elle, pour partager avec moi ses riches savoirs et pour la correction du français. À toutes les deux, merci pour la confiance dans mon travail. Cela a été un plaisir de développer cette étude avec vous !

À mes collègues de master, je vous remercie pour l'accueil dès le premier jour. Vous avez rendu ma trajectoire dans le master plus joyeuse et sereine. Je me souviendrai longtemps de nos discussions et de nos moments partagés. Ce défi ne serait pas le même sans vous.

Un merci spécial à mon mari, Igor, mon compagnon d'aventures. Sans ton soutien et ton amour je ne serais pas capable d'arriver jusqu'ici. C'est un plaisir de partager la vie avec toi ! Également, un grand merci à mon père. Même si je suis à un océan de distance, je sais que tu es toujours avec moi. À tous mes amis et mes proches, en France ou au Brésil, qui ont contribué d'une manière à la réalisation de ce travail, mon merci. La vie est plus belle quand elle est partagée.

Finalement, je remercie toutes les familles qui ont participé à l'étude. Pour avoir ouvert les portes de leur domicile, pour avoir donné de leur temps et partagé avec moi leurs vécus. Sans elles, ce travail ne serait pas possible.

Sommaire

Remerciements.....	5
Sommaire.....	6
Introduction générale.....	7
PARTIE I - CONCEPTUALISATION ET APPORTS THÉORIQUES.....	10
Introduction à la partie I.....	11
Chapitre 1 - Deux notions importantes : pauvreté et précarité.....	12
Chapitre 2 - Insécurité et précarité alimentaire : de quoi parle-t-on ?.....	22
Chapitre 3 - Les préparations culinaires de la population générale et leurs spécificités quand l'on vit en situation de précarité alimentaire.....	34
PARTIE II - PROBLÉMATISATION, HYPOTHÈSES ET MÉTHODOLOGIE EMPLOYÉE.....	54
Introduction à la partie II.....	55
Chapitre 1 - Présentation de la structure d'accueil.....	56
Chapitre 2 - Problématique et hypothèses.....	64
Chapitre 3 - La méthodologie employée pour répondre à la problématique et aux hypothèses.....	68
PARTIE III - RÉSULTATS ET ANALYSES DU TERRAIN DE RECHERCHE.....	84
Introduction à la partie III.....	85
Chapitre 1 - Première hypothèse et les sous-hypothèses qui l'accompagnent.....	86
Chapitre 2 - Deuxième hypothèse et les sous-hypothèses qui l'accompagnent.....	102
Chapitre 3 - Troisième hypothèse et les sous-hypothèses qui l'accompagnent.....	116
Conclusion générale.....	130
Bibliographie.....	132
Table des annexes.....	140
Table des figures.....	158
Table des tableaux.....	159
Table de matières.....	160

Introduction générale

Depuis la crise de la Covid-19 et la Guerre en Ukraine, les ménages français font face à une forte augmentation des prix des produits alimentaires. « L'inflation alimentaire atteint 16,3 % dans les supermarchés »¹, « Alimentation : un tiers des Français se serrent désormais la ceinture »², « Comment l'inflation a modifié le chariot de courses des Français »³, sont quelques exemples de titres de presse français des derniers mois. De plus, selon le Centre de Recherche pour l'Étude et l'Observation des Conditions de Vie (CRÉDOC), en novembre 2022, 41 % des individus déclarent avoir le sentiment de devoir faire des restrictions sur leur budget alimentaire⁴. Pourtant, la difficulté de se nourrir avec des contraintes budgétaires, que les contextes de crise et d'inflation ont mis en lumière, n'est pas un phénomène récent.

La difficulté d'accès à une alimentation en quantité et qualité suffisantes est source de grandes inégalités partout dans le monde. En France, cela est loin d'être différent. Pour traiter ce sujet, deux concepts principaux sont utilisés différents en fonction de l'échelle à laquelle on se situe. Dans le scénario international, la question sera abordée par le prisme de l'insécurité alimentaire, qui vise surtout des aspects quantitatifs et nutritionnels de l'alimentation. En France, c'est le terme de précarité alimentaire qui est le plus utilisé, principalement par les sciences sociales et dans le milieu de la lutte contre la pauvreté. Approcher les inégalités en termes d'alimentation par la précarité alimentaire permet de prendre en compte plusieurs aspects de la vie des individus, dont les normes et les pratiques, et ainsi, d'appréhender les différents enjeux sociaux et d'exclusion qui sont derrière l'alimentation des plus démunis.

La majorité des études avec des individus en situation de précarité alimentaire aborde l'approvisionnement ou la consommation alimentaire des personnes avec un regard plutôt nutritionnel. Pourtant, s'intéresser au moment de la préparation des repas nous semble être important pour comprendre les contraintes rencontrées et les astuces mises en

¹ LE MONDE, 2023, *L'inflation alimentaire atteint 16,3 % dans les supermarchés*, <https://tinyurl.com/my5tpkur>, 29 mars 2023, consulté le 24 août 2023.

² LES ECHOS, 2023, *Alimentation : un tiers des Français se serrent désormais la ceinture*, <https://tinyurl.com/fr9FamilleRaawiyamed>, 28 juillet 2023, consulté le 24 août 2023.

³ LE MONDE, 2023, *Comment l'inflation a modifié le chariot de courses des Français*, <https://tinyurl.com/4bbnFamilleAmjadmy>, 29 mars 2023, consulté le 24 août 2023.

⁴ CRÉDOC, 2023, *En forte hausse, la précarité alimentaire s'ajoute à d'autres fragilités*, mai 2023, <https://www.credoc.fr/publications/en-forte-hausse-la-precarite-alimentaire-sajoute-a-dautres-fragilites>, consulté le 09 août 2023.

place par les individus. Cuisiner requiert bien évidemment d'avoir des aliments, mais aussi d'avoir un espace culinaire et des outils de cuisine qui rendent possible cette activité. Également, l'activité culinaire demande un minimum de compétences pour préparer les aliments. Néanmoins, les individus en situation de précarité doivent faire face à des contraintes de différentes natures qui peuvent impacter leur activité culinaire. De plus, faire la cuisine pour soi-même ne porte pas les mêmes enjeux que faire la cuisine en présence d'un ou plusieurs enfants.

Les parents accompagnent l'enfant tout au long de son développement et de sa socialisation, et l'alimentation est une des dimensions qui font partie de ce complexe travail parental (Rochedy, 2022). Bien plus que le seul moment de la prise alimentaire, nourrir un enfant fait partie du travail domestique des familles et plusieurs étapes sont requises pour mener cette tâche, comprenant des éléments qui peuvent être variés, complexes et qui demandent du temps (Fournier et al., 2015). De plus en plus l'alimentation enfantine est au centre des préoccupations et les parents sont confrontés à des messages qui renforcent la norme du « bien nourrir » et « nourrir bien » son enfant, ce qui leur met un poids important dans les pratiques relatives à la « bonne parentalité » (Rochedy, 2022). Pourtant, des différences sont observées dans la gestion alimentaire selon le milieu social des individus (Régnier et Masullo, 2009). Ainsi, notre étude explore les pratiques culinaires domestiques des familles en situation de précarité alimentaire avec la présence d'au moins un enfant âgé entre 3 et 7 ans. Avec une attention spéciale pour la préparation des repas, nous recherchons à apprendre les différentes étapes du travail qui est celui de nourrir la famille. À partir d'une commande d'étude de la part du Groupe SEB, qui donne lieu à mon stage, et d'une question de départ qui l'accompagnait, plusieurs lectures et échanges ont guidé notre pensée, jusqu'à aboutir dans notre problématique :

« Comment les familles en situation de précarité alimentaire préparent-elles à manger malgré la pluralité de difficultés rencontrées ? »

Pour présenter notre travail, ce mémoire est organisé en trois grandes parties, dont chacune présente trois chapitres.

Dans un premier temps, nous aborderons le cadre théorique nécessaire pour appréhender notre sujet. Nous commencerons par distinguer les concepts de pauvreté et de précarité, pour ensuite rentrer dans les détails de l'alimentation comme source d'inégalités, à travers de l'approche par la précarité alimentaire. Nous nous intéresserons également aux différentes étapes qui englobent l'activité culinaire.

Après avoir exposé les bases théoriques nécessaires à la compréhension de notre travail, nous présenterons le partenariat qui a rendu possible la réalisation de mon stage. Ensuite, nous aborderons le chemin parcouru pour arriver à notre problématique et nos hypothèses de recherche. Finalement, nous exposerons la méthodologie employée pour y répondre.

La troisième partie de ce mémoire sera dédiée à la présentation des résultats obtenus sur le terrain, accompagnés de nos analyses. Nous traiterons d'abord les équipements et l'espace culinaire dont les familles disposent, et comment ces aspects impactent les préparations culinaires. Ensuite, nous aborderons l'approvisionnement des familles, avec une attention spéciale donnée aux bénéficiaires de l'aide alimentaire, pour comprendre comment cet aspect joue sur la composition des repas. Finalement, nous verrons en quoi la présence des enfants module les pratiques culinaires des familles. Nous finirons le mémoire avec une conclusion générale sur le travail développé ces derniers mois.

PARTIE I -
CONCEPTUALISATION ET APPORTS THÉORIQUES

Introduction à la partie I

« Dis-moi ce que tu manges, je te dirai ce que tu es »

Jean Anthelme Brillat-Savarin (1825)

Si la pauvreté peut être définie comme l'absence ou l'insuffisance de ressources monétaires, la précarité se révèle plus complexe, car elle vient fragiliser différents aspects du quotidien des individus, dont l'alimentation. L'acte alimentaire est la réponse à un besoin biologique vital, qui engendre des prises alimentaires quotidiennes. Mais manger est aussi un acte culturel, psychologique et social. Pour certains, manger peut correspondre à un acte anodin, synonyme de plaisir et de convivialité. Or, pour ceux qui sont touchés par la précarité, manger peut être une source de contraintes et d'incertitudes quotidiennes.

La reformulation de la commande en une première question de départ a été une étape importante pour la compréhension de l'étude et du cheminement de notre pensée. Cela a donné place à l'interrogation suivante :

« Comment les personnes en situation de précarité préparent-elles leurs aliments ? »

Cette première partie du mémoire présente le cadre théorique nécessaire à la compréhension de notre sujet. Tout d'abord, nous appréhendons la pauvreté et la précarité, deux phénomènes essentiels pour notre recherche, qui présentent des correspondances, mais qui méritent d'être distingués. Ensuite, nous comprendrons l'alimentation comme un enjeu social et qui peut être une source d'inégalité pour les individus. Pour terminer, nous aborderons les préparations culinaires de la population générale, pour ensuite saisir l'itinéraire alimentaire des individus en situation de précarité. Nous nous intéressons aux contraintes rencontrées et aux stratégies mises en place pour les contourner, avec une attention spécifique pour les préparations faites maison.

Chapitre 1 - Deux notions importantes : pauvreté et précarité

Les mots de précarité et pauvreté sont souvent utilisés comme synonymes, pourtant, ils ne représentent pas exactement le même concept et il est important de les distinguer. Nous verrons qu'en termes économiques, la pauvreté est mesurable et mesurée, tandis que la précarité est subjective, elle « *est un sentiment qui ne recouvre pas forcément une réalité économique* » (Pierret, 2013, p. 307). « *La précarité va au-delà de la pauvreté et ne l'englobe que partiellement. C'est pourquoi nous disons qu'une personne peut être pauvre sans être précaire* » (Pierret, 2013, p. 314).

1 Pauvreté

Selon le dictionnaire en ligne Le Robert, la pauvreté est l'« *état d'une personne qui manque de moyens matériels, d'argent ; insuffisance de ressources* ». Mais la pauvreté n'est pas si simple et elle « *relève, au moins, de trois dimensions : elle se trouve dans les esprits (des représentations), dans les textes (des normes), dans les poches (des budgets)* » (Damon, 2022, p. 16). Ainsi, nous aborderons la pauvreté à l'aide de quatre approches principales.

1.1 La pauvreté absolue

La première approche est celle de la pauvreté absolue. Elle est basée sur la capacité à satisfaire un certain nombre de besoins considérés comme des minima vitaux. Un seuil de ressources a été défini pour « *convertir en montant monétaire ce qui est nécessaire pour pouvoir, au minimum, se nourrir, se vêtir, habiter* » (Damon, 2022, p. 17) et en dessous de ce seuil, les personnes sont considérées comme pauvres. C'est la vision adoptée par la plupart des pays non-européens, comme les États-Unis depuis la fin des années 1950. Également, c'est l'approche utilisée par la Banque mondiale pour calculer le nombre de personnes en situation d'extrême pauvreté dans le monde (Damon, 2022). Pour cela, un

seuil d'extrême pauvreté a été défini à 1,90 dollars par jour, calculé à partir des seuils de pauvreté nationaux des 15 pays les plus pauvres du monde⁵.

1.2 La pauvreté relative

La définition de la pauvreté varie selon la distribution des revenus et/ou des conditions sociales de la société dans laquelle nous vivons. Dans cette vision relative, il est possible de distinguer trois sous-catégories. La première, dite de fraction, estime que les pauvres représentent les 20 % (ou les 10 %) les moins riches d'une population. C'est un calcul simple, mais qui, par son caractère fixe, ne permet pas de mesurer des changements (augmentation ou diminution) des taux de pauvreté (Damon, 2022). La deuxième sous-famille prend en considération les conditions de vie des individus et établit une liste de biens et services considérés comme nécessaires. La mesure adoptée en France est celle proposée par l'Eurostat, organisme responsable pour les statistiques de l'Union européenne, et qui utilise une liste de 13 items. Ainsi, un individu est dit pauvre en conditions de vie lorsqu'il cumule au moins 5 privations parmi les 13 items de la liste⁶. Enfin, la troisième sous-famille est celle de la pauvreté à partir d'un seuil monétaire et c'est la méthode la plus utilisée en Europe (Damon, 2022). L'Institut national de la statistique et des études économiques (INSEE) utilise également cette définition de la pauvreté monétaire relative pour mesurer la pauvreté en France. C'est pour cela que nous l'aborderons davantage.

1.2.1 La pauvreté monétaire et les statistiques françaises

À travers la mesure de la pauvreté monétaire, un individu ou un ménage est considéré pauvre quand son niveau de vie est inférieur au seuil de pauvreté, normalement fixé à 60 % du niveau de vie médian de la population⁷. Le calcul du niveau de vie médian prend en considération les différentes structures de ménage, car avec un même revenu, on ne vit pas de la même manière si l'on est seul ou si l'on est un couple avec deux enfants, par exemple. C'est pour cela que pour faire le calcul du niveau de vie d'un ménage, le revenu

⁵ BANQUE MONDIALE, 2020, *Rapport 2020 sur la pauvreté et la prospérité partagée : Questions fréquentes*, <https://www.banquemondiale.org/fr/research/brief/poverty-and-shared-prosperity-2020-reversals-of-fortune-frequently-asked-questions>, consulté le 21-02-2023.

⁶ INSEE, 2021, *En 2019, le niveau de vie médian augmente nettement et le taux de pauvreté diminue*, 05 octobre 2021, <https://www.insee.fr/fr/statistiques/5431993>, consulté le 21 février 2023.

⁷ Le seuil de pauvreté à 60 % est celui privilégié en Europe et c'est le seuil adopté par l'INSEE en France.

disponible du ménage⁸ est divisé par le nombre d'unités de consommation (UC) vivant dans le foyer. Le premier adulte du ménage compte pour 1 UC, les autres personnes de 14 ans ou plus pour 0,5 UC et les enfants de moins de 14 ans pour 0,3 UC. De cette manière, le niveau de vie est le même pour tous les individus d'un même ménage. Le tableau ci-dessous permet de mieux comprendre la mesure de la pauvreté monétaire en France.

Tableau 1 : Mesure de la pauvreté monétaire en France

Taux de pauvreté	Proportion d'individus vivant dans un ménage dont le niveau de vie est en-dessous du seuil de 60% du niveau de vie médian
Niveau de vie	Revenu disponible du ménage divisé par le nombre d'unités de consommation
Revenu disponible	Revenus d'activité nets des cotisations sociales, indemnités de chômage, retraites et pensions, revenus du patrimoine (fonciers et financiers) et autres prestations sociales perçues, nets des impôts directs
Unité de consommation	1 UC pour le premier adulte du ménage, 0,5 UC pour les autres personnes de 14 ans ou plus, 0,3 UC pour les enfants de moins de 14 ans.
Niveau de vie médian	Seuil de niveau de vie partageant la population entre deux groupes de taille égale, la moitié ayant un niveau de vie inférieur et l'autre un niveau de vie supérieur à ce seuil

Source: Direction générale du trésor, 2021, <https://www.tresor.economie.gouv.fr>

Les données les plus récentes disponibles pour la France métropolitaine sont de 2019⁹, où 9,2 millions de personnes vivaient en situation de pauvreté, ce qui signifie un taux de pauvreté de 14,6 %. Il est important de noter que le seuil de pauvreté varie chaque année selon l'évolution du niveau de vie médian de la population et qu'il varie d'un pays à l'autre. L'avantage d'avoir une mesure de la pauvreté est de pouvoir accompagner son évolution et aussi de comparer les situations entre les pays. Par exemple, dans le Tableau 2 nous pouvons observer l'évolution des indicateurs de pauvreté monétaire en France entre 1998 et 2019.

Tableau 2 : Indicateurs de pauvreté monétaire en France entre 1998 et 2019

	1998	2002	2006	2010	2014	2018	2019
Taux de pauvreté monétaire (en %)	13,9	13,1	13,3	14,3	14,0	14,8	14,6
Seuil de pauvreté mensuel (en euros 2019)	922	1 001	1 026	1 064	1 054	1 074	1 102
Niveau de vie mensuel médian des personnes pauvres (en euros 2019)	743	825	831	852	841	864	885
Nombre de personnes pauvres (en milliers)	7 986	7 607	7 944	8 739	8 732	9 327	9 244
Intensité de la pauvreté (en %)	19,4	17,6	19,0	19,9	20,2	19,6	19,7

Champ : France métropolitaine, personnes vivant dans un ménage dont le revenu déclaré est positif ou nul et dont la personne de référence n'est pas étudiante.

Source : Insee références, France portrait social, 2022, p.159

⁸ Le revenu disponible du ménage est égal au revenu après impôts et prestations sociales.

⁹ INSEE, 2021, *Revenu disponible mensuel correspondant au seuil de pauvreté selon la composition familiale*, 5 octobre 2021, <https://www.insee.fr/fr/statistiques/3564668>, consulté le 23 mars 2023.

En revanche, cette mesure est un objet de discussion entre experts, car une légère modification dans le seuil impacte considérablement les taux de pauvreté (Duvoux et Papuchon, 2019). Prenons l'exemple de 2019, où avec un seuil de 60 % du niveau de vie, le taux de pauvreté est de 14,6 %. Ce seuil, ramené à 50 % du niveau de vie médian, aboutit à un taux de pauvreté de 8,2 %. Ainsi, une variation de 10 % dans le seuil peut modifier considérablement le taux de pauvreté. Pour certains experts, le seuil à 50 % du niveau de vie médian serait le plus recommandé, car il permet d'aborder une pauvreté plus intense (Damon, 2022) et certains considèrent même que le seuil à 60 % donne une lecture exagérée de la situation. C'est le cas de l'Observatoire des inégalités, qui estime qu'au seuil de 60 % les populations rassemblées diffèrent beaucoup et donc, contrairement à l'INSEE, utilise le seuil de 50 % pour ses travaux¹⁰.

1.3 La pauvreté administrative

En France, le fait de percevoir des prestations visant à atténuer la pauvreté, des minima sociaux, comme le revenu de solidarité active (RSA), l'allocation aux adultes handicapés (AAH), l'allocation spécifique aux personnes âgées (Aspa), caractérise un individu comme pauvre. C'est un indicateur qui dépend du barème des prestations sociales et de la fiscalité et qui permet de mesurer la pauvreté à partir du nombre d'allocataires des minima sociaux. Par exemple, en 2020, environ 7 millions de Français étaient concernés par une allocation (Damon, 2022).

1.4 La pauvreté ressentie

À travers cette approche, il est demandé aux individus s'ils se considèrent actuellement comme pauvres ou exclus, ou s'ils considèrent avoir déjà connu une telle situation. C'est un indicateur purement déclaratif et subjectif, qui rend compte des sentiments et des perceptions des individus. À travers le baromètre d'opinion de la Direction de la recherche, des études, de l'évaluation et des statistiques (Drees), chaque année sont publiées des données qui permettent d'identifier les Français qui se considèrent pauvres.

¹⁰ OBSERVATOIRE DES INÉGALITÉS, 2020, *Comment mesure-t-on la pauvreté en France ?*, 2 décembre 2020, <https://www.inegalites.fr/Comment-mesure-t-on-la-pauvrete-en-France>, consulté le 15 mars 2023.

1.5 Une synthèse des approches

À partir de ces quatre approches, nous pouvons également aborder la richesse, qui s'oppose à la pauvreté, comme nous pouvons le voir dans le tableau ci-dessous :

Tableau 3 : La pauvreté et la richesse selon quatre approches

	Approche « absolue »	Approches « relatives »			Approche « administrative »	Approches « ressenties »
		Fraction	Seuils monétaires	Conditions de vie		
Pauvres	Pouvoir se nourrir, se vêtir, habiter	Les x% les plus pauvres	60% du niveau de vie médian	Privations de certains biens et services	RSA, etc.	Part de la population se déclarant « pauvre »
Riches	Vivre des intérêts sur les intérêts de son capital	Les x% les plus riches	200% du niveau de vie médian	Abondance de tous ces mêmes biens et services	IFI, etc.	Part de la population se déclarant « riche »

Source : Damon, 2022

Ces différentes approches peuvent être utilisées pour appréhender la pauvreté. Comme mentionné, les indicateurs statistiques de la pauvreté se montrent utiles pour comparer l'évolution du phénomène dans un pays mais aussi à l'échelle mondiale. Pourtant, il est important de ne pas limiter l'étude de la pauvreté aux données quantitatives, en raison de la complexité et variabilité de situations qu'elle englobe (Paugam, 2013).

« La question essentielle que doit se poser le sociologue est simple : qu'est-ce qui fait qu'un pauvre dans une société donnée est pauvre et rien que pauvre ? Autrement dit, qu'est-ce qui constitue le statut social de pauvre ? À partir de quel critère essentiel une personne devient-elle pauvre aux yeux de tous ? Qu'est-ce qui fait qu'elle est définie prioritairement par sa pauvreté » (Paugam, 2013, p. 6-7).

2 Précarité

Définir la précarité est complexe, en raison de la complexité du phénomène dont le concept rend compte et qui recouvre des réalités très différentes (Poulain et Tibère, 2008). Ainsi, pour l'appréhender, nous aborderons l'histoire du terme, pour ensuite explorer les facteurs qui peuvent engendrer la situation de précarité chez des individus.

2.1 Un concept français mis en évidence par la redécouverte de la pauvreté

Après une période de croissance et de progrès social durant la période 1945-1975, la fin des années 70, mais principalement les années 80, en France, ont été marquées par un scénario de dégradation du marché de l'emploi. Le chômage de masse et la flexibilité de l'emploi, caractérisé par des contrats à temps partiel, à durée déterminée, peu rémunérateurs et avec des conditions de travail précaires, marquent cette période. La pauvreté, qui était considérée comme un problème réglé, en fait a changé de nature. Si auparavant, elle se limitait aux populations traditionnellement victimes (notamment les personnes âgées), la société voit l'apparition d'une pauvreté laborieuse, qui touche des individus considérés comme « normaux » (Duvoux, 2011). En parallèle, la société passe par l'augmentation des phénomènes d'exclusion et de fragilisation sociale et les mots précarité et pauvreté sont rapprochés pour exprimer cette transformation sociétale (Cingolani, 2017). Ainsi, pour faire référence à ce mouvement de redécouverte de la pauvreté en France, le terme précarité passe à être utilisé par le secteur social et médico-social pour caractériser les « nouvelles formes de pauvreté » (Barbier, 2005). Nous pouvons citer deux importants rapports de cette époque qui nous montrent les usages du concept pour rendre compte des formes variées de la pauvreté.

Le premier est celui de Gabriel Oheix (1981), commandé par le ministère du Travail et de la Participation et connu comme le premier rapport officiel qui mentionne la précarité. Dans ce rapport, le concept est employé pour « *désigner un type de situation où la pauvreté n'est que potentielle* » (Oheix, 1981, p.13) et la pauvreté est divisée en différents niveaux : la précarité, la nouvelle pauvreté et la pauvreté traditionnelle. Mais l'usage du terme est consacré surtout avec le second rapport, de Joseph Wresinski pour le Conseil économique et social, où il explique que « *la précarité est l'absence d'une ou plusieurs des sécurités, notamment celle de l'emploi, permettant aux personnes et familles d'assumer leurs obligations professionnelles, familiales et sociales, et de jouir de leurs droits fondamentaux.* » (Wresinsky, 1987, p. 6)¹¹.

Dans le champ sociologique, nous pouvons trouver le terme précarité dans les travaux de la sociologie de la famille, notamment avec Agnès Pitrou à la fin des années 70. Mais, son usage était restreint au contexte des familles pauvres (Barbier, 2005). La précarité devient une question de recherche en sociologie plutôt dans les années 90 et des

¹¹ Cette définition reste toujours celle adoptée par le Conseil économique et social et la plus connue quand on parle de précarité.

mutations socio-économiques sont à l'origine de l'expansion du concept de précarité. Au début des années 80, les emplois précaires étaient marginaux, mais comme une sorte de réponse au chômage, ils se sont développés de manière exponentielle. Ces formes d'emploi sont marquées par l'instabilité et contrairement aux contrats à durée indéterminée (CDI), l'employé n'a aucune sécurité sur la durée de son contrat de travail. Ce développement des formes particulières d'intégration professionnelle a favorisé la constitution d'une catégorie de travailleurs pauvres et qui constituait désormais un enjeu important de la protection sociale (Bresson, 2020). Si au début la précarité était très liée aux questions du travail et de l'emploi, le concept s'est diffusé et est maintenant utilisé dans passe à être utilisé pour parler des différents domaines sociaux (Barbier, 2005), comme par exemple, la crise des liens sociaux et de la cohésion sociale vécue à l'époque (Bresson, 2020).

L'étude de la pauvreté était habituellement liée aux conditions de vie, mais la crise des années 1980 et 1990 a réorienté les recherches sociologiques, pour l'approcher « *sous l'angle des relations d'interdépendance entre la catégorie désignée comme pauvre et le reste de la société.* » (Paugam et Plessz, 2019, p. 25). Deux concepts ont été développés dans cette période pour repenser la question sociale (Paugam et Plessz, 2019) et ils nous aident à comprendre la précarité. Le premier, est celui de la désaffiliation sociale, élaboré par Robert Castel (1995) et qui décrit un processus de ruptures progressives des liens sociaux et l'affaiblissement des liens de proximité et de solidarité entre les individus, qui peut finir par l'exclusion sociale de l'individu. L'auteur propose deux axes pour penser le processus : un axe d'intégration - non intégration par le travail¹² et un axe d'insertion - non insertion dans une sociabilité socio-familiale¹³. Ainsi, le concept comprend une dimension économique, mais aussi une dimension sociale. À partir de ces deux axes, il propose quatre zones qui varient selon le degré de cohésion sociale de l'individu. La première zone est celle de l'intégration, où l'on est sécurisé, avec des garanties d'un emploi stable et des relations sociales stables et solides (liens familiaux, relations amicales, relations socio-professionnelles). La deuxième est la vulnérabilité, où l'on est dans une situation fragile, avec un emploi précaire (par exemple, emploi partiel, contrat à durée déterminée, intérim, stages de formation) et avec une dégradation des relations sociales. Dans l'assistance, troisième zone, l'on est aidé et cela apporte un minimum d'intégration. Enfin, la zone de désaffiliation correspond à la forte fragilisation, où l'on est au chômage et isolé socialement (Debordeaux, 1994 ; Castel, 1995).

¹² Cet axe va de l'emploi stable à l'absence complète de travail en passant par toutes les formes d'emplois précaires.

¹³ Cet axe va de l'inscription dans des réseaux solides de sociabilité à l'isolement social total.

Également dans les années 90, Serge Paugam développe le concept de disqualification sociale, qui désigne le processus d'affaiblissement ou de rupture des liens de l'individu avec la société se traduisant par la perte de la protection et de la reconnaissance sociale. L'auteur décrit le processus de disqualification selon le degré de prise en charge des individus par les institutions officielles et en distingue trois groupes. Le premier est celui des « fragiles », caractérisés par une fragilité économique normalement issue d'emplois instables ou du chômage. Ils reçoivent des aides ponctuelles en raison de difficultés purement financières. La catégorie suivante est celle des « assistés » qui ont des difficultés plus importantes et qui ne sont pas seulement financières. De cette manière, ils sont suivis régulièrement par des travailleurs sociaux. Enfin, les « marginaux » sont les individus qui ne reçoivent ni allocations ni revenus liés à un emploi régulier. Ils font l'objet d'une importante réprobation sociale (Paugam, 2009). L'auteur souligne l'idée de processus, pour montrer que la situation des individus évolue et qu'ils disposent des moyens de résistance. Ainsi, ils peuvent avoir différents types de relations avec les services d'action sociale et leur acceptation ou non de la désignation de « pauvre » est décisive dans le processus de disqualification. Le concept de « stigmatisation » développé par Goffman (1963) se montre comme un point clé dans le passage d'une phase à l'autre de ce processus, qui aboutit avec la rupture des liens sociaux (Paugam, 2009).

À travers ces deux approches, les auteurs présentent les cheminements des individus dans le passage d'une situation d'intégration sociale à une d'exclusion et ils mettent en avant le continuum de situations qui caractérise le phénomène (Poulain et Tibère, 2008). Aborder la précarité est ajouter la dimension sociale à la dimension socio-économique (Bresson, 2020) et ainsi, aller au-delà de la pauvreté (Pierret, 2013). De manière générale, nous pouvons dire que « *la précarité rend compte de situations de fragilisation sociale qui se déploient sur un continuum allant de l'intégration à l'exclusion [...] et rend compte de situations instables, de situations qui, en principe, ne sont « pas faites pour durer ».* » (Poulain et Tibère, 2008, p. 2).

2.2 Le processus de précarisation et les populations les plus à risque

Définir la précarité est difficile, ainsi que l'identification des individus touchés par ce phénomène. De cette manière, nous pouvons dire qu'il n'y a pas « une » mais « des » précarités différentes (Zaouche-Gaudron et Sanchou, 2005, p. 10), car les parcours et les

origines des individus dans la précarité sont multiples. Au sein du concept de précarité, il y a les notions d'instabilité et de fragilité. Le processus de précarisation renvoie aux différents cadres intégrateurs dans la société et aux facteurs qui contribuent à les affaiblir. C'est-à-dire qu'il s'agit du résultat d'une succession de circonstances et d'expériences économiques et sociales qui mènent à des situations d'existence fragiles et/ou instables (Bresson, 2020). Il est important de remarquer que « *les sources de fragilisation économique et sociale sont nombreuses et ses contours sont d'autant plus difficiles à appréhender qu'il n'existe pas de coupure très nette entre les individus précaires et les autres* » (Poulain et Tibère, 2008, p. 2). La précarisation « déstabilise les stables » (Castel, 1995, p. 409) et presque toutes les catégories sociales peuvent être touchées par la précarité. Pourtant, c'est un phénomène qui renforce les inégalités sociales présentes dans la société française (Pierret, 2013).

L'emploi constitue un cadre intégrateur central dans notre société, pour créer le sentiment d'appartenance communautaire. Avoir un travail rémunéré, stable, qui ne soit pas synonyme d'incertitude, est réconfortant. À l'opposé, être au chômage ou dans des situations d'emploi précaires, sont des sources de souffrance pour les individus. Le manque d'emploi impacte notamment le niveau de ressources des individus et peut représenter aussi un mode de fragilisation des relations et de la santé. De plus, les emplois précaires offrent en général de mauvaises conditions de travail et sont peu rémunérateurs, et ne sont pas forcément source d'intégration sociale pour qui les occupent. Ce sont souvent des contrats à temps partiel et/ou à durée déterminée, qui favorisent le chômage récurrent et renforcent les incertitudes (Duvoux, 2011 ; 2022).

Pourtant, le travail n'est pas le seul facteur de précarisation. La famille est le premier cadre social touché par la précarité, et elle peut être aussi la cause de la précarisation des individus. Ainsi, des situations déstructurantes, comme le divorce ou le veuvage, sont d'autres facteurs qui peuvent engendrer la précarité. En particulier, ce sont les femmes qui sont les plus touchées par ces accidents familiaux, car elles sont davantage touchées par l'instabilité du marché du travail et quand elles sont seules avec leur(s) enfant(s), le risque de précarisation est accru. Ainsi, les familles monoparentales sont plus vulnérables à la précarité que les autres compositions familiales et dans la majorité des cas, ce sont des femmes avec des enfants¹⁴. Si elles ne représentent que moins d'un tiers de la

¹⁴ En 2020, selon l'INSEE, les familles monoparentales représentent 24,7 % des familles françaises, et seulement 18 % des familles monoparentales sont des pères avec des enfants. <https://www.insee.fr/fr/statistiques/5422681>

population, leur exposition au risque de pauvreté monétaire est supérieure aux autres compositions familiales¹⁵.

Une autre population plus particulièrement touchée par la précarité est celle des jeunes (entre 18 et 25 ans). Au sein de cette population, les contraintes rencontrées diffèrent selon le milieu social d'origine. De la même manière que pour le reste de la population, il existe des écarts importants entre les différentes catégories socio-professionnelles et les jeunes éprouvent davantage de difficultés pour entrer sur le marché du travail. Même si une partie est bien diplômée, ils occupent plus souvent des emplois précaires¹⁶. Aux difficultés liées à l'emploi, s'ajoutent les contraintes pour se loger, pour accéder aux soins et notamment, un pouvoir d'achat plus faible (Duvoux, 2011).

En France, les immigrés représentent 10,3 % de la population totale en 2021, et sont nombreux à être en situation de pauvreté monétaire (presqu'un tiers de la population d'immigrés)¹⁷. Ceux qui sont d'origine africaine¹⁸ sont les plus touchés par la pauvreté et ce sont aussi ceux qui rencontrent plus de difficultés pour accéder à l'emploi, au logement et aux soins (Duvoux, 2011). Les liens entre immigration et pauvreté sont de plus en plus étroits.

Tous ces facteurs d'ordre économique et social peuvent dégrader la santé mentale des individus et la dépression ou la perte de l'estime de soi s'ajoutent aux causes et aussi aux conséquences de la précarité. Nous pouvons également citer les situations de maladie qui compromettent physiquement les individus et qui touchent leur intégration sociale, pouvant aboutir dans des situations d'isolement social (Pierret, 2013 ; Bresson, 2020). En fait, il est difficile de dissocier les différentes variables autour du processus de précarisation, car elles représentent toutes des cadres intégrateurs qui interagissent entre eux et qui, quand touchés, peuvent favoriser la précarisation des individus. De plus, même si la pauvreté monétaire est fortement liée au risque de précarisation des individus, elle n'est pas le seul facteur.

¹⁵ En 2019, selon l'INSEE, les familles monoparentales demeurent bien plus fréquemment en situation de pauvreté monétaire (32,8 %) que les personnes seules (20,6 % lorsque la personne de référence a moins de 65 ans), les couples sans enfant (7,2 %) ou avec un ou deux enfants (8,9 %). <https://www.insee.fr/fr/statistiques/5431993>

¹⁶ Parmi les jeunes de 15 à 24 ans qui travaillent, plus de la moitié ont un emploi précaire (52,6 % en 2020). https://www.inegalites.fr/L-evolution-de-la-precarite-de-l-emploi-selon-l-age?id_theme=21#nbl

¹⁷ En 2019, selon l'INSEE, 31,5 % des personnes immigrées ont un niveau de vie inférieur au seuil de pauvreté monétaire. <https://www.insee.fr/fr/statistiques/6793278>

¹⁸ INSEE, 2023, *Immigrés et descendants d'immigrés, Niveau de vie et pauvreté monétaire*, 30 mars 2023, <https://www.insee.fr/fr/statistiques/6793278>, consulté le 27 avril 2023.

Chapitre 2 - Insécurité et précarité alimentaire : de quoi parle-t-on ?

Même si l'alimentation constitue un droit reconnu internationalement dans la Déclaration universelle des droits de l'homme¹⁹, ce ne sont pas toutes les personnes qui jouissent de ce droit et pour les plus défavorisés, l'alimentation est un enjeu d'exclusion sociale et d'inégalités. Dans ce chapitre, nous verrons les notions d'insécurité et de sécurité alimentaire, pour aborder ensuite le concept de précarité alimentaire.

1 La notion d'insécurité alimentaire nous renvoie à celle de sécurité alimentaire

Pour parler d'insécurité alimentaire, nous avons besoin de comprendre l'origine de ce concept et son utilisation, ce qui nous renvoie au concept de sécurité alimentaire. Après la fin de la Seconde Guerre mondiale, le monde entier s'est mobilisé pour lutter contre la faim et la malnutrition. Cette problématique était prioritaire pour l'Organisation des Nations Unies, qui a créé la *Food and Agriculture Organization of the United Nations* (FAO), institution spécialisée pour traiter des sujets liés à l'alimentation et à l'agriculture. Dans les années 1970, les problèmes liés à l'insuffisance alimentaire se sont intensifiés après une succession de mauvaises récoltes et des crises climatiques, avec une augmentation des prix des céréales, et par conséquent, plusieurs populations se trouvaient en situation de famine dans le monde entier (Paturel, 2018). Dans ce scénario, en 1974, la FAO a organisé la première Conférence mondiale de l'alimentation, où a été fixé pour objectif l'élimination définitive de la faim et de la malnutrition. Lors de cette conférence, la notion de sécurité alimentaire a été définie comme étant la « *capacité de tout temps d'approvisionner le monde en produits de base, pour soutenir une croissance de la consommation alimentaire, tout en maîtrisant les fluctuations et les prix* »²⁰. Cette définition se basait sur le modèle malthusien, et nous conduit à analyser la famine comme un problème de déséquilibre entre la disponibilité d'aliments et la population mondiale (Bricas, 2012). Néanmoins, dans les années suivantes, principalement avec les travaux d'Amartya Sen (1981), cette logique malthusienne est remise en question. Amartya Sen montre qu'il ne suffit pas de produire suffisamment de nourriture dans un pays ou une

¹⁹ Organisation des Nations Unies, *Déclaration universelle des droits de l'homme 1948*, <https://www.un.org/fr/about-us/universal-declaration-of-human-rights>, consulté le 19 décembre 2022.

²⁰ FAO, *Les concepts de sécurité alimentaire et leur aptitude à répondre aux défis posés par la croissance urbaine*, <https://www.fao.org/3/ab788f/ab788f07.htm>, consulté le 11 avril 2023.

région pour lutter contre la famine, et qu'il est aussi nécessaire de prendre en compte les enjeux de l'accès à la nourriture (Paturel, 2018). Ainsi, quelques années plus tard, lors de la deuxième Conférence mondiale de l'alimentation, appelée Sommet de l'alimentation de 1996, les questions d'accès et non uniquement de disponibilité sont intégrées à la nouvelle définition de sécurité alimentaire, qui « *existe lorsque tous les êtres humains ont, à tout moment, un accès physique et économique à une nourriture suffisante, saine et nutritive, leur permettant de satisfaire leurs besoins énergétiques et leurs préférences alimentaires pour mener une vie saine et active* »²¹. Cette définition est fondée sur quatre piliers principaux : la disponibilité, l'accès, l'utilisation et la stabilité des aliments. À partir du moment où une personne ne remplit pas les critères qui constituent la sécurité alimentaire, elle est considérée en situation d'insécurité alimentaire qui se définit ainsi par opposition à la sécurité alimentaire²².

À l'origine, cette notion d'insécurité alimentaire a été développée pour parler des pays en voie de développement, où les problèmes liés à la faim étaient plus accentués, mais ensuite, le terme s'est imposé aussi dans les pays développés, surtout en raison des problèmes de santé liés à l'alimentation (Paturel, 2018). Pourtant, cette notion n'est pas appréhendée de la même façon par les communautés scientifiques anglo-saxonne et européenne. Par exemple, aux États-Unis, la prévalence de l'insécurité alimentaire est mesurée périodiquement dans la population générale, à travers d'un questionnaire sur la perception de la situation d'insécurité alimentaire par l'individu lui-même (Darmon et al., 2010 ; Paturel, 2022). En Europe et plus précisément en France, le concept est encore mal connu et parfois même confondu avec l'absence ou l'insuffisance de sécurité sanitaire des aliments ou utilisé pour faire référence au recours à l'aide alimentaire (Darmon et al., 2010). Ainsi, en France, le terme d'insécurité alimentaire est utilisé principalement dans un contexte d'enjeu sanitaire et de santé et porté, par exemple, par les acteurs du Conseil national de l'alimentation, par les économistes et les professionnels de santé (Paturel, 2022).

Même si la définition de sécurité alimentaire proposée en 1996 nous conduit à avoir une vision plus large de l'alimentation, en considérant aussi ses dimensions culturelles et sociales, nous verrons qu'en France, la notion la plus utilisée pour parler de la lutte contre

²¹ FAO, 1996, *Déclaration de Rome sur la sécurité alimentaire mondiale et Plan d'action du Sommet mondial de l'alimentation*, 1996, <http://www.fao.org/DOCREP/003/W3613F/W3613F00.HTM>, consulté le 19 décembre 2022.

²² FAO, 2009, *Glossaire du droit à l'alimentation*, <https://www.fao.org/3/as994t/as994t.pdf>, consulté le 19 décembre 2022, p. 22.

la faim et la malnutrition est celle de la précarité alimentaire, parfois utilisée de manière erronée comme synonyme d'insécurité alimentaire (Paturel, 2022).

1.1 La mesure de l'insécurité alimentaire en France

L'avantage de l'approche par l'insécurité alimentaire est la possibilité d'accompagner son évaluation dans la population et de la classer selon son degré de sévérité. De plus, l'utilisation d'un outil standardisé permet de faire des comparaisons internationales. Le premier et principal questionnaire a été créé en 1995, aux États-Unis. Il s'agit du questionnaire *U.S. Household Food Security Survey Module (HFSSM)* qui dans sa version complète propose 18 questions sur la perception de l'alimentation dans le ménage au cours des 12 derniers mois. Les 10 premières questions concernent les adultes et les autres 8 les enfants, et sont précédées par une question de screening (qui donne un indicateur de suffisance alimentaire, le *Food Sufficiency Indicator - FSI*) (Bickel et al., 2000). Une autre version, plus courte, avec 6 questions a été validée quelques années plus tard, pour faciliter son usage dans les études (Blumberg et al., 1999). Ces deux versions ont été adaptées et validées dans d'autres pays, comme par exemple au Brésil (Pérez-Escamilla et al., 2004) et sont largement utilisées pour évaluer l'insécurité alimentaire des populations. La version en français a été validée au Québec²³. Plus récemment, à partir du projet intitulé « *Voices of the Hungry* » la FAO a développé sa propre échelle de mesure d'insécurité alimentaire vécue et recommande son utilisation pour mesurer le phénomène. La *Food Insecurity Experience Scale* est composée par 8 questions sur l'accès des individus à une alimentation adéquate²⁴.

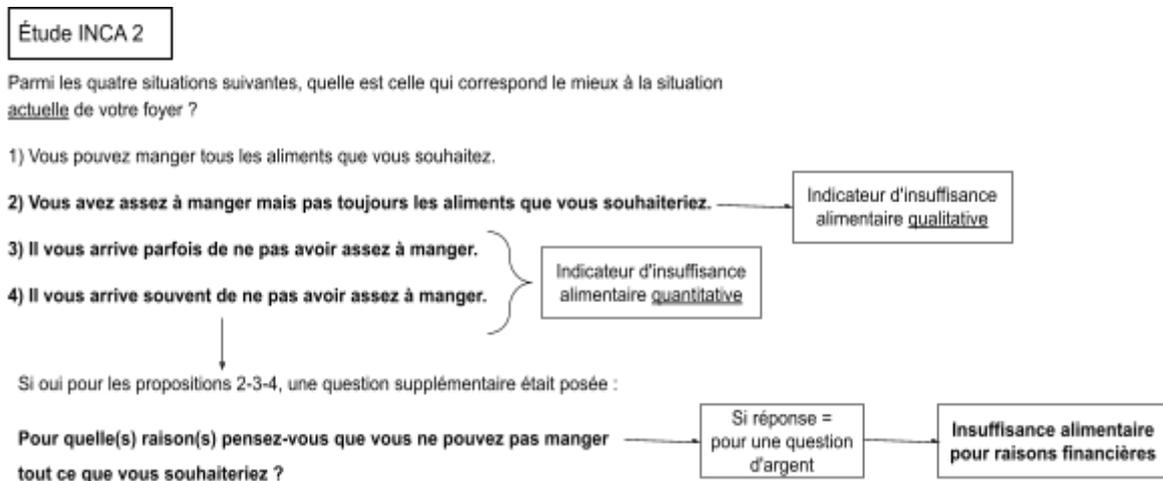
L'insécurité alimentaire en France est un sujet qui a commencé à faire partie des enquêtes dans les années 2000, d'abord avec l'Étude individuelle nationale sur les consommations alimentaires (INCA 2) en 2006-2007, et ensuite avec le Baromètre santé nutrition (BSN) en 2008. Mais les données obtenues ne sont pas tout à fait comparables puisque les méthodologies utilisées ne sont pas toujours les mêmes.

²³ OFFICE OF NUTRITION POLICY AND PROMOTION, 2007, *Enquête sur la santé dans les collectivités canadiennes cycle 2.2, nutrition (2004) : Sécurité alimentaire liée au revenu dans les ménages canadiens*, 2007, http://www.hc-sc.gc.ca/fn-an/surveill/nutrition/commun/income_food_sec-sec_alim-fra.php, consulté le 12 avril 2023.

²⁴ FAO, *Échelle de mesure de l'insécurité alimentaire vécue*, <https://www.fao.org/in-action/voices-of-the-hungry/fies/fr>, consulté le 11 avril 2023.

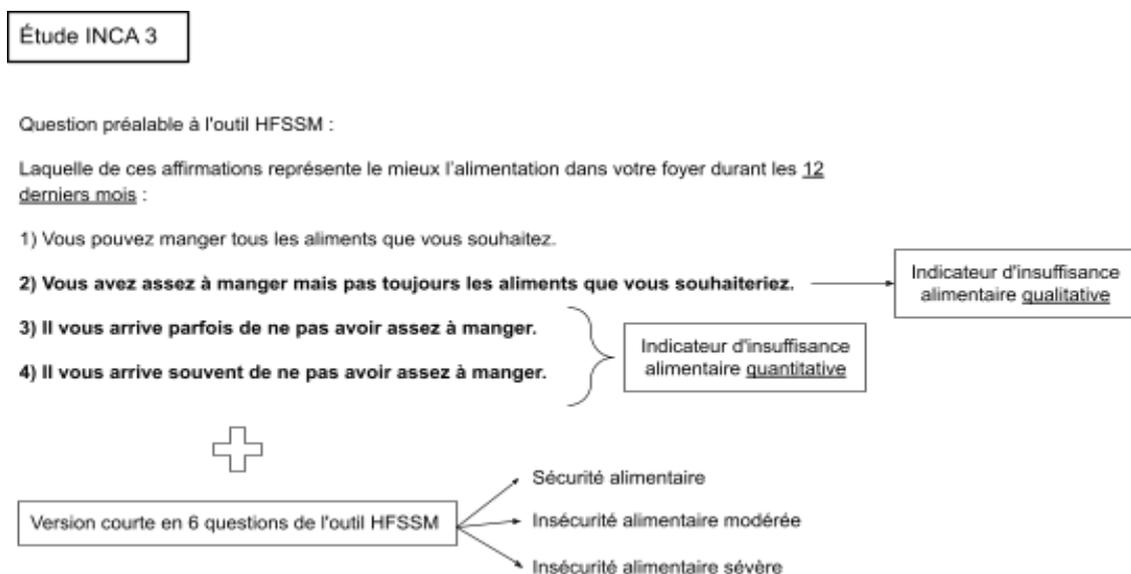
Nous présenterons les résultats des études françaises disponibles, mais au préalable, nous décrirons, au travers de schémas, la méthodologie de mesure utilisée par chaque étude. C'est ce que nous montrent les Figures 1, 2, 3 et 4.

Figure 1 : La méthode utilisée dans l'étude INCA 2



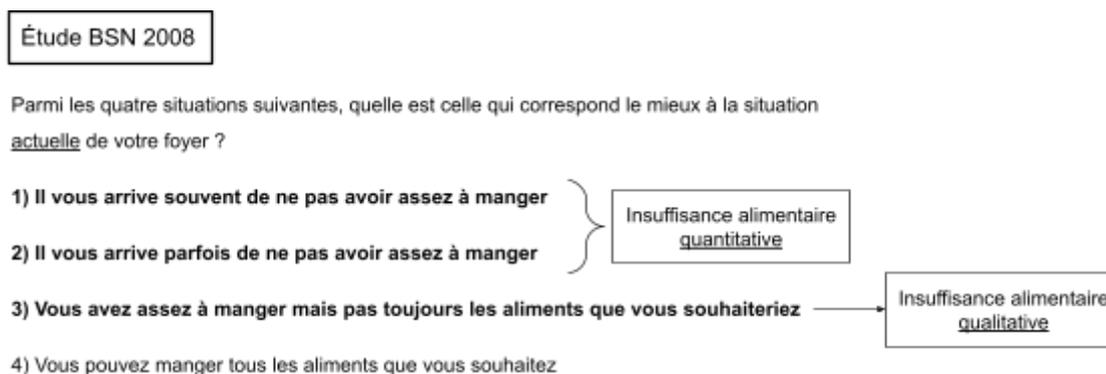
Source : D'après l'étude INCA 2, Carla Schneider (2023).

Figure 2 : La méthode utilisée dans l'étude INCA 3



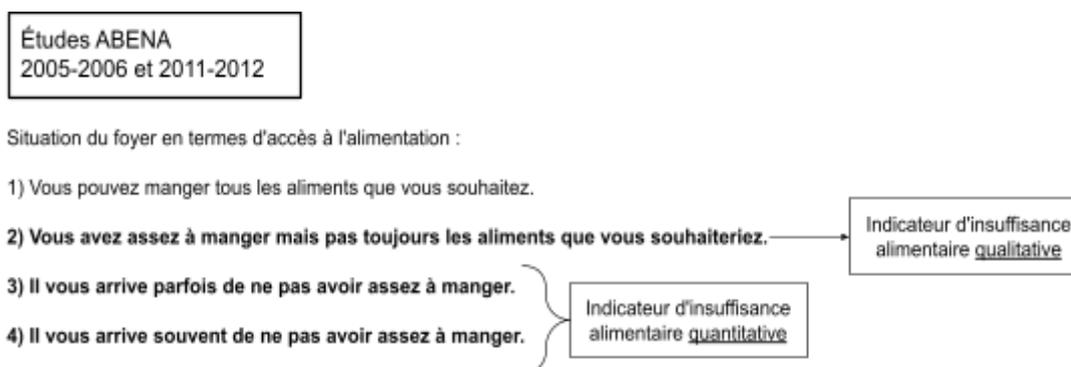
Source : D'après l'étude INCA 3, Carla Schneider (2023).

Figure 3 : La méthode utilisée dans le Baromètre Santé Nutrition 2008.



Source : D'après le Baromètre Santé Nutrition 2008, Carla Schneider (2023).

Figure 4 : La méthode utilisée dans les deux études ABENA



Source : D'après Grange et al., Carla Schneider (2023).

Maintenant que nous connaissons les différentes méthodologies utilisées par les études françaises pour mesurer l'insécurité ou l'insuffisance alimentaire dans la population, nous présenterons dans le Tableau 4 les résultats des études mentionnées ci-dessus.

Tableau 4 : L'insuffisance et l'insécurité alimentaire en France

Étude	Population	Résultats
INCA 2 2006-2007	2624 adultes (18 à 79 ans) Population générale	0,9 % insuffisance alimentaire quantitative ; 16 % insuffisance alimentaire qualitative ; 12,2 % insuffisance alimentaire pour raisons financières.
INCA 3 2014-2015	3157 adultes (18 à 79 ans) Population générale	3,2 % insuffisance alimentaire quantitative ; 16,9 % insuffisance alimentaire qualitative ; 11,4 % insécurité alimentaire.
BSN 2008	3441 adultes (25 à 75 ans) Population générale	2,5 % insuffisance alimentaire quantitative ; 39,7 % insuffisance alimentaire qualitative.
ABENA 2005-2006	1387 adultes Bénéficiaires de l'aide alimentaire (denrées et repas)	49,6 % insuffisance alimentaire quantitative ; 46 % insuffisance alimentaire qualitative.
ABENA 2011-2012	1164 adultes Bénéficiaires de l'aide alimentaire (denrées et repas)	30,7 % insuffisance alimentaire quantitative ; 43,7 % insuffisance alimentaire qualitative.

Source : élaboré par Carla Schneider (2023).

2 Précarité alimentaire

« La précarité relève d'une déperdition de liens sociaux et d'une désaffiliation, l'alimentation n'en constituant qu'un vecteur » (Paturel, 2022, p. 22) et ainsi, « la précarité alimentaire doit être comprise comme l'une des facettes de la précarité au sens d'une situation globale définie par le Conseil économique, social et environnemental » (CNA, 2022, p. 17), que nous avons abordé précédemment. Parler de précarité alimentaire au lieu d'insécurité permet de prendre en compte tous les enjeux sociaux et l'exclusion qui entourent l'accès à l'alimentation, ne se limitant pas aux modes de production et de

transformation agro-alimentaire pour assurer une offre alimentaire de qualité²⁵ et en quantité suffisante (Ramel, 2022).

Depuis 2018, la lutte contre la faim et la malnutrition en France est traitée comme la lutte contre la précarité alimentaire, reconnue comme un objectif de la politique alimentaire française, comme l'énonce l'Article 266-1 du Code de l'action sociale et des familles :

« La lutte contre la précarité alimentaire vise à favoriser l'accès à une alimentation sûre, diversifiée, de bonne qualité et en quantité suffisante aux personnes en situation de vulnérabilité économique ou sociale. Elle s'inscrit dans le respect du principe de dignité des personnes. Elle participe à la reconnaissance et au développement des capacités des personnes à agir pour elles-mêmes et dans leur environnement. »

L'emploi du terme précarité alimentaire se fait majoritaire en France, principalement quand l'entrée est la lutte contre la pauvreté. De cette manière, la Direction générale de la Cohésion sociale et les sociologues et anthropologues de la pauvreté sont des exemples de « communautés » qui vont utiliser ce terme. Mais le concept d'insécurité alimentaire, comme nous l'avons déjà vu, peut être aussi utilisé dans un contexte spécifique d'enjeux sanitaires et de santé (Paturel, 2022).

2.1 Peut-on mesurer la précarité alimentaire ?

En ce qui concerne la mesure de la précarité, y compris de la précarité alimentaire, elle n'existe pas, en raison de la complexité et de la diversité de situations dont elle rend compte. Faute d'indicateur, pour évaluer la précarité alimentaire en France, souvent, sont utilisées les données de la pauvreté monétaire ou le nombre de bénéficiaires de l'aide alimentaire (CNA, 2022). Mais, *« si ces données permettent d'entrevoir l'ampleur de la précarité alimentaire en France, elles ne permettent pas de la quantifier précisément. »* (CNA, 2022, p. 13). Comme nous l'avons vu, la précarité alimentaire ne se limite pas à un manque de moyens financiers, et ainsi, *« toutes les personnes pauvres ne sont pas nécessairement en situation de précarité alimentaire »* (CNA, 2022, p. 13).

Quant à l'aide alimentaire, elle ne recouvre qu'une partie des individus en situation de précarité. Une première difficulté est d'avoir des chiffres qui traduisent fidèlement le

²⁵ Dimensions nutritionnelle, sanitaire et écologique de l'alimentation.

nombre de bénéficiaires. Or, actuellement, ce n'est pas le cas, et les données varient d'une source à l'autre. Par exemple, en 2020, la Direction générale de la cohésion sociale (DGCS) a comptabilisé environ 5,6 millions d'inscrits auprès d'une association habilitée. Mais un même individu peut avoir recours à différentes structures, ce qui peut surestimer ce chiffre. Ainsi, l'INSEE déclare considérer un nombre de recourants à l'aide alimentaire entre 2 et 4 millions sur une année en France métropolitaine²⁶. De plus, si nous considérons le nombre de ménages en situation d'insécurité alimentaire d'après l'enquête INCA 3, environ 8 millions de personnes se trouvent dans cette situation et ainsi, l'aide alimentaire couvrirait seulement la moitié de ces individus. En fait, « *toutes les personnes en situation de précarité alimentaire ne demandent pas à bénéficier de l'aide alimentaire, n'y sont pas éligibles ou n'ont pas nécessairement un accès facile et confiant à l'aide alimentaire.* » (CNA, 2022, p. 13). Le non-recours aux dispositifs d'aide peut avoir des causes différentes, comme la répartition inégale des structures sur les territoires, le sentiment de honte et la stigmatisation liée à l'aide alimentaire (Ramel et al., 2016 ; Labarre, 2022 ; CNA, 2022).

Récemment, un groupe de chercheurs a proposé une approche territoriale pour identifier des facteurs de précarité alimentaire, tout en considérant sa multi-dimensionnalité. De cette manière, ils en proposent quatre dimensions à prendre en compte pour construire un indice sur des données statistiques en libre accès. La première dimension est monétaire, la deuxième est socioéconomique, la troisième, la santé, et la quatrième, la dimension mobilitaire (Labarre et al., 2022).

2.2 Pourquoi parler de précarité plutôt que d'insécurité alimentaire ?

Manger est un acte essentiel pour l'être humain, qui répond à un besoin biologique et vital. Or, l'alimentation humaine se montre beaucoup plus complexe que la simple ingestion de nutriments pour satisfaire cette nécessité primaire. Biologiquement, l'homme n'arrive pas à obtenir tous les nutriments dont il a besoin d'une seule nourriture et pour cela, il doit varier son alimentation. Mais, en même temps, il a besoin d'identifier et de connaître ce qu'il mange. Ainsi, l'homme est à la fois néophile et néophobe, ce qui crée un niveau d'anxiété et que Claude Fischler (1990) appelle de paradoxe de l'omnivore. De cette manière, manger est un acte intime qui permet l'incorporation d'un élément différent dans

²⁶ INSEE, 2022, *La crise sanitaire a accentué la précarité des bénéficiaires de l'aide alimentaire*, 28 juin 2022, <https://www.insee.fr/fr/statistiques/6466177#encadre1>, consulté le 14 avril 2023.

le corps qui comporte à la fois un risque et une chance. Selon Fischler, c'est au travers du système culinaire, qui comprend un ensemble de règles et pratiques propres à un groupe social et qui permet d'identifier culturellement un aliment, que les choix alimentaires vont se faire, permettant ainsi la diversification de l'alimentation et la résolution du paradoxe de l'omnivore. L'alimentation est porteuse de sens et de symboles et l'incorporation alimentaire serait le résultat d'un travail cognitif premier de chaque groupe culturel, pour déterminer ce qui est mangeable ou non (Douglas, 1979). Comme nous le montre Jean-Pierre Poulain (2008, p. 23), l'alimentation est soumise à différentes règles :

« Les règles portent sur le choix des produits, sur la manière de les cuisiner, de les associer pour en faire des plats, de combiner ces derniers entre eux pour en faire des repas, sur les modalités de partage, sur les manières précises de les consommer (les manières de table), sur les horaires, sur la position du corps des mangeurs... »

La totalité de ces règles constitue les modèles alimentaires, qui évoluent avec le temps, ainsi que selon l'espace culturel des sociétés. Ces modèles sont constitués par des techniques et des symboles autour de l'alimentation qui attachent un groupe social à son milieu et à une identité, permettant la différenciation interculturelle (Poulain, 2008). C'est pour cela qu'à l'intérieur d'une même société, l'alimentation et la cuisine façonnent les contours des groupes sociaux (Poulain, 2002). Si l'on considère que l'humain n'existe pas sans être intégré dans un groupe social, l'acte alimentaire participe ainsi à la construction de l'appartenance commune, à travers de l'adhésion aux représentations et aux valeurs du groupe. Ainsi, nous pouvons dire que les modèles alimentaires sont des guides qui orientent les choix des consommateurs et qui sont propres à chaque groupe social. Comme nous le souligne Fischler (2001, p. 32-33) :

« Chaque culture possède une cuisine spécifique qui implique des classifications, des taxonomies particulières et un ensemble complexe de règles portant non seulement sur la préparation et la combinaison des aliments mais aussi sur leur collecte et leur consommation. [...] Dans toute culture, il existe des règles d'une grande complexité qui gouvernent la consommation des aliments et le comportement du mangeur en s'appuyant sur les classifications établies. Ces règles culinaires sont intériorisées par les individus de manière en grande partie inconsciente ».

Le modèle alimentaire traditionnel français est composé de trois prises alimentaires principales par jour, distribuées dans des plages horaires plus ou moins définies. Pourtant, la commensalité occupe une place fondamentale dans l'alimentation pour les Français, ce qui n'est pas le cas dans toutes les sociétés (Fischler et Masson, 2008). Par exemple, aux

États-Unis, l'alimentation est pensée principalement en termes nutritionnels, tandis qu'en France, c'est le partage et la convivialité des repas qui apparaît comme plus important (Fischler, Masson, 2008). La commensalité est une caractéristique de la sociabilité humaine, qui permet de créer à travers le repas, un lien avec autrui. Ainsi, le repas quand partagé n'est pas seulement un moment où l'on nourrit le corps, mais aussi, les relations. Selon Fischler (2013, p. 4), « *manger, c'est aussi tisser de la vie collectivement : le groupe mange, partage et crée ainsi de la même chair et du même sang* ».

S'appuyer sur le modèle alimentaire français pour aborder l'alimentation rend possible la compréhension du pourquoi prioriser l'usage du terme précarité alimentaire au lieu d'insécurité. La précarité comme situation globale renvoie à un manque ou à une rupture des liens sociaux, qui favorise l'isolement et l'exclusion. Dans le cas de l'alimentation, cela peut se traduire par le fait de manger seul, qui produit encore plus d'exclusion (Paturel, 2019). Aussi, les contraintes rencontrées pour les individus font que « *se nourrir ne s'inscrit alors plus forcément dans une identification culturelle mais dans un acte de survie* » (Ramel et al., 2016, p. 51) et, par conséquent, la dimension culturelle de l'alimentation s'affaiblit ou même disparaît pour certaines personnes. « *Les personnes en grande pauvreté peuvent également se sentir exclues de la culture alimentaire de la société [...] On peut penser que cela éloigne les plus pauvres du rythme et de la structure des repas typiques de la société dans laquelle ils vivent.* » (Ramel et al., 2016, p. 51-52).

Quand on est en situation de précarité, l'alimentation est souvent une variable d'ajustement et ce pour plusieurs raisons. Comme le souligne Masullo (2012), le concept d'insécurité alimentaire, habituellement utilisé au niveau statistique pour étudier l'alimentation des foyers pauvres, ne rend pas compte de toutes ces dimensions. L'entrée par la précarité permet d'aborder l'alimentation au-delà de sa fonction biologique, englobant aussi ses fonctions sociales, culturelles et hédonistes (Paturel, 2019), permettant de saisir l'ensemble des situations.

Il est important de remarquer que quel que soit le terme employé, précarité ou insécurité alimentaire, il ne faut pas se limiter à la seule mesure de la pauvreté monétaire ou aux chiffres de l'aide alimentaire pour les aborder. Comme nous l'avons vu, ces indicateurs ne rendent pas compte de toutes les populations et situations possibles, ni des enjeux sociaux derrière les inégalités d'accès à l'alimentation en France.

3 Les conséquences de la précarité alimentaire sur la santé des individus

Les inégalités sociales de santé sont présentes dans le monde entier et elles correspondent aux différences dans l'état de santé des individus selon leur position socio-économique (PSE), mesurée par le revenu, le niveau d'éducation ou la catégorie socioprofessionnelle (Lang, 2014). De manière générale, les inégalités existent au sein de la société selon un gradient social, ainsi l'on observe que plus la PSE est élevée, meilleur est l'état de santé des individus. Ces inégalités portent sur la prévalence de maladies chroniques dans les populations au bas de l'échelle sociale (Darmon et Carlin, 2013) et l'alimentation se montre comme un marqueur important des inégalités sociales (Paturel, 2022). La littérature scientifique montre clairement les effets de l'alimentation sur l'état de santé des individus, où elle peut agir soit comme un facteur de protection, soit comme un facteur de risque pour des maladies chroniques non-transmissibles, comme l'obésité, le diabète et les maladies cardiovasculaires (OMS, 2003 ; Schulze et al., 2018).

Se nourrir est un besoin quotidien, qui dépend de facteurs sociaux, culturels et évidemment, économiques. La vie en précarité relève de plusieurs contraintes dont l'accès à l'alimentation est un enjeu important. Les études montrent que la précarisation des individus est normalement accompagnée par la dégradation des comportements alimentaires (Poulain et Tibère, 2008 ; Darmon et Carlin, 2013). La fragilisation économique qui accompagne souvent les individus précaires, serait la cause majeure de cette dégradation. Cela parce que les aliments qui composent un régime recommandé pour la santé (fruits, légumes, céréales complètes, poisson) sont des sources de calories chères. De l'autre côté, les aliments déconseillés, comme les produits gras et sucrés, fournissent de l'énergie à bas coût. Or, quand les moyens financiers sont faibles, les individus privilégient les aliments plus pratiques et plus économiques (pâtes, chips, snacks, biscuits, boissons sucrées, viennoiseries...). En général, ces régimes favorisent la prévalence d'obésité et de maladies associées dans ces populations (Darmon et Drewnowski, 2008 ; 2015). Plus spécifiquement sur l'obésité, nous pouvons observer qu'elle est socialement distribuée dans les sociétés développées. En fait, on constate une prévalence faible en haut de l'échelle sociale et des taux plus élevés dans les classes populaires (Sobal et Stunkard, 1989 ; McLaren, 2007). Pourtant, comme nous pouvons l'observer dans l'étude de Poulain et Tibère (2008), selon l'intensité de la précarité, les conséquences de l'alimentation sur la santé sont différentes. C'est au sein des individus en processus de précarisation et dans les classes populaires (ouvriers et employés) que l'obésité et le surpoids sont les plus

prévalents, tandis que la malnutrition est majoritairement observée chez les individus les plus précaires. On peut imaginer que les sujets les plus précaires rencontrent plus de difficultés à assurer leur alimentation et font plus de restrictions, ce qui entraînerait un apport de nutriments insuffisants²⁷ et, par conséquent, une prévalence accrue de carences nutritionnelles.

La moindre qualité nutritionnelle de l'alimentation des individus en situation de précarité va de pair avec l'inactivité physique et le tabagisme (Dowler, 2001), deux facteurs qui ont aussi un rôle important sur la santé. De tous ces facteurs, ajoutés aux difficultés d'accès aux soins rencontrés par ces personnes, résultent un cumul de plusieurs handicaps en matière de santé, qui renforcent les inégalités (Lang, 2014).

²⁷ Darmon et Carlin (2013) soulignent l'existence d'évidence d'un gradient social des apports en micronutriments essentiels, ce qui soutient notre hypothèse.

Chapitre 3 - Les préparations culinaires de la population générale et leurs spécificités quand l'on vit en situation de précarité alimentaire

Manger revient à prendre des décisions, à se poser des questions quotidiennement sur « *Que manger, quand manger, comment manger... ?* » (Corbeau et Poulain, 2008), où l'activité culinaire domestique participe de l'arbitrage des choix. Aussi, c'est une activité qui ne se limite pas au seul moment de l'acte alimentaire, elle possède des étapes en amont et en aval (comme l'approvisionnement, la préparation, la consommation). Dans le cadre de notre travail, ce sont les pratiques autour des préparations culinaires qui seront mises en avant. C'est ce que nous aborderons dans ce chapitre.

1 L'acte culinaire

Faire la cuisine nous renvoie à la définition de cuisine, qui dans le dictionnaire en ligne Le Robert est proposée comme étant : « 1. *Pièce où l'on prépare et fait cuire les aliments ; 2. préparation des aliments ; art de préparer les aliments* ». Mais cette définition est trop réductrice. En plus d'être l'espace physique où se déroulent les pratiques culinaires, la cuisine nous renvoie à un ensemble d'opérations techniques et physico-chimiques, qui combinés à des systèmes symboliques et culturels, participent de la transformation d'un produit naturel à un produit alimentaire identifié et donc, mangeable (Poulain, 2002). Si « *la cuisine est universelle ; les cuisines sont diverses* » (Fischler, 2001, p. 32) et ainsi, faire la cuisine englobe aussi plusieurs dimensions propres à chaque groupe social. Il existe différents systèmes culinaires, propres à chaque société, à chaque culture, à chaque individu qui vont guider les choix quotidiens qui s'opèrent autour de cette activité. Claude Lévi-Strauss (1965), à travers le triangle culinaire, nous aide à comprendre comment les aliments crus deviennent cuits grâce à un processus de transformation culturelle.

1.1 Les mutations des pratiques culinaires

Depuis la moitié du XX^e siècle, en parallèle à la mondialisation et à l'industrialisation, les sociétés occidentales voient un changement des pratiques alimentaires (Poulain, 2002 ; Warde et al., 2007). Les mangeurs ont désormais accès aux nourritures de toutes les parties du monde, grâce à la distribution moderne, qui « *permet la consommation des nourritures les plus diverses sans aucune restriction d'origine, de saison, de climat* » (Fischler, 1979, p. 199). Le développement du secteur agro-alimentaire « *coupe le lien entre l'aliment et la nature* » (Poulain, 2002, p. 36) et l'alimentation qui avant était basée sur des aliments frais, intègre de plus en plus des produits transformés, qui demandent moins de temps de préparation et moins de transformation à la maison. L'offre et la demande de produits avec un degré de transformation ne cessent d'augmenter (Caillavet et al., 2019).

En particulier, nous pouvons citer l'augmentation de la consommation de produits ultra-transformés, qui demandent très peu ou aucune préparation avant d'être consommés, ce qui attire l'attention des consommateurs pour leur praticité. Ces produits sont des formulations industrielles souvent plus riches en sel, sucres, graisses et additifs et pauvres en fibres et micronutriments, ce qui du point de vue nutritionnel les qualifie comme de mauvaise qualité. Leur consommation serait associée à l'augmentation de l'obésité et des maladies chroniques non transmissibles (Monteiro et al., 2013 ; 2019).

Les sociologues utilisent le terme de modernité alimentaire pour traiter ces changements des pratiques alimentaires (Fischler, 1979 ; Poulain, 2002). Dans un contexte de surabondance alimentaire, la modernité alimentaire est caractérisée par un changement des systèmes normatifs, avec l'apparition de nouvelles normes, qui bouleversent le mangeur, comme le souligne Fischler (1979, p. 202) :

« Le mangeur moderne, à la lettre, ne sait plus ce qu'il mange. Ses repères et ses critères les plus fondamentaux sont brouillés, trompés, contournés [...] Entre le mangeur-consommateur et ses aliments, il n'y a plus aucun lien d'appartenance commune [...] L'aliment, à proprement parler, est devenu un objet sans histoire connue, un artefact flottant dans un vide quasi sidéral, entre passé et avenir, à la fois menaçant et fascinant. »

1.1.1 Plus de produits transformés et moins de temps à cuisiner

Les changements économiques et sociaux des sociétés orientent de plus en plus les consommateurs à faire des choix guidés par la praticité dans tous les pays industrialisés, y compris en France (Caillavet et al., 2018). Depuis 1960, la consommation de plats préparés et de produits transformés s'est intensifiée, et elle croît chaque année de 4,4 % en volume par habitant (contre +1,2 % pour l'ensemble de la consommation alimentaire à domicile)²⁸. Les préparations faites maison contiennent davantage de conserves, de produits surgelés ou qui ont déjà un degré de transformation (coupés, lavés, épluchés, etc). Les pratiques culinaires domestiques se transforment et deviennent de plus en plus une cuisine d'assemblage ou de réchauffement de plats (Poulain, 2002).

En même temps que les transformations des modes de préparation, l'on observe une réduction du temps passé à la cuisine dans toutes les sociétés occidentales (Warde et al., 2007). En France, c'est à travers les enquêtes « Emploi du temps »²⁹ réalisées par l'INSEE et avec un échantillon représentatif de la population française, que nous pouvons avoir une vision des temps domestiques des ménages. D'après ces enquêtes, le temps quotidien moyen consacré à cuisiner s'est réduit de 18 minutes entre 1986 et 2010, passant de 1 heure et 11 minutes à 53 minutes (de Saint Pol, 2017). Aussi, l'on observe une augmentation du nombre de jours où les ménages ne cuisinent rien (Etilé et Plessz, 2018). Avec l'augmentation de l'insertion professionnelle des femmes, le temps consacré par elles au travail domestique a diminué. Malgré cette réduction, cuisiner reste une tâche réalisée majoritairement par les femmes. Le temps consacré à la cuisine par les femmes a baissé de 26 minutes par jour entre 1985 et 1998, et de 11 minutes entre 1998 et 2010, ce qui correspond, en 2010, à une moyenne de 66 minutes par jour. Pour les hommes, ce temps correspond à seulement 24 minutes (Champagne et al., 2015).

D'autres données sur les temps de préparation culinaire sont disponibles, issues de la cohorte française NutriNet-Santé, une étude en ligne qui cherche à mieux évaluer les relations entre la santé et la nutrition des participants et dont la participation est volontaire³⁰. En moyenne, les femmes participantes de cette étude déclarent consacrer 42

²⁸ INSEE, 2015, *Cinquante ans de consommation alimentaire : une croissance modérée, mais de profonds changements*, 09 octobre 2015, <https://www.insee.fr/fr/statistiques/1379769>, consulté le 19 avril 2023.

²⁹ Cinq enquêtes ont déjà été réalisées, avec un rythme approximativement décennal. Les dernières données disponibles correspondent à l'enquête réalisée entre 2009-2010. Il en est prévu une nouvelle pour les années 2025-2026.

³⁰ Considérant qu'il s'agit d'une étude en ligne et de participation volontaire, l'échantillon n'est pas randomisé et la majorité des répondants sont des femmes, des catégories socioprofessionnelles élevées, ce qui nous fait regarder leurs résultats avec précaution.

minutes par jour aux préparations culinaires, tandis que les hommes y consacrent 28 minutes par jour (Méjean et al., 2017), ce qui confirmerait la différence entre femmes et hommes observée par d'autres études. Malgré les réductions observées, les ménages français passent davantage de temps à préparer les repas que les ménages américains. La cuisine maison est moins présente dans les pratiques alimentaires aux États-Unis, tandis qu'en France, l'association entre le fait de manger à la maison et de cuisiner reste forte (Plessz et Etilé, 2019).

1.2 La simplification des repas

Le modèle de prise alimentaire traditionnel en France est organisé autour de trois repas par jour. Ce modèle a ses origines au XIX^e siècle avec la bourgeoisie et puis, il s'est diffusé vers toute la société, jusqu'à devenir la norme culturellement acceptée par toutes les classes sociales. Ces trois prises quotidiennes sont réparties entre deux repas principaux, le déjeuner et le dîner, qui présentent une structure de plats ternaire ou quaternaire (entrée, plat principal, fromage et/ou dessert)³¹ et le petit déjeuner, en général, moins élaboré (Poulain, 2002). Cette organisation journalière fait partie du discours des professionnels de santé et des recommandations nutritionnelles du Programme national nutrition santé (PNNS).³² Néanmoins, avec les changements sociétaux des dernières décennies, l'on parle d'une déstructuration de ce modèle, caractérisé principalement par l'augmentation de l'alimentation hors-repas et de l'individualisation des repas (Poulain, 2002 ; Saint Pol, 2017). Pourtant, si l'on regarde les enquêtes nationales réalisées ces dernières années, l'on voit la persistance de ce modèle. Par exemple, les données issues du Baromètre Santé Nutrition 2008 montrent que 87,1 % des français mangent trois repas par jour. De même, l'étude INCA 3 réalisée entre 2014 et 2015 indique que cette structure de repas reste la plus suivie par la majorité de la population. Ainsi, 81 % des adultes prennent un petit-déjeuner, 87 % un déjeuner et 92 % un dîner.

En fait, ce n'est pas le modèle de trois prises journalières qui est en train de disparaître, mais plutôt, l'on observe une simplification des repas sur l'ensemble de la population française, suivi par un décalage entre les normes et les pratiques alimentaires (Poulain, 2002 ; Poulain et Tibère, 2008). Ainsi, si la structure de type « entrée + plat

³¹ Cette structure constitue la norme sociale admise en France pour la structure des repas, selon Poulain (2002).

³² MANGER BOUGER, *Comment rythmer sa journée autour de 3 repas ?*, <https://tinyurl.com/bd7y5bpm>, consulté le 19 avril 2023.

principal + fromage et/ou dessert » continue d'être dominante dans les normes des individus, elle ne correspond plus aux pratiques d'une partie importante de la population française. Dans l'étude de Poulain (2002), pour environ 62 % des enquêtés, un vrai repas (la norme) est composé d'au moins une entrée, un plat garni et un dessert, mais en réalité, seulement 53 % suivent cette structure à midi et 39 % au soir. Plus récemment, un sondage en ligne sur les habitudes autour du dîner des Français, montre que pour 54 % ce repas devrait être composé de trois ou quatre plats, tandis que seulement 48 % l'ont mis en pratique. Ainsi, 31 % des enquêtés ont pris un repas plus simplifié, composé d'un plat principal et d'un dessert (Lehuede et al., 2019). Les résultats du Baromètre Santé Nutrition 2008 montrent que pour 67 % le déjeuner est composé de deux ou trois plats, et pour 69,3 %, la même organisation est observée pour le dîner. En parallèle, l'on observe une augmentation des repas composés d'un seul plat.

1.3 La reconfiguration des pratiques culinaires durant la crise covid-19

L'année de 2020 a été marquée par la pandémie de la Covid-19, qui a bouleversé le monde entier. En mars de 2020, la France ainsi que plusieurs autres pays ont instauré un confinement pour minimiser la propagation du virus. Pendant deux mois, le quotidien de la population française a beaucoup changé, avec la mise en place de restrictions de déplacement. Seuls les employés des secteurs considérés essentiels (par exemple, du secteur médical ou de l'agroalimentaire) ont été autorisés à maintenir leurs activités professionnelles habituelles. Par conséquent, la majorité de la population active a dû travailler à domicile ou a été mise au chômage partiel/technique et l'apprentissage à distance a été mis en place dans les écoles et les universités. Ainsi, enfants et adultes ont été obligés de prendre tous leurs repas à la maison (Philippe et al., 2022 ; Sarda et al., 2022). Malgré la hausse des angoisses liée à cette période difficile, le confinement a entraîné une augmentation du temps passé à la maison, ce qui a donné l'occasion de changer les habitudes culinaires de certaines personnes. Comme nous l'avons vu, avant la pandémie, la préparation des aliments à domicile connaissait un déclin constant (Plessz et Etilé, 2019). Durant cette période particulière, dans plusieurs pays, il a été observé une augmentation de la fréquence culinaire domestique et du temps passé à préparer les plats (Bennett et al., 2021), tendance aussi observée en France, (Deschasaux-Tanguy et al., 2021 ; Philippe et al., 2021 ; Philippe et al., 2022), principalement dans les ménages avec au

moins un enfant (Sarda et al., 2022). Avoir plus de temps disponible a été évoqué par toutes les études comme le principal facteur qui a contribué à l'augmentation des préparations culinaires à la maison. Le temps disponible a déjà été décrit comme étant l'une des barrières à la cuisine domestique (Smith et al., 2013 ; Mills et al., 2017), ce qui pendant le confinement n'était plus un problème.

Il est intéressant d'observer que parmi les individus qui ont augmenté la fréquence et le temps des préparations domestiques, certains déclarent avoir testé de nouvelles recettes, principalement des préparations de type pâtisseries ou boulangeries (Philippe et al., 2022 ; Sarda et al., 2022). Ce sont des activités qui, en général, ne demandent pas trop de compétences techniques, mais qui demandent du temps et ainsi, ces types de préparations peuvent être une activité de loisir facilement accessible pour limiter l'inactivité et l'ennui. On peut imaginer aussi que ce sont des préparations qui facilitent l'inclusion des enfants. D'ailleurs, les études faites avec des parents montrent que la cuisine a été utilisée comme un moyen d'occuper les enfants (Zaouche-Gaudron et al., 2022 ; Philippe et al., 2022). Sarda et al. (2022) ont observé que les individus dans un foyer avec au moins un enfant ont amélioré davantage leur alimentation, ce qui a aussi été vérifié dans d'autres pays. Cuisiner avec des enfants, ainsi que leur présence au domicile impactent positivement la consommation de fruits et légumes, ainsi que la qualité nutritionnelle de l'alimentation au général (Benson et al., 2021). Pourtant, la période du confinement a aussi été perçue négativement pour certains individus, principalement pour des mères, qui ont vu leur charge de travail domestique augmenter (Philippe et al., 2022).

2 Les pratiques alimentaires en situation de précarité

La précarisation des individus touche plusieurs aspects de leur vie, y compris l'alimentation. Nous verrons comment toutes les dimensions autour de l'alimentation sont impactées par la précarité et les stratégies mises en place par les individus pour contourner les difficultés.

2.1 Les freins et barrières d'accès à l'alimentation

Comme mentionné précédemment, pour combattre la faim, pendant longtemps les priorités étaient centrées sur la production et la disponibilité de nourriture pour la population mondiale. Pourtant, il est montré que la faim n'est pas un problème d'approvisionnement (ou de production suffisante de nourriture), mais qu'elle relève d'un problème d'accès des individus à la nourriture. Ainsi, nous pouvons observer l'existence d'inégalités sociales dans l'accès à l'alimentation (Ramel, 2022). Notamment, la principale barrière rencontrée par des personnes en situation de précarité est financière. Les individus doivent arbitrer des dépenses de logement, de transport, de santé et d'alimentation, entre autres. La gestion de priorités est une tâche compliquée pour rendre compte de toutes les dépenses, et, très souvent, l'alimentation est sacrifiée et sert de variable d'ajustement (Ramel et al., 2016).

Le prix des denrées alimentaires est une contrainte incontestable pour les ménages moins aisés et la loi d'Ernst Engel, développée au XVIII^e siècle, est toujours valable pour le comprendre. Cette loi nous montre que plus le niveau de revenu est bas, plus le budget alimentaire est faible (en valeur absolue), mais il pèse davantage (en valeur relative) dans le budget total du ménage (Caillavet et al., 2019). À partir des enquêtes françaises sur les consommations des ménages, nous pouvons observer que depuis 1960, la part budgétaire de l'alimentation a régulièrement baissé pour toute la population, liée à l'augmentation du niveau de vie moyen des ménages : en 1960, elle était de 34,6 % et représentait la principale dépense des ménages (Larochette et Sanchez-Gonzalez, 2015) tandis qu'en 2017, elle était de 15,6 %. Mais, les ménages les plus modestes continuent d'y consacrer une part plus élevée de leurs revenus, avec une différence de 6 à 7 points avec les plus aisés en 2017 (Ferret et Demoly, 2019). Avec la crise économique qui affecte la France depuis 2020³³, nous observons une flambée des prix des aliments, ce qui affecte négativement le budget alimentaire des foyers, avec plus de conséquences pour ceux qui rencontraient déjà des difficultés auparavant. Par exemple, en février 2023, la hausse des prix des produits alimentaires a été de 14,8 % sur un an³⁴. En plus du prix des aliments, quand les revenus sont faibles, le coût de l'eau et/ou de l'énergie peuvent aussi représenter une barrière à l'alimentation (Ramel et al., 2016) et les prix de l'énergie sont aussi victimes

³³ Marquée par la pandémie de la Covid-19 et la Guerre en Ukraine.

³⁴ INSEE, 2023, *En février 2023, les prix à la consommation augmentent de 1,0 % sur un mois et de 6,3 % sur un an*, 15 mars 2023, <https://www.insee.fr/fr/statistiques/6966536>, consulté le 04 avril 2023.

de l'inflation en France³⁵. Cela peut orienter les individus à opter pour des produits qui nécessitent moins de cuisson³⁶. Des difficultés pratiques liées au logement des individus, comme le manque d'espace pour le stockage des produits et cuisiner ou le manque de matériel pour la préparation des aliments s'intègrent aux contraintes financières (Darmon et Carlin, 2013).

Mais, quand on est en situation de précarité, les difficultés pour accéder à la nourriture ne se résument pas à la seule contrainte financière. En fait, l'environnement joue un rôle important. L'offre commerciale du lieu d'habitation ainsi que l'offre de transports en commun vont influencer sur les pratiques de consommation. Diverses études montrent que l'offre alimentaire peut influencer les choix de consommation et la qualité nutritionnelle de l'alimentation (Chaix et al., 2012 ; Caillavet et al., 2015 ; Recchia et al., 2022) et ainsi, le manque des commerces de proximité proposant une offre alimentaire variée à des prix abordables affecte les choix des consommateurs. En ce qui concerne les moyens de déplacement, il apparaît que les individus limitent leur choix des lieux d'approvisionnement alimentaire par manque de moyens de déplacement (Paturel, 2019). Souvent, les individus précaires habitent dans des quartiers considérés prioritaires, qui ne comportent pas toujours une offre commerciale diversifiée. En 2020, la Cour des comptes a publié un rapport qui montre que cela serait en raison du manque de critères de commercialité de ces quartiers, car « *le faible pouvoir d'achat sur place et la persistance d'enjeux de sécurité aigus rendent ces derniers peu rentables pour les grandes enseignes de distribution* » (Cour des comptes, 2022, p. 79).

Enfin, les facteurs psychosociaux sont aussi à prendre en considération, car la vie en situation de précarité fragilise plusieurs aspects de l'existence des individus. Cette fragilisation affecte l'acte alimentaire. Dans la culture française, le plaisir autour des repas est mis en avant, mais pour les personnes précaires, le plaisir donne place aux tensions et aux préoccupations quotidiennes. Les contraintes liées à la vie en situation de précarité affectent la dignité des individus ce qui diminue leur estime de soi. Quand on n'a pas le moral ni le plaisir, manger n'est pas la priorité. De plus, l'isolement et la solitude sont des sources de tensions autour des repas (Ramel et al., 2016).

³⁵ La hausse des prix de l'énergie entre janvier 2021 et janvier 2022 a eu un impact important sur le pouvoir d'achat de la population, surtout pour les ménages plus modestes, malgré les aides mises en place par le gouvernement. <https://www.insee.fr/fr/statistiques/6524161>

³⁶ CRÉDOC, 2023, *En forte hausse, la précarité alimentaire s'ajoute à d'autres fragilités*, mai 2023, <https://www.credoc.fr/publications/en-forte-hausse-la-precarite-alimentaire-sajoute-a-dautres-fragilites>, consulté le 09 août 2023.

2.2 Les pratiques alimentaires des populations en situation de précarité

En situation de précarité, il est nécessaire de mettre en place des stratégies pour surmonter les diverses contraintes d'accès à l'alimentation, car « *s'alimenter c'est disposer de denrées, les cuisiner, les consommer voire parfois pouvoir les partager* » (Carracha, 2018, p. 65), entre autres éléments. Si nous considérons que cuisiner est un travail domestique quasi-quotidien, qui ne se restreint pas à ce qui se passe dans la cuisine (Dasgupta et al., 2021), plusieurs étapes sont nécessaires pour arriver jusqu'à la consommation d'un aliment. À travers de l' « itinéraire alimentaire » construit par Dominique Desjeux (1998), anthropologue de la consommation, nous pouvons rendre compte de ces différentes étapes. Cet itinéraire est constitué de 7 points, qui comprennent la décision à la maison, le déplacement au lieu d'approvisionnement, le moment de l'achat, le stockage à la maison, la préparation culinaire, la consommation des aliments et la gestion des restes. Nous utiliserons l'itinéraire pour appréhender les pratiques alimentaires des individus en situation de précarité et pour explorer les stratégies mises en place pour faire face aux difficultés.

3.2.1 Le processus de décision à la maison

« *Je fais comme je peux, et pas comme j'ai envie* » (Ramel et al., 2016, p. 62).

La première étape de l'itinéraire alimentaire est celle de la décision des achats. Plusieurs études chez des populations en situation de précarité montrent que les individus doivent ajuster leurs pratiques alimentaires en raison de leurs contraintes économiques et, ainsi, leur critère majoritaire pour les achats alimentaires est le prix des produits (Poulain et Tibère, 2008 ; Dupuy, 2012 ; Masullo, 2012 ; Darmon et Carlin, 2013 ; Ramel et al., 2016). Quand comparés à la population générale, comme dans le Baromètre Santé Nutrition 2008, les participants ayant des revenus faibles ont indiqué le budget comme étant la variable qui influence le plus la composition des menus, tandis que pour les hauts revenus, santé, habitudes du foyer et préférences personnelles sont les critères principaux (Escalon et al., 2009).

Quand le prix est le critère principal pour faire les courses, souvent les aliments à forte densité énergétique (comme les féculents, les produits gras et/ou sucrés) sont priorisés, car ils représentent des sources caloriques moins chères (Darmon et

Drewnowski, 2015). En plus de cela, le temps de cuisson des aliments est un autre facteur pris en compte pour les individus parce qu'il faut considérer « *le prix additionnel de l'énergie pour la cuisson* » (Ramel, et al., p. 131). De cette manière, une pratique courante est de chercher des alternatives aux légumes frais, qui en plus d'être des sources de calories chères, demandent un temps de cuisson plus long. S'approvisionner en légumes surgelés ou en conserves se montrent comme des pratiques courantes, comme nous pouvons le voir à partir du verbatim d'un participant de l'étude réalisée par l'ATD Quart Monde (Ramel et al., 2016, p. 97) :

« À la distribution alimentaire, les personnes préfèrent les boîtes de conserve plutôt que les produits frais parce que ça coûte de l'électricité et donc de l'argent de les faire cuire. Pour gagner de l'électricité, on fait cuire plusieurs choses en même temps tant que le four est chaud : pain, tarte, et on met tout au congélateur après ! »

Les contraintes budgétaires obligent les personnes à privilégier les produits premier prix et à sacrifier les marques (Dupuy, 2012), ainsi qu'à adapter les courses à la variation des prix et aux promotions du moment (Masullo, 2012). Différentes stratégies sont mises en place pour pouvoir profiter des meilleurs prix. Pour ceux qui peuvent diversifier les lieux d'approvisionnement, repérer les promotions fait partie de ce travail d'économie, associé à une liste précise d'achats selon les stocks disponibles et les prix du moment (Dupuy, 2012 ; Ramel et al., 2016). Devoir faire ses choix selon les prix peut « *entraîner un certain automatisme dans les achats, voire une monotonie dans le choix des produits* » (Dupuy, 2012, p. 15). Un autre facteur qui pèse dans la décision des achats est la disponibilité ou non d'un espace pour cuisiner. De manière générale, le choix des aliments dépend de la possibilité de les cuisiner, mais aussi de la capacité de les stocker et de les conserver (Lhuissier, 2006 ; Darmon et Carlin, 2013 ; Ramel et al., 2016).

En ce qui concerne les bénéficiaires de l'aide alimentaire, la question du choix des produits parfois est compliquée (Grange et al., 2013). En fait, l'un des enjeux de ce dispositif est le manque de variété des denrées, associé au manque de choix de produits et qui souvent ne répondent pas aux habitudes culturelles et/ou aux préférences individuelles (Scherer et Bricas, 2021).

3.2.2 Le déplacement aux lieux d'achat

Le déplacement des individus est directement lié à l'environnement urbain³⁷ et à la possession ou non d'une voiture. En avoir une permet de varier les lieux d'approvisionnement et de transporter une grande quantité de produits, mais c'est le cas uniquement pour une minorité (Darmon et al., 2010). Les études montrent que la majorité des personnes en situation de précarité dépendent des transports en commun pour les déplacements vers les lieux d'achat³⁸, et que cela peut être plus ou moins facile selon la ville de résidence (Lhuissier, 2006 ; Ramel et al., 2016 ; Carracha, 2018).

En plus de l'offre de transports disponible, au moment de gérer le budget alimentaire, il faut prendre en considération le prix des transports, parce que parfois aller plus loin pour profiter d'une promotion devient plus cher avec le prix du transport (Ramel et al., 2016). Finalement, en ce qui concerne l'offre commerciale, elle joue sur la distance parcourue pour s'approvisionner et aussi sur les possibilités de varier l'alimentation selon le prix.

3.2.3 L'approvisionnement

La fréquence des courses et le lieu d'approvisionnement dépendent de la disponibilité d'argent (Dupuy, 2012) et sont organisés pour bénéficier des meilleurs prix. Dans cette logique, la diversification des lieux d'approvisionnement se montre comme une stratégie importante pour les individus (Lhuissier, 2006 ; Dupuy, 2012 ; Masullo, 2012 ; Ramel et al., 2016). Cette multiplication est plus ou moins possible selon la taille de la ville, l'offre commerciale et les transports disponibles (Lhuissier, 2006 ; Masullo, 2012). Par exemple, la Cour des comptes signale que les résidents des quartiers prioritaires, ayant souvent des revenus faibles, font leurs grandes courses alimentaires hors du quartier et leurs petites courses dans les commerces de proximité (Cour des comptes, 2020). Il est important de remarquer que la fréquence des courses est liée aussi à la place disponible pour stocker les denrées.

À travers des études en lien avec des personnes en situation de précarité ou à faibles revenus, nous pouvons citer plusieurs sources d'approvisionnement fréquentés par

³⁷ Ici, nous utilisons le terme environnement urbain pour englober l'offre commerciale et l'offre de transports en commun.

³⁸ Principalement dans la logique de diversification des lieux d'approvisionnement pour profiter des meilleurs prix.

cette population : les grandes surfaces (discount et hypermarchés), les commerces de proximité, les marchés, les épiceries sociales, les associations caritatives, les structures d'hébergement et la récupération. Nous allons développer davantage celles qui sont principalement fréquentées, associées aux stratégies mises en place pour chacune.

3.2.3.1 Recours aux commerces de proximité

Souvent plus chers, sauf dans le cas des supermarchés discount, les commerces de proximité sont une option quand les personnes ne possèdent pas de voiture et quand l'offre de transports est limitée ou qu'elles ne prennent pas les transports (Grange et al., 2013 ; Ramel et al., 2016).

3.2.3.2 Les supermarchés discount

Ce sont des lieux d'approvisionnement très utilisés en raison des prix plus faibles des produits. Les grandes surfaces traditionnelles (ou hypermarchés) sont fréquentées principalement dans le cas des promotions, parce que généralement elles sont plus chères que les discount (Lhuissier, 2006 ; Dupuy, 2012 ; Ramel et al., 2016). Faire partie de la voie « normale » de consommation est important pour maintenir le sentiment d'appartenance à la société, même si parfois les supermarchés discount sont considérés comme le supermarché des pauvres (Dupuy, 2012).

3.2.3.3 L'aide alimentaire

Les différents types d'aide alimentaire apportés par des associations peuvent être utilisés soit comme source complémentaire, soit comme source exclusive d'approvisionnement pour les individus en situation de précarité (Grange et al., 2013). Les personnes peuvent fréquenter différents structures d'aide alimentaire et nous pouvons en distinguer trois types principaux³⁹ :

³⁹ INSEE, 2022, *Les bénéficiaires de l'aide alimentaire, pour beaucoup parmi les plus pauvres des pauvres*, 22 novembre 2022, <https://www.insee.fr/fr/statistiques/6535297?sommaire=6535307>, consulté le 03 avril 2023.

- La distribution de repas chauds ou froids prêts à consommer sur place ou à l'extérieur juste après la distribution. Normalement n'importe qui peut bénéficier de ce type d'aide ;
- Les colis ou paniers d'aliments qui sont distribués par des associations avec des denrées pour préparer des repas à la maison. Normalement ce dispositif est réservé aux familles inscrites préalablement sous conditions de ressources ;
- Les épiceries sociales et solidaires où sont proposés des aliments et des produits d'hygiène à des tarifs entre 10 à 30% des prix pratiqués dans la grande distribution. Comme pour les colis, souvent l'inscription préalable est demandée.

Une étude réalisée fin 2021 par l'INSEE⁴⁰ nous montre que le profil des bénéficiaires varie selon le type de structure et que la situation de logement est un facteur important dans le choix de recours. La majorité (83 %) des recourants des colis et des épiceries sociales vivent dans un logement personnel, et disposent de place pour stocker les denrées et pour les cuisiner, tandis que les individus ayant recours à la distribution de repas ont moins souvent un logement personnel (32 %). En raison de la pandémie de Covid-19, le nombre de personnes recourant à l'aide alimentaire a beaucoup augmenté. Les associations ont remarqué une hausse du nombre d'inscrits et du volume des denrées distribuées, ce qui peut représenter une aggravation de la précarité alimentaire⁴¹.

3.2.4 Le stockage des denrées

L'espace disponible pour le stockage des aliments est un problème pour certains individus, comme par exemple pour ceux qui habitent à l'hôtel ou dans des appartements trop petits (Ramel et al., 2016). Cet espace disponible va influencer le choix de denrées à acheter ainsi que la fréquence d'approvisionnement. Le congélateur se montre comme un équipement très important, parce qu'il rend possible de conserver les aliments plus longtemps et aussi, il permet l'achat de produits surgelés. Cependant, avoir un congélateur ou d'autres équipements pour stocker ou transformer les aliments est moins fréquent chez les personnes en situation d'insécurité alimentaire que dans la population générale, selon

⁴⁰ INSEE, 2022, *Les bénéficiaires de l'aide alimentaire, pour beaucoup parmi les plus pauvres des pauvres*, 22 novembre 2022, <https://www.insee.fr/fr/statistiques/6535297?sommaire=6535307>, consulté le 03 avril 2023.

⁴¹ DRESS, 2022, *Aide alimentaire : une fréquentation accrue des centres de distribution dans les grandes villes les plus exposées à la pauvreté début 2021*, 01 février 2022, <https://tinyurl.com/55cuc3a3>, consulté le 03 avril 2023.

les résultats de l'étude INCA 2 (Darmon et al., 2010). De plus, une étude faite chez des bénéficiaires de différentes structures de l'aide alimentaire montre que parmi les individus ayant recours à des denrées alimentaires, 78,4 % avaient des espaces de stockage adaptés aux aliments, mais pour les bénéficiaires des repas, seulement un tiers en disposaient (Grange et al., 2013). Quand les personnes n'ont pas de place adaptée pour ranger les aliments, il est difficile de faire des stocks importants (Masullo, 2012) et l'achat de produits en lot se montre compliqué (Ramel et al., 2016) même si parfois leur prix est plus intéressant.

3.2.5 Les préparations culinaires

Par rapport aux préparations culinaires, nous pouvons identifier différents comportements, qui correspondent à la diversité de situations dont la précarité rend compte. Pour certains individus, la cuisine ne fait plus partie (ou n'a jamais fait) de leur vie (Ramel et al., 2016) et souvent, ce n'est pas (seulement) à cause des contraintes économiques. Ce n'est pas non plus par manque de temps, principalement chez les individus sans emploi (Poisson, 2008) ou chez les femmes qui s'occupent de la maison et des enfants (Lhuissier, 2006). En fait, l'isolement et la déstructuration sociale, conséquences de la vie en précarité, diminuent l'envie de préparer des repas, car « *une personne isolée ou qui n'a pas le moral va être moins encline à cuisiner* » (Ramel et al., 2016, p. 32). Il apparaît que la commensalité est un moteur de motivation à préparer des repas et qu'à mesure que la structure familiale se défait, les pratiques culinaires s'affaiblissent (Lhuissier, 2006 ; Ramel et al., 2016). On voit là l'importance du rôle social de la nourriture. « *Lorsqu'on est seul, on ne cuisine pas de la même façon que lorsqu'on est en famille ou avec d'autres* » (Ramel et al., 2016, p. 32) et ainsi, « *les personnes prennent plaisir à cuisiner si elles reçoivent ou s'il y a la présence des enfants* » (Carracha, 2018, p. 68).

D'ailleurs, la présence d'enfants se montre comme un levier pour faire la cuisine, principalement pour les femmes (Delestre et Meyer, 2001). Même si parfois, elles n'aiment pas cette tâche, elles la jugent importante pour le développement de leurs enfants (Lhuissier, 2006). C'est aussi pour eux qu'elles font des efforts pour minimiser le sentiment de marginalité et que, malgré les difficultés financières, elles créent des stratégies pour

faire à la maison des produits qui donnent le sentiment d'appartenance à la société, comme hamburgers, des gâteaux, des flans, etc. (Dupuy, 2012).

En général, pour ceux qui font la cuisine quotidiennement, le défi est de trouver des recettes qui soient peu coûteuses, mais nourrissantes, avec des ingrédients limités (Ramel et al., 2016 ; Carracha, 2018). Le savoir-faire culinaire permet de cuisiner à moindre coût et de faire des adaptations de recettes malgré toutes les contraintes (Dupuy, 2012). Une troisième attitude peut être identifiée, celle de la simplification des repas. Si pour certains l'intérêt pour la cuisine disparaît complètement, pour d'autres, il s'affaiblit et se traduit par la réalisation de préparations plus simples, qui nécessitent un minimum de transformation. Ainsi, l'utilisation des légumes appertisés, des féculents et des viandes à griller, apparaissent comme des aliments habituels dans leur alimentation (Lhuissier, 2006). Pour ces personnes, « *le repas ne disparaît pas ; c'est surtout le temps de préparation qui tend à s'effacer, alors que le repas semble demeurer la norme.* » (Lhuissier, 2006, p. 107). En fait, la simplification de repas est une tendance observée dans l'ensemble de la population française, comme nous l'avons déjà mentionné, mais accentuée en milieu précaire. Ainsi, les individus en situation de précarité mentionnent plus souvent des repas composés par un seul plat que la population générale (Poulain et Tibère, 2008).

Le type de logement des individus joue un rôle important dans l'arbitrage entre l'achat de produits à cuisiner (quand l'espace disponible permet la cuisson et le stockage des denrées) et l'achat de produits prêts à manger. Pour ceux qui habitent dans des hôtels ou même qui sont à la rue, cuisiner leur propre repas est presque impossible, pour manque d'un espace pour le faire (Ramel et al., 2016). Ne pas avoir une cuisine à disposition semble être une réalité pour la moitié de personnes ayant recours à la distribution de repas dans des structures d'aide alimentaire (Grange et al., 2013) et pour les individus les plus précaires (Vannereau et al., 2014). Dans ces cas de difficultés liées au logement, le cuisinier à riz devient un bon allié, principalement pour ceux qui vivent à l'hôtel, car il permet de faire différents plats dans sa chambre et peut être rangé facilement (Masullo, 2012).

3.2.5.1 Le temps de préparation en situation de précarité

Différentes études soulignent le fait que les catégories socio-économiques faibles préparent et consomment moins de produits frais, spécialement des légumes frais (Darmon

et Drewnowski, 2008 ; Plessz et Gojard, 2013 ; Méjean et al., 2017). En fait, cuisiner à partir de produits bruts exige un minimum de transformation à la maison, ce qui demande aussi un intérêt à cuisiner, ainsi qu'un minimum d'équipements, et cela peut représenter une barrière à leur consommation (Plessz et Gojard, 2015 ; van Kesteren et Evans, 2020). Souvent, les ménages moins aisés ne possèdent pas d'équipements appropriés pour cuisiner et cela augmente les efforts requis pour préparer les aliments, principalement les peu transformés, ce qui peut limiter le choix des préparations et qui influe sur le temps passé à la cuisine (Carracha, 2018). Une cohorte française montre que les catégories socio-professionnelles plus basses passent plus de temps à préparer les repas, mais ils ont aussi mentionné un niveau plus faible d'équipements de cuisine (Méjean et al., 2017). De cette manière, nous pouvons imaginer que le temps de préparation élevé peut être lié aux contraintes matérielles.

3.2.6 La consommation des repas

Comme nous l'avons déjà mentionné, en situation de précarité, le prix des produits devient le critère principal des choix, et cela impacte directement la consommation alimentaire des individus (Darmon et Carlin, 2013). L'existence d'une relation entre une alimentation de moindre qualité et un statut socio-économique faible est bien documentée (Darmon et Drewnowski, 2008 ; Darmon et Carlin, 2013 ; Darmon et Drewnowski, 2015). En général, la consommation alimentaire des populations avec de faibles revenus est moins diversifiée (Escalon et al., 2009 ; Dupuy, 2012 ; Ramel et al., 2016 ; Grange et al., 2013), plus riche en féculents simples, produits sucrés et/ou gras, et pauvre en fruits, légumes et poisson (Escalon et al., 2009 ; Grange et al., 2013 ; Darmon et Carlin, 2013 ; Darmon et Drewnowski, 2015 ; Caillavet et al., 2021). Il en résulte une alimentation abondante en aliments de forte densité énergétique, qui sont des sources de calories peu chères, mais qui apportent peu ou très peu de nutriments à l'organisme (Darmon et Drewnowski, 2015). Il est logique que quand les ressources sont restreintes, on cherche un maximum de calories pour le moindre coût.

De plus, la consommation alimentaire des individus varie selon leur milieu d'origine. Nous pouvons observer que les recommandations nutritionnelles et la santé de manière globale, sont prises en considération lors de la consommation alimentaire des membres des catégories aisées (Régnier et Masullo, 2009). À l'inverse, l'alimentation des

populations modestes est souvent éloignée de ces normes, considérées à la fois comme « *trop nombreuses, contradictoires, et surtout déconnectées des savoirs et des pratiques quotidiennes. Et nous pouvons y ajouter le fait que parfois ces normes sont éloignées de ce que leur réalité permet de faire* » (de Saint Pol, 2017, p. 17). En fait, la consommation alimentaire des membres des catégories modestes est une forme d'appartenance à la société et quand la priorité est d'avoir de quoi manger, c'est manger ce qui leur plaît qui sera mis en avant au détriment des normes nutritionnelles. C'est le « goût de liberté » des catégories populaires décrit par Pierre Bourdieu (Régnier et Masullo, 2009). Dans le tableau ci-dessous, nous pouvons observer les aliments les plus consommés selon la position socioéconomique des individus :

Tableau 5 : La consommation alimentaire selon la position socioéconomique

Aliments	Position socioéconomique élevée	Position socioéconomique faible
Fruits et légumes	Fruits et légumes frais, surgelés Jus de fruits	Faible consommation
Féculents	Céréales complètes Pain complet	Céréales raffinées (pâtes, riz, semoule, pain blanc) Pommes de terre
Viande, oeuf, poisson	Poissons, crustacés Viandes maigres	Poisson pané, en conserve, frit Oeufs Viandes grasses, frites, en conserves ou en sauce Charcuteries
Produits laitiers	Fromage, yaourts, produits laitiers allégés	Lait
Produits gras et/ou sucrés	Glaces, pâtisseries, gâteaux Confiseries Céréales petit déjeuner	Crèmes dessert Soda
Boissons	Vin, thé, eaux minérales	Bière

Source : D'après Darmon et Carlin, 2013, Carla Schneider (2023).

Le nombre de prises alimentaires journalières des individus à faibles revenus est réduit comparé aux personnes plus aisées, ainsi que le nombre de plats composant le déjeuner et le dîner (Escalon, et al., 2009). Cette réduction est encore plus marquée quand l'on regarde la consommation alimentaire des usagers de l'aide alimentaire (Grange et al.,

2013). En fait, faire des restrictions en quantité ou même sauter des repas sont des habitudes fréquentes chez les individus en situation de précarité, principalement dans les ménages avec au moins un enfant. En effet, les adultes mettent en priorité l'alimentation des enfants, (Dupuy, 2012 ; Ramel et al., 2016) une sorte de stratégie pour les protéger des effets de la précarité et pour assurer leur santé. Toutefois, ce sont les femmes qui se sacrifient le plus (Dupuy, 2012 ; Masullo, 2012 ; Lhuissier et al., 2013) et, par conséquent, elles sont les premières à être touchées par l'insécurité alimentaire (Darmon, 2010). En plus de la présence d'enfants, la dépression, la solitude et/ou le manque de motivation sont des facteurs associés à la réduction des prises alimentaires (Dupuy, 2012 ; Darmon et Carlin, 2013 ; Ramel et al., 2016).

3.2.7 La gestion des restes

Le gaspillage alimentaire est une question très importante chez des individus précaires, qui font attention et cherchent à réutiliser les restes pour ne rien perdre. Quand la nourriture est limitée, on ne peut pas prendre le risque de jeter des aliments (Darmon et al., 2010 ; Ramel et al., 2016 ; Carracha, 2018).

4 La précarité alimentaire aggravée par la crise de la Covid-19 et par l'inflation

Il nous semble important d'aborder les impacts de la pandémie de Covid-19 sur la précarité alimentaire dans la population française. La crise sanitaire qui a débuté en 2020 a intensifié les inégalités socio-économiques, avec des répercussions importantes sur tous les niveaux du système alimentaire. Le Conseil National d'Alimentation (CNA) souligne l'explosion de la précarité alimentaire durant le premier confinement, en raison de l'impact de la pandémie sur les activités professionnelles (le chômage partiel, la perte d'emploi, la disparition des jobs étudiants, etc.) et aussi, en raison de la fermeture des lieux de restauration collective, de difficultés d'accès aux commerces et des mesures de restriction de déplacement (CNA, 2022). En parallèle des changements dans la situation financière des ménages, la hausse des prix des aliments vient fragiliser le budget alimentaire de ceux qui ont le plus de difficultés. L'alimentation sert de variable d'ajustement, contrairement à d'autres dépenses, comme le loyer. Ainsi, en réponse aux augmentations des prix, quand les recours financiers sont limités, des restrictions dans les dépenses alimentaires sont faites

par certains ménages. Une étude faite par le CRÉDOC révèle qu'en novembre de 2022, 41 % des individus enquêtés ont déclaré se sentir obligés de restreindre leurs dépenses alimentaires à cause de l'inflation⁴².

Une pratique observée depuis le début de la crise de la Covid-19 est l'achat de produits de moindre qualité et l'augmentation du recours aux enseignes à bas coût. Cela peut être observé par la montée des chiffres d'affaires des établissements de ce type en France depuis 2020 (Sèze, 2022). Pourtant, si tourner les achats vers les produits premier prix est une stratégie pour dépenser moins, les données sur l'inflation nous montrent que les produits plus impactés par l'inflation ont été justement ceux des premiers prix. C'est-à-dire que les ménages qui consomment ces produits moins chers ont vu leur panier augmenter davantage que celui des autres ménages⁴³.

Aussi, dans une étude sur les pratiques culinaires durant le premier confinement en France, les individus dans une situation financière difficile ont déclaré avoir une alimentation plus déséquilibrée (Sarda et al., 2022). La hausse des prix alimentaires a marqué l'année 2022, et ce que nous pouvons observer à travers la dernière enquête CRÉDOC, est une évolution de la part d'individus qui sont en situation d'insuffisance alimentaire. Entre juillet et novembre 2022, la proportion d'individus déclarant ne pas avoir assez à manger a augmenté de 4 % (elle est passée de 12 % à 16 %)⁴⁴.

Un autre constat important de cette période est l'explosion du recours aux structures d'aide alimentaire. Si l'aide alimentaire a été conçue comme étant un dispositif provisoire d'urgence dans les années 80, il est resté comme le modèle pour la lutte contre la précarité alimentaire. Lors de la crise sanitaire, le public de l'aide alimentaire a été pratiquement multiplié par deux, avec l'apparition de nouveaux profils de recourants (Sèze, 2022). Lors d'une étude réalisée par la Banque alimentaire pour évaluer l'impact de l'inflation sur la consommation alimentaire des bénéficiaires, différentes conséquences sont apparues, comme une hausse du budget alimentaire pour la moitié des foyers interviewés et un recours accru aux produits les moins chers (discount). De plus, huit personnes sur dix ont

⁴² CRÉDOC, 2023, *En forte hausse, la précarité alimentaire s'ajoute à d'autres fragilités*, mai 2023, <https://www.credoc.fr/publications/en-forte-hausse-la-precarite-alimentaire-sajoute-a-dautres-fragilites>, consulté le 09 août 2023.

⁴³ CRÉDOC, 2023, *En forte hausse, la précarité alimentaire s'ajoute à d'autres fragilités*, mai 2023, <https://www.credoc.fr/publications/en-forte-hausse-la-precarite-alimentaire-sajoute-a-dautres-fragilites>, consulté le 09 août 2023.

⁴⁴ CRÉDOC, 2023, *En forte hausse, la précarité alimentaire s'ajoute à d'autres fragilités*, mai 2023, <https://www.credoc.fr/publications/en-forte-hausse-la-precarite-alimentaire-sajoute-a-dautres-fragilites>, consulté le 09 août 2023.

renforcé leur recours à l'aide alimentaire, en priorisant les fruits, les légumes et la viande⁴⁵. Même si nous ne pouvons pas quantifier la précarité alimentaire, la hausse du recours aux dispositifs d'aide alimentaire suggère une augmentation du nombre de personnes en situation de précarité alimentaire. Aussi, il est important de se rappeler que la précarité alimentaire ne se résume pas aux bénéficiaires de l'aide alimentaire, et que la crise a impacté l'alimentation de milliers de ménages non ayant recours à l'aide.

Si en général, les pratiques culinaires domestiques ont augmenté durant le confinement, les ménages plus modestes ont été moins enclins à cuisiner davantage et ont rapporté plus d'expériences négatives autour de l'alimentation en comparaison aux ménages plus aisés (Philippe et al., 2022 ; Sarda et al., 2022). De même, les parents des catégories plus aisées ont mentionné passer plus de temps à cuisiner avec leurs enfants et faire attention à l'alimentation de la famille (Philippe et al., 2021).

⁴⁵ BANQUES ALIMENTAIRES, *Enquête impact de l'inflation : les personnes accueillies à l'aide alimentaires plus durement touchées*, 19 octobre 2022, <https://tinyurl.com/3wv46uyy>, consulté le 28 avril 2023.

PARTIE II -
PROBLÉMATISATION, HYPOTHÈSES ET
MÉTHODOLOGIE EMPLOYÉE

Introduction à la partie II

La première partie du mémoire nous a permis de lancer notre pensée dans ce sujet complexe qui est la précarité alimentaire. Après avoir constitué un cadre théorique sur le sujet de recherche de ce mémoire, il est le moment de le mettre en relation avec le terrain qui a rendu possible le développement de ce travail.

Nous commencerons pour présenter le partenariat qui donne lieu à mon stage de fin d'études et les missions qui m'ont été confiées. Ensuite, nous aborderons la problématisation qui découle de notre travail, pour arriver aux hypothèses de recherche qui l'accompagnent. Finalement, nous présenterons les outils et la méthodologie employée pour la réalisation de notre étude.

Chapitre 1 - Présentation de la structure d'accueil

Mon stage de fin d'études de Master 2 est un projet commandité par le Groupe SEB, en partenariat avec la société SALimenter et l'Université Toulouse - Jean Jaurès. Dans un premier temps, nous aborderons l'histoire de l'entreprise, ainsi que leur démarche de responsabilité sociétale des entreprises (RSE) pour mieux comprendre la place de notre étude dans leur démarche. Dans un deuxième temps, nous nous intéresserons au partenariat avec le Groupe SEB qui a rendu possible mon stage.

1 Le Groupe SEB et son histoire

Le Groupe SEB, acronyme de Société d'Emboutissage de Bourgogne, est une multinationale française, leader mondial dans le domaine du petit équipement domestique. Actuellement, le Groupe SEB est présent dans plus de 150 pays, avec son siège social à Écully, près de Lyon.

Figure 5 : Logo du Groupe SEB



Source : logo du groupe SEB - recherche Google

L'histoire de l'entreprise commence en 1857 avec Antoine Lescure, rétameur, qui ouvre un atelier de ferblanterie à Selongey, en Bourgogne. L'atelier d'Antoine a été repris et développé par son fils, Jean Lescure et puis par son petit-fils René. Grâce à eux, la production a été mécanisée et la manufacture est devenue une des principales ferblantries de France. La fabrique est restée de génération en génération dans la famille Lescure, qui a investi dans une stratégie à succès : éveiller l'intérêt des consommateurs par un produit plus solide, plus maniable et plus simple que ceux des concurrents. Ainsi, le développement de l'entreprise familiale est fondé sur la recherche de nouveaux produits et

l'innovation, ce qui caractérise les produits de la marque jusqu'à aujourd'hui. En 1944, l'entreprise prend le nom de Société d'Emboutissage de Bourgogne (SEB).

Après la Seconde Guerre mondiale, le monde est en constante industrialisation et les années 50 sont marquées par la modernisation en France. Avec le développement des classes moyennes et principalement avec l'insertion des femmes sur le marché du travail, le besoin d'économiser du temps et des efforts dans la cuisine pousse SEB à concevoir une nouvelle gamme de produits. Leur objectif est d'être présent dans les ménages pour faciliter les préparations culinaires. Ainsi, en 1953, l'entreprise lance son autocuiseur, connu sous le nom de cocotte-minute, qui devient très rapidement un grand succès et révolutionne la cuisine des ménages, consolidant la place de la société dans le marché national. Le chiffre d'affaires de l'entreprise entre 1953 et 1960 est multiplié par 43 grâce aux importants efforts d'innovation, ce qui leur permet de gagner de la place aussi dans le marché international. Deux rachats ont contribué à l'expansion de l'entreprise dans les années 60 et 70 : l'entreprise Tefal en 1968, inventeur des poêles antiadhésives et en 1972, l'entreprise Calor, spécialisée dans le soin de la personne et du linge. C'est ainsi qu'en 1973 SEB devient Groupe SEB et que deux ans après, fait son entrée à la bourse de Paris.

C'est en 1976 que le Groupe SEB laisse Selongey pour installer son siège à Écully, où il y est toujours. Après avoir affirmé son expertise culinaire sur le marché français, dans les années 80 et 90 l'entreprise investit dans son expansion à l'international, d'abord avec l'acquisition de diverses sociétés en Europe, qui le rendent leader européen du petit équipement domestique et ensuite, en Amérique latine et Asie. Avec des filiales dans le monde entier, dans les années 2000, SEB devient le leader mondial du marché du petit équipement domestique (notamment avec ces produits de cuisine, mais aussi, de soin de la maison, du linge et de la personne). Dans les années suivantes, l'histoire de SEB se poursuit à travers d'une succession de phases de croissance externe et interne qui ont permis à l'entreprise la diversification de son champ d'activité, contribuant ainsi à son développement au niveau mondial. Actuellement, le portefeuille de marques de SEB compte 32 marques, divisées en catégories grand public (21), premium (5) et professionnelles (6), offrant une diversité de produits aux différents consommateurs dans le monde entier.

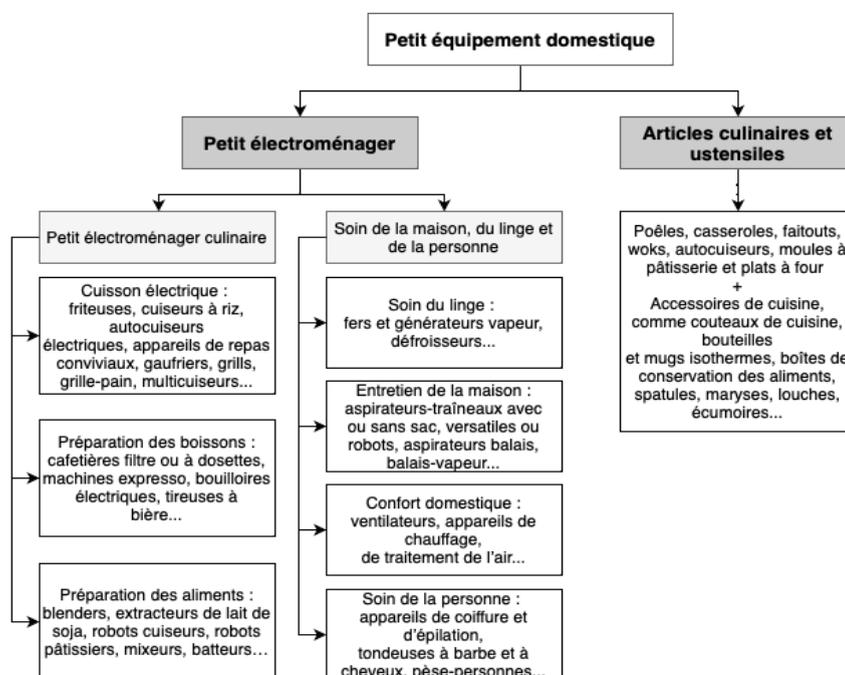
1.1 Mission et valeurs du Groupe SEB

« *Faciliter et embellir la vie quotidienne des consommateurs et contribuer au mieux-vivre, partout dans le monde* »⁴⁶ est la mission qui guide les actions du Groupe SEB. En s'appuyant sur une vaste gamme de produits qui recouvre l'ensemble des activités domestiques, SEB cherche à répondre aux attentes des consommateurs et ainsi, rendre la vie domestique plus agréable et simple. La stratégie à long terme consiste à trouver l'équilibre entre croissance et compétitivité, ce qui conduit à renforcer chaque année la place de SEB comme leader mondial du petit équipement domestique. En ce qui concerne les valeurs de l'entreprise, il y en a cinq, qui sont la volonté d'entreprendre, la passion pour l'innovation, le professionnalisme, l'esprit de groupe et le respect de la personne.

1.2 Le secteur d'activité

Le marché grand public de SEB est centré sur les petits équipements domestiques, qui regroupent différents produits. Nous pouvons les répartir en trois catégories : petit électroménager culinaire ; soin de la maison, du linge et de la personne ; et articles culinaires. C'est ce qu'illustre la figure ci-dessous.

Figure 6 : La répartition du marché grand public du Groupe SEB



Source : D'après Groupe SEB, Carla Schneider (2023).

⁴⁶ GROUPE SEB. *Mission et valeurs*, <https://www.groupeseb.com/fr/mission-et-valeurs>, consulté le 16 août 2023.

1.3 La démarche RSE

La croissance de l'entreprise a été accompagnée par le développement d'une démarche RSE. Aussi, grâce à l'innovation, le Groupe SEB a pu accompagner sa croissance vers des pratiques plus responsables et durables, et transmettre cela à ses produits. De cette manière, concevoir des produits qui rendent possible aux consommateurs d'avoir des pratiques plus durables fait partie du business model de SEB. Dans une démarche que traduit l'engagement du Groupe SEB dans le développement durable, depuis 2008 l'entreprise revoit la conception de ses produits pour faciliter leur réparation, et s'efforce de développer des produits qui soient facilement démontables et remontables, que les pièces détachées soient accessibles en prix, disponibles facilement et qu'il existe un important réseau de réparateurs formés dans les territoires. L'entreprise est pionnière dans cette démarche de réparabilité, et elle investit dans la lutte contre l'obsolescence programmée, une stratégie pour fidéliser des consommateurs qui sont de plus en plus attentifs à la durée de vie des appareils. La politique qui a commencé en 2008, a évolué en 2015 avec l'engagement « Produit réparable 10 ans », avec un logo mis en place dans tous ces produits depuis 2017. À partir de 2022, cette garantie de réparabilité est passée de 10 à 15 ans pour tous les nouveaux produits ainsi que pour ceux qui sont encore en production dans toute l'Europe. En 2018, la stratégie de développement durable a été renouvelée et de nouveaux enjeux ont été définis, donnant place à la démarche « Agir pour un quotidien plus durable », organisée en quatre grands engagements, comme nous pouvons le voir dans la figure ci-dessous.

Figure 7 : Les quatre grands engagements de la démarche RSE du Groupe SEB



Source : Groupe SEB, <https://www.groupeseb.com/fr/nos-enjeux>

De plus, en 2015, l'Organisation des Nations unies (ONU) a lancé un nouveau programme de développement durable, qui intensifie la lutte contre la pauvreté et vise l'adoption de pratiques plus durables pour la planète. Le Groupe SEB a ainsi développé ses quatre grands engagements autour des objectifs proposés par l'ONU.

Figure 8 : Les engagements du Groupe SEB en lien avec les objectifs de l'ONU

Pilier	Objectifs Développement Durable de l'ONU	Engagements
	    	Démontrer au quotidien le respect du Groupe pour chaque personne (collaborateurs, consommateurs, parties prenantes) et son utilité pour la société
	 	Proposer des produits et des services qui facilitent un mode de vie durable des consommateurs pour Cuisiner sain et durable et Mieux vivre chez soi
	 	Inscrire les produits et services du Groupe au cœur de l'économie circulaire
	  	Contribuer à la lutte contre le réchauffement climatique grâce à une stratégie bas carbone, en s'inscrivant dans le scénario « nettement en dessous de 2 °C » de l'Accord de Paris

Source : Groupe SEB, <https://tinyurl.com/y3fri2mk>

C'est dans les démarches pour une alimentation plus saine et durable que nous pouvons trouver l'insertion du projet sur la précarité alimentaire, afin de rendre possible le fait maison pour toutes les populations. En fait, SEB soutient plusieurs projets qui visent la lutte contre l'exclusion sociale. C'est principalement à travers le Fonds Groupe SEB que ce soutien est porté en France. Il participe à différents projets, qui ciblent principalement l'insertion au travail, l'éducation/formation, l'équipement du logement et l'accès à une alimentation saine. Comme exemples de projets soutenus, nous pouvons citer des épiceries sociales, les Banques Alimentaires du Rhône et de Bourgogne, l'association VRAC et le Programme Malin.

1.4 Le support des sciences sociales pour mieux répondre aux besoins des consommateurs

Utiliser les connaissances des anthropologues en faveur de l'industrie alimentaire est une pratique courante dans les pays anglo-saxons depuis plusieurs années. Leur rôle est

de mieux comprendre les pratiques des consommateurs, ce qui permet aux entreprises de mieux répondre aux attentes et besoins du marché. Le recours aux sciences sociales permet à une entreprise de se distinguer de sa concurrence, par exemple, en anticipant les tendances. En France, le Groupe SEB apparaît comme pionnier en matière d'intégration d'anthropologues dans ses équipes, une démarche en lien avec la politique d'innovation de l'entreprise. Selon l'anthropologue du Groupe SEB depuis 2011, Olivier Wathelet, c'est une pratique encore récente et rare en France.⁴⁷ Pourtant, même si le recours à l'anthropologie par les entreprises françaises a été tardif, actuellement, il n'est plus exclusif de SEB. Plusieurs sont des ex-étudiants de l'ISTHIA qui travaillent dans des industries agroalimentaires et qui apportent des connaissances des sciences sociales aux entreprises. Comme exemple, nous pouvons citer le Groupe Danone.

L'alimentation est un sujet complexe et les mangeurs/consommateurs ne sont pas seulement des êtres biologiques, mais aussi, sociaux. Ainsi, le recours aux sciences sociales se montre très utile aux entreprises. La formation que nous avons à l'ISTHIA nous prépare pour mettre en pratique dans notre activité professionnelle les savoirs nécessaires pour prendre en compte les dimensions sociales et culturelles de l'alimentation.

2 Le partenariat qui donne place au stage

Le projet qui est à l'origine de mon stage est une étude commandité par le Groupe SEB à la société de conseil SALimenter, en lien avec l'université Toulouse - Jean Jaurès, plus précisément, l'ISTHIA. Ainsi, j'ai développé mon travail de recherche sous la direction d'Amandine Rochedy, maître de conférences en sociologie à l'université Toulouse - Jean Jaurès, et de Silvy Auboiron, présidente de la société SALimenter.

Silvy Auboiron est la présidente fondatrice de SALimenter et elle a suivi le master 2 en sciences sociales appliquées à l'alimentation à l'ISTHIA pour compléter ses connaissances autour de l'alimentation humaine. Elle a créé SALimenter pour accompagner et conseiller différentes structures dans leurs projets en lien avec l'alimentation. Dans le cadre de notre étude, SALimenter est l'intermédiaire entre SEB qui a commandité l'étude et l'université, qui a exécuté le projet.

⁴⁷ GROUPE SEB, *Olivier Wathelet – l'anthropologie au service de la création produit*, <https://www.groupeseb.com/fr/webzine/olivier-wathelet-lanthropologie-au-service-de-la-creation-produit>, consulté le 10 juillet 2023.

Figure 9 : Le partenariat qui donne place au projet



Source : Carla Schneider (2023)

Toutes mes activités ont été développées à Toulouse, à la Maison de la Recherche, au Centre d'Étude et de Recherche Travail Organisation Pouvoir (CERTOP). Le CERTOP est une unité de recherche du Centre national de la recherche scientifique (CNRS) à laquelle ma maîtresse de mémoire et de stage, Amandine Rochedy, fait partie.

2.1 Les missions du stage et ma place comme stagiaire

Ce stage de fin d'études marque la fin de mon année de master en sciences sociales, de ma reprise d'études et, surtout, le début de ma vie professionnelle en France. Avoir intégré le Master Sciences Sociales Appliquées à l'Alimentation a été une étape importante de ma vie professionnelle et personnelle. Il m'a fait sortir encore une fois de ma zone de confort et m'a permis d'acquérir des compétences dans un domaine qui vient compléter la formation en nutrition que j'ai eu au Brésil. En fait, pendant mes expériences professionnelles en tant que diététicienne-nutritionniste, je sentais qu'il me manquait quelque chose. Le contact avec mes patients m'a fait comprendre que l'alimentation va au-delà des normes nutritionnelles, mais je ne savais pas comment explorer ces autres dimensions encore très floues pour moi. Le Master m'a apporté des connaissances qui complètent ma formation initiale. Mais, en plus de cela, il m'a ouvert des champs de réflexion autour de l'alimentation dont maintenant je comprends qu'ils sont fondamentaux pour traiter ce vaste sujet qui est l'alimentation humaine.

De manière générale, en tant que stagiaire du projet, les missions suivantes m'ont été confiées :

- Réaliser une revue de littérature/état de lieux sur les précarités alimentaires et les préparations culinaires ;

- Établir une méthodologie et des outils de recueil des données auprès d'un public qui a été défini d'après la revue de littérature ;
- Traiter et analyser les données obtenues ;
- Rédiger un rapport du travail développé.

Quand le projet m'a été proposé, je n'imaginai pas tout ce que réaliser une revue de littérature et un terrain exploratoire sur la précarité alimentaire et les préparations culinaires pourrait m'apporter. Je débutais dans la sociologie et ces missions de stage m'ont demandé de développer des compétences que je n'avais pas (et que plusieurs fois j'ai pensé ne pas être capable d'acquérir). Finalement, ces six mois de stage ont été une expérience riche et intense, où j'ai beaucoup appris et je suis heureuse de l'avoir vécue. Je ne suis plus la même personne que quand j'ai commencé le stage. J'ai appris, j'ai lu, j'ai écrit, j'ai douté d'être capable de finir le mémoire, j'ai persisté, j'ai fait évoluer ma pensée. Et peut-être le plus important, j'ai rencontré des personnes qui m'ont reçu chez elles pour me montrer un peu de leur quotidien, pour me parler de leur vie, de leurs difficultés et de ce qu'elles font pour leurs enfants. Ces échanges ont énormément enrichi ma trajectoire.

L'expérience acquise et les compétences approfondies pendant le master et le stage me font avoir un regard plus large et sensible sur l'alimentation humaine, sujet complexe et passionnant.

Chapitre 2 - Problématique et hypothèses

Plusieurs sont les questionnements et réflexions apparues au début de notre travail. Pour donner suite et pouvoir mettre en place un terrain d'étude, c'est le moment de développer notre problématique de recherche et les hypothèses qui l'accompagnent. C'est ce que nous aborderons dans ce chapitre.

1 Le cheminement d'une question de départ large à une problématique de recherche

À partir d'une commande d'étude sur les préparations culinaires des personnes en situation de précarité alimentaire, la première étape de notre travail a été la réalisation d'une revue de littérature. Comme nous l'avons vu dans la première partie de ce mémoire, la précarité est un thème complexe, qui englobe différentes dimensions. De cette manière, il fallait d'abord comprendre les concepts clés autour de la précarité comme situation globale, pour ensuite appréhender ce que la littérature sait déjà sur la précarité alimentaire et, plus spécifiquement, sur l'alimentation des individus en situation de précarité. En ce début de recherche, notre public cible était encore inconnu, et l'un des objectifs de la revue de littérature a été aussi de nous aider à définir sur quelle population focaliser notre étude. Quelques éléments importants ont commencé à apparaître pendant nos lectures, notamment sur l'influence de la composition familiale dans les pratiques culinaires domestiques. En parallèle, nous avons eu un premier échange avec le Groupe SEB pour mieux comprendre leurs attentes. Ils avaient déjà connaissance de certains aspects autour de la précarité alimentaire, tandis que d'autres avaient besoin d'être éclairés. Ainsi, les constats initiaux qui ont poussé nos premières discussions sont les suivants :

- La consommation des aliments ultra transformés est une tendance depuis quelques années, principalement en raison de leur praticité de consommation et leur palatabilité (Monteiro et al., 2013). L'utilisation d'aliments ultra transformés dans les catégories dont le budget est contraint va de paire avec la faible qualité nutritionnelle de leur alimentation en général (Darmon et Drewnowski, 2015).
- La diminution de la diversité des aliments utilisés et des plats réalisés. Différents travaux nous montrent que l'alimentation des populations avec des contraintes

financières est moins diversifiée (Escalon et al., 2009 ; Dupuy, 2012 ; Ramel et al., 2016 ; Grange et al., 2013), et que cela est associé à une diminution du temps de préparation culinaire.

- Les préparations culinaires faites maison sont en mutation, marquées par l'utilisation de produits avec un degré de transformation et qui demandent moins de temps passé en cuisine (Poulain, 2002 ; Caillavet et al., 2019).
- Les pratiques culinaires ou leur absence sont corrélées à la structure familiale (Lhuissier, 2006). La présence des enfants est un levier pour les pratiques culinaires domestiques (Delestre et Meyer, 2001).

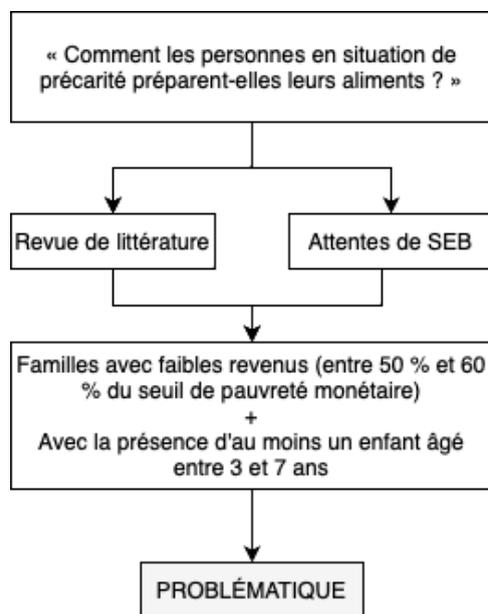
D'après ces aspects, différents centres d'intérêt ont été évoqués, comme nous pouvons le voir ci-dessous :

- Comment s'organise la préparation des repas : anticipation ou pas dans la semaine ?
- Quels types de produits sont achetés et par quels types de canaux d'approvisionnement ?
- Quelles sont les compétences culinaires et le matériel disponible ? Comment ont-ils été acquis ?
- Comment s'organise la question de la transmission des compétences culinaires et de l'éducation alimentaire ?
- Quelle est la place de la viande en termes de pratiques et de perception ? Idem pour les fruits et légumes ?
- Comment est vécu le temps alimentaire ? Quel impact sur la famille ?
- Quel est le poids de la lutte contre le gaspillage dans la gestion culinaire, mais aussi l'utilisation des restes, etc. ?
- Quelle place pour l'innovation chez ces personnes ?

Ainsi, à partir de ces réflexions, nous avons décidé de cibler notre enquête sur des familles et lors d'un deuxième échange avec SEB, il a été décidé de se focaliser sur des familles ayant au moins un enfant entre 3 et 7 ans. Nous aborderons plus en détail la population cible de l'étude et les critères d'inclusion dans les parties suivantes de ce

mémoire. La Figure 10 montre de manière générale le cheminement à partir de la question de départ jusqu'au choix d'un public cible, pour ensuite, arriver à notre problématique.

Figure 10 : De la question de départ à la problématique



Source : Carla Schneider (2023)

Au fur et à mesure de nos lectures, de nos échanges dans le cadre du stage et des premiers entretiens avec les familles, les différents questionnements que nous avons au début de cette étude se sont transformés à la problématique suivante :

Comment les familles en situation de précarité alimentaire préparent-elles à manger malgré la pluralité de difficultés rencontrées ?

2 Les hypothèses afin de répondre à notre problématique

Après avoir défini notre problématique, nous avons besoin de formuler des hypothèses pour nous aider à y répondre. Nos hypothèses ont été établies à partir de nos lectures et elles ont évolué suite à nos premiers entretiens. À partir de notre étude, ces hypothèses seront ou pas confirmées. De plus, nous avons aussi formulé des sous-hypothèses, ce qui nous permet de détailler davantage chaque hypothèse.

2.1 Première hypothèse

La précarité des familles entrave des conditions d'équipement et d'espace optimales pour faire la cuisine.

Sous-hypothèse 1 : Les familles en situation de précarité sont peu équipées pour préparer à manger.

Sous-hypothèse 2 : L'espace disponible pour préparer à manger est contraint pour les familles en situation de précarité.

2.2 Deuxième hypothèse

Les familles qui bénéficient des aides alimentaires ne peuvent pas mettre en place des routines dans les préparations culinaires.

Sous-hypothèse 1 : Ces familles rencontrent plus de difficultés financières que celles des familles sans aide pour faire varier leur alimentation.

Sous-hypothèse 2 : Les familles qui bénéficient des aides alimentaires adaptent leurs préparations selon les produits et budget disponibles pour faire des courses complémentaires.

2.3 Troisième hypothèse

La présence des enfants lors des repas nécessite des préparations supplémentaires qu'en leur absence.

Sous-hypothèse 1 : Les parents optimisent la qualité nutritionnelle des plats de leurs enfants au détriment de la leur en priorisant le bien-être des enfants.

Sous-hypothèse 2 : L'activité culinaire des parents est marquée par les normes de la « bonne parentalité ».

Chapitre 3 - La méthodologie employée pour répondre à la problématique et aux hypothèses

Après établir la problématique et les hypothèses de notre étude, nous avons eu besoin de mettre en place une méthodologie qui va nous permettre d'apporter des réponses. Le bon choix méthodologique est fondamental pour aboutir à des données qui reflètent la réalité analysée et qui soient fiables. Dans ce chapitre, nous nous intéresserons à la méthode mobilisée pour répondre à la problématique de notre étude.

La recherche en sciences sociales implique le déroulement de plusieurs étapes, dans lesquelles différentes méthodes peuvent être mobilisées pour répondre à une problématique. Dans le cas de la démarche de recherche en master 2 à l'ISTHIA, nous pouvons en citer 7 étapes⁴⁸ :

1. La formulation de la commande ;
2. L'exploration du champ d'étude (revue de littérature et études exploratoires) ;
3. L'identification des cadres théoriques et de la problématique auxquels renvoie cette mission ;
4. L'investigation terrain et mission réalisée : collecte des données, traitement, analyse ;
5. La traduction et l'interprétation des résultats au vu de la commande ;
6. La proposition d'applications concrètes, actions / préconisations pour le milieu professionnel ;
7. Les apports théoriques et opérationnels.

1 Quelles sont les méthodes de recherche en sciences sociales ?

En sciences sociales, nous pouvons mobiliser différentes méthodes pour répondre à un questionnement. Nous avons deux groupes d'outils de recueil de données, quantitatifs et

⁴⁸ L'exercice de recherche en master, années universitaires 2021 - 2026, ISTHIA, mise à jour novembre 2022.

qualitatifs. Le choix de la méthode employée varie selon les objectifs et les hypothèses de travail et il est important de remarquer que chaque outil possède des avantages et des inconvénients et est plus ou moins adapté à un type de questionnement⁴⁹. De manière générale, au travers des outils quantitatifs, il est possible de collecter et d'analyser une grande quantité de données sur une population d'intérêt, mais sans prendre en compte une totalité d'aspects de la réalité qui sont possibles de saisir seulement grâce aux méthodes qualitatives. Comme outils de cette méthode, nous pouvons citer le traitement secondaire de données et l'enquête par questionnaire⁵⁰.

À leur tour, les outils qualitatifs permettent de collecter des informations plus approfondies sur les individus, mais en nombre de cas plus limité qu'avec les outils quantitatifs. La recherche qualitative permet la description, la compréhension et l'explication des faits sociaux. Nous pouvons citer l'observation, l'entretien, l'histoire de vie et le focus groupe comme les méthodes de collecte de données qualitatives.⁵¹ Pour notre étude, nous avons utilisé l'entretien comme choix méthodologique, et c'est pour cela que nous aborderons davantage cette méthode.

1.1 L'entretien : notre choix méthodologique

L'entretien est une méthode en sciences sociales qui cherche à accéder à la subjectivité des individus, afin de comprendre le sens qu'ils donnent à leurs pratiques, ainsi que leurs représentations et leur vision du monde, à partir de questions en lien avec le thème de l'enquête. L'entretien peut se présenter sous trois formes, selon le degré de direction donné : non directif ou libre, où l'enquêteur lance un thème et laisse l'enquêté le plus libre possible pour donner sa réponse ; directif, où l'enquêteur utilise une grille standardisée et respecte l'ordre de questions ; semi-directif, où l'enquêteur a un cadre à suivre (guide d'entretien préparé au préalable avec des thèmes et des sous-thèmes), mais il est aussi libre d'explorer ce que l'individu a à dire et de poser des questions non prévues initialement et/ou de ne pas poser certaines questions initialement envisagées (Sauvayre, 2013).

⁴⁹ ROCHEDY Amandine, 2022, « Méthodologie de recherche : Approche qualitative ».

⁵⁰ ROCHEDY Amandine, 2022, « Méthodologie de recherche : Approche qualitative ».

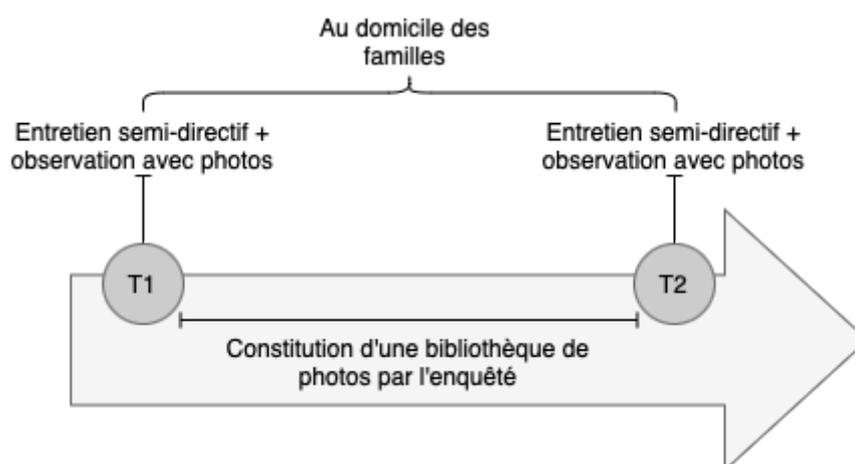
⁵¹ ROCHEDY Amandine, 2022, « Méthodologie de recherche : Approche qualitative ».

2 La méthodologie mise en place lors de notre étude : un protocole en trois temps

Notre choix méthodologique s'est basé sur la complexité du phénomène étudié, la précarité alimentaire. De cette manière, pour mieux rendre compte de la diversité des situations qu'elle englobe, nous avons construit un protocole de recherche en deux temps. Tout d'abord, un premier entretien semi-directif avec la mère, le père ou les deux parents. À la fin de cette première rencontre, nous leur proposons de réaliser dans les prochains jours, une série de photos afin de construire une bibliothèque de photos sur les préparations culinaires domestiques. Un deuxième entretien a été réalisé avec eux pour à la fois échanger sur les photos, revenir sur des thèmes oubliés ou peu clairs et aussi pour approfondir sur leurs préparations domestiques.

Toutes les étapes du protocole ont été réalisées au domicile des familles, parce que c'est là où se déroulent leurs pratiques. Ce choix, lié à la combinaison de méthodologies, nous a permis d'avoir une meilleure compréhension des pratiques culinaires des familles. Nous avons eu la possibilité d'accéder à leur quotidien et d'observer avec nos propres yeux un peu de leur réalité. De plus, aller au domicile des familles nous a permis de visiter leur cuisine et de connaître l'espace et les outils dont ils disposent pour cuisiner. La constitution d'une bibliothèque de photos nous a permis d'avoir des images pour illustrer ce qu'ils nous ont décrit sur les préparations faites maison pendant les entretiens.

Figure 11 : Les différentes étapes de notre protocole



Source : Carla Schneider (2023)

Le Tableau 6 nous montre nos objectifs avec chaque dispositif, ainsi que les avantages et les inconvénients de chaque outil choisi pour notre protocole.

Tableau 6 : Les avantages et inconvénients des outils utilisés dans notre étude

Objectif	Avantages	Inconvénients
Entretien semi-directif		
À travers une structure familiale, comprendre les pratiques et les représentations culinaires domestiques.	Permettre aux individus de s'exprimer librement sur les thèmes abordés et de rendre compte de leurs propres expériences et vécu.	Il faut négocier l'entretien et sa durée. Les difficultés à faire parler spontanément la personne de ses représentations et pratiques (CSP-). L'analyse subjective et la non-généralisation possible des données. Le travail de retranscription peut être lourd.
Bibliothèque de photos		
Appréhender plus en détail les pratiques culinaires des familles, à partir de la prise d'une série de photos d'une préparation.	Enregistrement de différentes situations en lien avec les préparations culinaires. Les images servent de support et de complément aux propos des familles.	Il nécessite l'utilisation d'un équipement pour prendre les photos. Les familles doivent accepter la prise de photos et s'engager à la faire. Les photos prises dépendent de la compréhension des consignes par les familles.
Entretien libre		
Réaliser un deuxième entretien pour échanger sur les photos prises et approfondir sur leurs pratiques culinaires, ainsi que pour revenir sur des thèmes oubliés ou peu clairs lors de la première rencontre.	Comprendre la manière, le moment et le contexte dans lesquels les photos ont été prises. Approfondir le thème des préparations culinaires à partir des photos prises. Accéder à des informations non abordées ou peu claires lors du premier entretien.	Non disponibilité des participants ou protocole long (entretien semi-directif + bibliothèque de photos + deuxième entretien).

Source : Carla Schneider (2023)

2.1 L'entretien semi-directif : le premier temps

Pour notre étude, l'entretien semi-directif s'est montré comme le meilleur choix méthodologique pour pouvoir explorer les pratiques culinaires des familles. Comme déjà mentionné auparavant, il nous permet d'étudier une thématique spécifique, dans notre cas, les pratiques de préparation culinaire des familles, et en même temps, d'inviter l'enquêté à s'exprimer librement autour d'un cadre défini par l'enquêteur.

2.1.1 Le guide d'entretien pour le T1

Le guide d'entretien a été élaboré de manière à connaître la famille et à comprendre quelle est son organisation autour de l'alimentation, avec une attention spéciale au moment de la préparation des repas. Même si notre étude porte sur les préparations culinaires, il a été important d'élargir notre regard et de capter d'autres dimensions autour de l'alimentation, parce que la préparation d'un repas implique différentes étapes en aval et en amont. Ainsi, pour mieux comprendre les pratiques de préparation, nous avons élaboré le protocole pour saisir l' « itinéraire alimentaire » (Desjeux, 1998), depuis l'approvisionnement jusqu'à la gestion des restes des repas.

Le guide a été divisé en six thèmes. Tout d'abord, le premier thème nous conduit à connaître les différents membres de la famille et à découvrir leur routine (adultes et enfants). Le deuxième thème nous permet de commencer à parler de leurs pratiques autour de l'alimentation, plus spécifiquement, de leur organisation pour l'approvisionnement du foyer. Comme pour cuisiner, il faut avoir des aliments, comprendre comment se passent les courses est important pour mieux explorer leurs pratiques de préparation culinaire. Ce deuxième thème nous permet aussi d'explorer comment l'aspect financier joue dans leur alimentation. Ensuite, le troisième thème nous mène à la découverte des pratiques de consommation de la famille, avec un rappel de 24h de la journée de la veille et d'une journée de week-end. À son tour, le quatrième thème nous fait découvrir l'espace culinaire disponible pour les préparations, avec la visite de la cuisine. De plus, cette visite de la cuisine nous permet d'échanger sur les équipements culinaires disponibles. C'est à travers le cinquième thème que nous explorons comment s'organise la préparation des repas au sein du foyer. De manière générale, nous appréhendons qui fait la cuisine, quels sont les types de préparations faites, le temps passé à préparer des repas et la place des différentes

catégories d'aliments dans leurs préparations. Finalement, le dernier thème nous guide à la découverte des savoirs culinaires des individus ainsi qu'aux difficultés rencontrées pour préparer à manger à la maison. Le langage utilisé pour élaborer le guide d'entretien a été adapté en prenant en compte les possibles difficultés de compréhension rencontrées par le public. La Figure 12 présente les six thèmes du guide et les objectifs généraux de chaque partie. Le guide d'entretien T1 en sa globalité peut être consulté à la fin de ce mémoire (cf. Annexe A : Guide d'entretien T1).

Figure 12 : Les six thèmes du premier entretien

1	2	3	4	5	6
Identification de la famille	Les courses	Rappel des pratiques de consommation	Visite de la cuisine	Préparations culinaires	Contraintes et astuces
Connaître les membres de la famille	Appréhender l'organisation et les pratiques autour de l'approvisionnement	Capter les habitudes alimentaires de la famille	Découvrir la cuisine et les équipements culinaires disponibles	Comprendre l'activité culinaire de la famille	Appréhender les difficultés rencontrées et les astuces pour y faire face

Source : Carla Schneider (2023)

2.2 La bibliothèque de photos : entre les deux entretiens

En plus de l'entretien semi-directif, nous avons imaginé la réalisation d'une observation filmée. Après la réalisation de l'entretien, la famille serait invitée à procéder avec la préparation d'un repas, qui serait filmé. Cette méthodologie a été remplacée par la réalisation d'une bibliothèque de photo. Ce choix a été fait après un échange avec le partenaire de l'étude, le Groupe SEB. Même si l'observation filmée nous fournirait des données plus complètes, elle demanderait plus de temps pour être mise en place et pour analyser les données obtenues. De plus, pour l'entreprise, les images sont facilement partagées entre les professionnels, ce qui facilite leur utilisation et donne plus de visibilité aux données du projet, à l'inverse des vidéos. De cette manière, nous avons décidé de remplacer l'observation filmée par la prise de photographies de situations spécifiques autour des préparations culinaires. Dupuy et Rochedy (2018) dans une étude auprès de parents d'enfants en bas âge sur leurs pratiques alimentaires, ont aussi adopté une méthodologie d'entretiens complétés par des photographies. Selon les auteurs, les

images ont servi « *de support et de complémentarité aux propos énoncés par les enquêtés et les enquêteurs.* » (Dupuy et Rochedy, 2018, p. 4-5).

La bibliothèque de photos a été constituée par l'enquêteur et par l'enquêté. Lors du premier entretien, l'enquêté était invité à nous présenter sa cuisine et en ce moment, l'enquêteur demandait l'autorisation pour prendre quelques photos. L'objectif avec ces photos était de rendre compte de l'espace culinaire et des outils culinaires dont la famille dispose. L'ensemble de situations à prendre en photos par l'enquêteur faisaient partie du guide d'entretien (cf. Annexe A - Guide d'entretien T1). À la fin du premier entretien, nous proposons à l'enquêté de nous faire une série de photos lors de la préparation d'un repas pour toute la famille. Huit situations étaient proposées afin de rendre compte de différentes étapes de la préparation, en plus de la possibilité de faire des photos « libres ». Les photos devaient être faites avant le deuxième entretien, devant servir de base pour guider le deuxième échange. Le script de la bibliothèque de photos est disponible à la fin de ce mémoire (cf. Annexe B : Bibliothèque de photos).

2.3 L'entretien libre : le deuxième temps

La dernière étape de notre protocole est la réalisation d'un deuxième entretien avec les familles. Si lors du premier entretien l'objectif était de connaître de manière générale les pratiques des familles, ce deuxième entretien a été envisagé pour aller plus en détail sur les préparations et les outils de cuisine. Ce deuxième entretien est plus libre que le premier, mais un guide d'entretien a été quand même élaboré. Ce guide a été divisé en quatre thèmes, comme nous pouvons le voir dans la Figure 13. Le guide d'entretien T2 dans sa globalité peut être consulté à la fin de ce mémoire (cf. Annexe C : Guide d'entretien T2).

Figure 13 : Les quatre thèmes du deuxième entretien

<p>1</p> <p>Rappel du premier entretien</p> <p>Échanger sur les impressions de l'enquêté par rapport au premier échange et revenir sur des thèmes oubliés ou mal compris</p>	<p>2</p> <p>Bibliothèque de photos</p> <p>Comprendre comment a été la prise de photos et le contexte autour de la préparation. Explorer davantage les pratiques culinaires de la famille</p>	<p>3</p> <p>Zoom sur les outils de cuisine</p> <p>Faire un rappel sur les ustensiles et les équipements les plus utilisés pour préparer à manger</p>	<p>4</p> <p>Bilan sur les pratiques et les représentations</p> <p>Découvrir le rapport à la nourriture des parents et comment cela influence leurs pratiques culinaires</p>
---	---	---	--

Source : Carla Schneider (2023)

3 Nombre de familles à recruter ? Avec quelles caractéristiques ?

En ce qui concerne le nombre de familles à recruter, nous avons établi de réaliser le protocole jusqu'à la saturation des données. C'est-à-dire, jusqu'au moment où les nouveaux entretiens ne font que confirmer les données déjà obtenues et ainsi, n'apportent plus d'éléments nouveaux à la compréhension des dimensions étudiées. Ainsi, un échantillon constitué d'une vingtaine de familles a été imaginé comme étant suffisant pour cela. Afin d'avoir une population hétérogène, pour pouvoir capter différentes situations dont la précarité rend compte et appréhender la pluralité des pratiques, il était important de faire varier les caractéristiques des familles. De cette manière, quelques critères d'inclusion à l'étude ont été établis et ont guidé notre recrutement.

3.1 Familles avec au moins un enfant âgé entre 3 et 7 ans

Nous avons choisi de travailler avec des familles pour deux raisons majeures. D'abord, parce qu'en matière financière, les indicateurs de pauvreté monétaire nous montrent que les familles sont les plus touchées par les difficultés financières et cela s'est intensifié avec la crise de la Covid-19 (Bajos et al., 2020). De manière générale, lorsque le nombre d'enfants dans un ménage augmente, le niveau de vie diminue. Cela parce que les enfants ne contribuent pas aux ressources du ménage, mais ils augmentent les besoins de consommation (dépenses avec l'alimentation, les vêtements, les soins et etc) (INSEE, 2021). Ensuite, parce que la littérature scientifique nous montre qu'avoir des enfants à la maison semble être un levier pour les préparations culinaires faites maison, et qu'à l'inverse, à mesure que la structure familiale se désintègre, les pratiques culinaires ont tendance à diminuer (Lhuissier, 2006). De plus, malgré les difficultés financières des ménages, le bien être des enfants est une priorité pour les parents (Dupuy, 2012). « *Dans les catégories modestes, la priorité est qu'ils mangent, et qu'ils mangent ce qui leur plaît : l'honneur tient au fait de pouvoir nourrir ses enfants soi-même* » (Régnier et Masullo, 2009, p. 758), valorisant ainsi le rôle nourricier des parents, ce qui est encore plus accentué chez les mères (Rochedy, 2022).

Nous avons adopté comme critère d'inclusion la présence d'au moins un enfant âgé entre 3 et 7 ans. Ce choix se justifie parce que nous souhaitons connaître les pratiques culinaires de toute la famille et quand les enfants sont en bas âge, leur alimentation est

différenciée des autres membres de la famille. De 0 à 3 ans, l'enfant est en plein développement et ses besoins nutritionnels ne sont pas les mêmes que ceux d'un adulte. En plus des besoins et apports nutritionnels spécifiques, la consistance et la composition de l'alimentation du nourrisson évoluent. C'est vers 2 ans que l'enfant commence à avoir une alimentation plus proche de celle de sa famille. C'est aussi vers cet âge que le phénomène de la néophobie alimentaire commence à apparaître chez l'enfant, avec un pic d'intensité plutôt entre 3 et 7 ans (Poulain et Rochedy, 2015). De plus, quand les enfants sont plus grands, la tendance est qu'ils acceptent mieux l'alimentation de la famille. Ils ont déjà défini de manière générale leurs goûts et préférences. Ainsi, nous avons choisi de recruter des familles avec au moins un enfant qui correspond à cette tranche d'âge, car cela nous permettra de comprendre les préparations culinaires domestiques en général, ainsi que les ajustements et adaptations faites pour le(s) enfant(s).

3.2 Faibles revenus : seuil de pauvreté entre 50 et 60 % du niveau de vie médian

Du fait de l'absence d'indicateurs pour mesurer la précarité, en raison de la complexité du phénomène, nous avons choisi d'utiliser le seuil de pauvreté monétaire comme critère de faibles revenus pour recruter des familles. Même si la précarité ne se résume pas à la seule contrainte économique, nous avons observé à partir de notre revue de littérature que l'aspect financier a un rôle important dans le processus de précarisation des individus. Ainsi, nous avons décidé de fixer le seuil de pauvreté pour notre étude entre 50 et 60 % du niveau de vie médian⁵², pour rendre compte d'un niveau de pauvreté moins intense. Ce choix se justifie par le fait que notre étude est commanditée par le Groupe SEB, qui envisage de concevoir des produits pour répondre aux attentes de public moins aisé. Ainsi, il était important de cibler des familles qui peuvent être des potentiels consommateurs. L'utilisation de données seulement quantitatives pour appréhender la précarité ne permet pas la prise en compte de la situation globale des individus. De cette manière, nous avons utilisé la pauvreté monétaire comme l'un des critères d'inclusion pour participer à l'étude, mais notre méthodologie qualitative nous a permis d'aller plus loin dans la compréhension du ressenti des individus qui vivent en situation de précarité.

⁵² Pour rappel, le seuil de pauvreté monétaire est calculé en fonction du niveau de vie médian. Le niveau de vie est égal au revenu disponible du ménage divisé par le nombre d'unités de consommation (UC). Sachant que le premier adulte du ménage correspond à 1 UC, les autres personnes de 14 ans ou plus correspondent à 0,5 UC et les enfants de moins de 14 ans à 0,3 UC. Ainsi, le seuil de pauvreté monétaire varie selon la composition familiale.

3.3 Avec soutien (aide alimentaire) et sans soutien

Toujours dans le souci d'appréhender la diversité de situations, nous avons ciblé des familles qui bénéficient d'une aide alimentaire et d'autres qui n'ont pas d'aide. Cela parce que les enjeux pour préparer à manger ne sont pas tout à fait les mêmes pour les bénéficiaires d'aide alimentaire que pour les autres familles. Ce que la littérature scientifique nous montre est qu'en général les individus ont moins de choix dans leur alimentation quand ils bénéficient d'une aide alimentaire.

3.4 Faire varier les origines des familles

Un autre facteur important que nous avons pris en compte a été la diversification des origines des familles. Les données les plus récentes montrent qu'en 2021, 10,3 % des personnes résidant en France sont immigrées et 11 % sont descendants d'immigrés de deuxième génération. Mais, les conditions de vie des immigrés ne sont pas toujours les mêmes que pour ceux qui n'ont aucune relation avec l'immigration : le niveau de vie des immigrés est 22 % inférieur à celui de non-immigrés ni descendants d'immigrés. Cela se traduit par un niveau de pauvreté plus élevé dans cette population. En 2019, environ un tiers des immigrés vivaient sous le seuil de pauvreté monétaire et cela peut être plus élevé selon l'origine géographique des personnes⁵³ (notamment pour les originaires d'Afrique). De plus, les données de l'aide alimentaire nous montrent que presque la moitié des bénéficiaires sont immigrés⁵⁴. Ainsi, lors du recrutement, nous avons fait attention de varier les origines des familles, afin d'avoir une diversité culturelle, toujours dans l'objectif de rendre compte de la pluralité des situations dont la précarité rend compte.

4 Le recrutement des familles

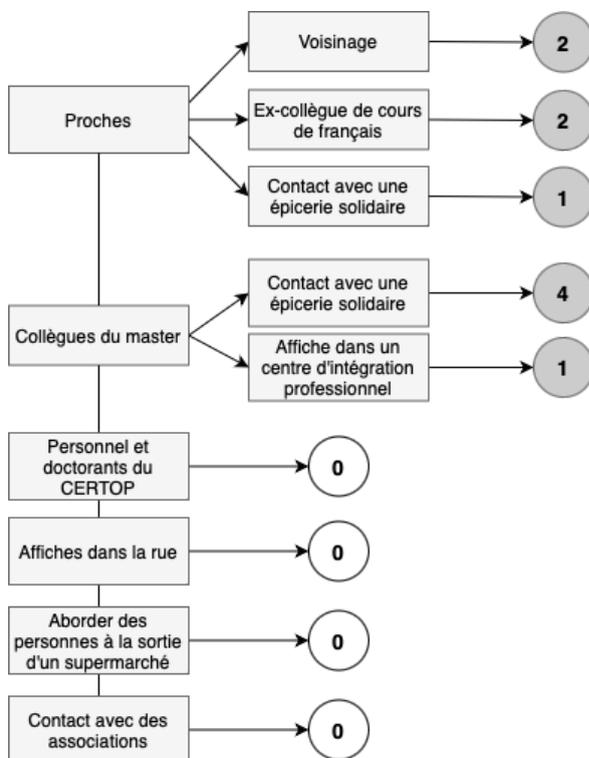
Toutes les étapes de l'étude ont été réalisées à Toulouse. Ainsi, le recrutement des familles a été réalisé dans cette ville. Nous avons prévu de recruter environ 20 familles pour arriver à la saturation des données pour notre étude, comme mentionné précédemment dans ce mémoire. Cependant, le recrutement des familles s'est montré plus difficile que ce

⁵³ INSEE, *Une situation des descendants d'immigrés plus favorable que celle des immigrés*, 30 mars 2023, <https://www.insee.fr/fr/statistiques/6793314>, consulté le 17 juillet 2023.

⁵⁴ INSEE, *Les bénéficiaires de l'aide alimentaire, pour beaucoup parmi les plus pauvres des pauvres*, 22 novembre 2023, <https://www.insee.fr/fr/statistiques/6535297>, consulté le 17 juillet 2023.

que nous avons imaginé au début de l'étude. Divers moyens ont été mobilisés, comme nous pouvons le voir dans la figure ci-dessous :

Figure 14 : Les différentes voies de recrutement



Source : Carla Schneider (2023)

La première étape du recrutement a été de mobiliser mes proches et de leur expliquer l'étude. À travers des voisins, j'ai réussi à avoir le contact de trois autres voisins qui correspondaient aux critères d'inclusion de l'étude. Seulement deux ont accepté d'y participer. En plus de cela, j'ai eu une réponse positive d'une ex-collègue de cours de français, qui correspondait aux critères et qui m'a mis en relation avec une amie, qui a aussi accepté d'y participer. Mes contacts sur Toulouse ne correspondent pas aux critères financiers de l'étude et/ou n'ont pas d'enfants, mais ils ont diffusé le message à leurs proches, sans réponse positive. Aussi, à travers mes proches j'ai eu le mail de quelques associations, mais je n'ai pas eu de retour de leur part. J'ai aussi mobilisé mes collègues de Master. Un collègue a organisé un rendez-vous avec la responsable de l'épicerie où il faisait son stage. La responsable a contacté des familles qui correspondaient à nos critères pour leur expliquer l'étude et ainsi, quatre ont accepté d'y participer. Une autre collègue qui faisait son stage dans une association a demandé si je pouvais recruter au sein de

l'association, mais ils ont refusé la demande. Mais, le mari de cette même collègue a mis un affiche sur son lieu de travail et une famille m'a contacté de cette manière.

Une autre voie de recrutement essayée a été de mettre des affiches dans des arrêts de bus dans mon quartier. Je n'ai eu aucun contact et quelques jours après, j'ai vu que les affiches avaient été enlevées. Une autre stratégie a été la sollicitation directe des personnes à la sortie d'un supermarché. Cela n'a pas été une bonne expérience, car les personnes sont souvent pressées et se sentent dérangées d'être abordées par un inconnu. J'ai rencontré deux personnes qui correspondaient aux critères d'inclusion et à qui j'ai pu expliquer l'intégralité de l'étude. Finalement, ils ont trouvé le protocole long, mais ont pris mes coordonnées au cas où ils changeaient d'avis. Je n'ai pas eu de retour de leur part.

D'autre part, le Groupe SEB nous a mis en relation avec le réseau VRAC de Toulouse. J'ai échangé avec les responsables de l'association et elles se sont engagées à recruter des familles adhérentes. Par contre, elles n'ont eu aucun retour positif.

Mi-juillet, une amie m'a mis en relation avec le directeur d'une épicerie, qui m'a autorisé d'y aller pendant les jours d'ouverture (deux fois par semaine) pour aborder les bénéficiaires. Je suis allée à l'épicerie les deux derniers jours d'ouverture avant les vacances, malheureusement la période était mal choisie. Les bénévoles assurant l'accueil m'ont dit que seulement la moitié des bénéficiaires y sont venus ces deux jours. Des personnes avec qui j'ai échangé, seulement cinq correspondaient à tous les critères d'inclusion de l'étude et seulement une a accepté d'y participer. Deux autres partaient en vacances, mais se sont mis à disposition pour le mois de septembre et les deux autres ont trouvé compliqué de me recevoir chez elles avec les enfants à la maison en raison des vacances. L'approche à l'épicerie a été beaucoup plus facile qu'à la sortie du supermarché. Les individus étaient moins pressés et plus ouverts à échanger. Même si j'étais une inconnue pour eux, le fait que j'étais avec les bénévoles pouvait peut-être les rassurer. En fait, toutes les familles qui ont accepté de participer à l'étude, ont été recrutées par l'intermédiaire de quelqu'un qui les connaissait. Cela a même été évoqué à la fin du protocole par une famille. Elle m'a dit avoir accepté de participer à l'étude seulement parce que la responsable de la structure l'avait contactée avant moi pour l'inviter. Ce qui est compréhensible, vu que les entretiens doivent se passer chez eux et que les familles n'ont pas forcément envie de montrer l'environnement dans lequel elles vivent. Il n'est pas évident de parler des revenus (ou de leur manque) avec une inconnue, d'autant plus d'ouvrir

les portes de son domicile pour parler de ses pratiques et montrer son espace domestique. Ainsi, il nous semble important de noter que pour mieux arriver à capter ce public, passer par des intermédiaires peut faciliter le recrutement.

Dans le cas de notre étude, nous n'avons pas contacté seulement des épiceries ou des structures qui participent au système d'aide alimentaire, parce que nous ne voulions pas nous limiter aux familles qui en bénéficient. Pourtant, cela a peut-être été un facteur qui a rendu difficile le recrutement. De la même manière, la spécificité des critères d'inclusion de cette étude (les faibles revenus associés à la tranche d'âge des enfants) peut être un possible facteur qui a rendu plus compliqué le recrutement des familles.

5 La description des familles qui ont participé à notre étude

Nous avons réussi à recruter 10 familles pour notre étude, mais seulement 9 ont réalisé le protocole en sa globalité⁵⁵. Ainsi, au total, nous avons réalisé 19 entretiens, qui ont été retranscrits dans leur intégralité. Des 10 familles, 5 sont bénéficiaires de l'aide alimentaire (épicerie sociale ou solidaire).

Des 10 familles, 7 sont composées par des immigrés, qui sont en France au moins depuis 4 ans. À l'exception d'un enfant, tous sont nés en France. Il y a une majorité de foyers monoparentaux, tous composés par la mère avec un ou plusieurs enfants, ce qui va de paire avec les données sur la composition des familles monoparentales françaises⁵⁶. Dans toutes les familles rencontrées, les femmes sont les responsables de l'activité culinaire du foyer. Seulement 1 père a participé à l'étude, mais c'est sa femme qui prépare à manger à leur domicile la plupart du temps. Elle était partiellement présente pendant les entretiens, mais elle ne s'est pas exprimée (nous ne savons pas les raisons pour lesquelles elle n'a pas participé).

Les caractéristiques générales des familles sont présentées dans les tableaux ci-dessous :

⁵⁵ Nous avons réalisé le premier entretien avec la dixième famille fin juillet. Elle était d'accord pour la suite du protocole. Néanmoins, nous l'avons contacté plusieurs fois pour organiser le deuxième entretien, sans réponse. Le 22 août elle nous a envoyé un SMS pour dire qu'en ce moment c'est compliqué.

⁵⁶ En 2020, selon l'INSEE, les familles monoparentales représentent 24,7 % des familles françaises, et seulement 18 % des familles monoparentales sont des pères avec des enfants. <https://www.insee.fr/fr/statistiques/5422681>

Tableau 7 : Présentation des familles enquêtés

Familles (n=10)			Enquêté		
Type	Monoparentale	6	Sexe	Femme	9
	Couple, dont une famille recomposée ¹	4		Homme	1
Pays d'origine	France	3	Âge	> 50 ans	1
	Algérie	3		40 à 49 ans	2
	Maroc	1		30 à 39 ans	6
	Tunisie	1		< 29 ans	1
	Turquie	1	Niveau d'étude ²	Inférieur au Bac	2
	Brésil	1		Bac	2
Revenus mensuels du foyer	< 1100 €	0	Activité professionnelle	Bac +2 à Bac +4	3
	1101-1500 €	4		Bac +5 et plus	3
	1501-1800 €	0		Artisans, commerçants et chefs d'entreprise	1
	1801-2300 €	3		Employés	3
	2301-3000 €	3		Sans activité professionnelle	6
Type de logement	Maison	0	Temps d'activité	Temps plein	2
	Appartement	10		Mi-temps	2
Accès au logement	Locataire	10		Mère au foyer	3
	Propriétaire	0		Autres ³	3
Enfants (n=26)					
Sexe	Fille	16	Âge	> 20 ans	1
	Garçon	10		14-19 ans	4
Mode de garde	Maison	7		8-13 ans	4
	Crèche	6		3-7 ans	12
	École/collège/lycée	13		< 3 ans	5

Source : Carla Schneider (2023)

¹ Pour compter le nombre d'enfants, nous avons pris en considération seulement l'enfant de l'ancien mariage qui habite avec le père.

² Certains individus ont fait des études supérieures dans leur pays d'origine, mais leur diplôme n'est pas valide en France.

³ Ce sont les parents qui sont en arrêt maladie ou en congé parentalité.

Tableau 8 : Composition familiale et ressources financières

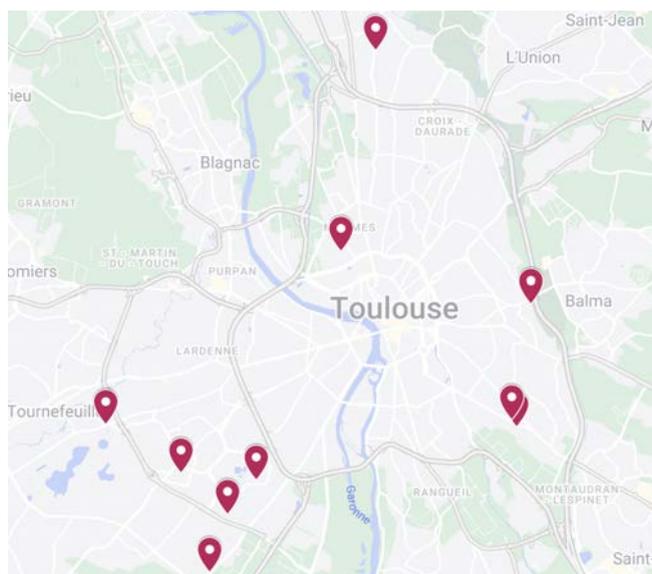
Famille	Composition	Source des revenus	Seuil de pauvreté	Aide alimentaire
Assaf	Mère, garçon 11 ans, fille 3 ans	Congé parental	> 50 %	Non
Authier	Mère, fille 5 ans	Activité professionnelle à mi-temps	> 50 %	Non
Dupont	Mère, garçon 8 ans, fille 5 ans	Activité professionnelle à temps plein	> 50 %	Non
Azevedo	Mère, fille 16 ans, fille 7 ans	Aides enfant handicapé	60 %	Non
Amjad	Mère, garçon 22 ans, fille 14 ans, garçon 6 ans, fille 4 ans	Arrêt maladie	< 50 %	Oui
Said	Mère, père, fille 7 ans, fille 3 ans, garçon 1 an	Mère au foyer Père en activité professionnelle à plein temps	> 50 %	Non
Raawiya	Mère, père, fille 3 ans, fille 2 ans, garçon 6 mois	Mère en activité professionnelle à temps plein Père au chômage	> 50 %	Oui
Drimzi	Mère, père, fille 17 ans, garçon 5 ans, fille 18 mois	Mère au foyer Père en arrêt maladie (invalidité)	< 50 %	Oui
Kanaan	Mère, père, fille 14 ans, garçon 12 ans, fille 10 ans, fille 3 ans, garçon 18 mois	Mère au foyer Père au chômage	< 50 %	Oui
Dumoulin	Mère, garçon 5 ans	Activité professionnelle à mi-temps	< 50 %	Oui

Source : Carla Schneider (2023)

Comme nous pouvons le voir dans le Tableau 8, des 6 familles monoparentales, 3 mères exercent une activité professionnelle. Des autres 3, une mère est en congé parental, une en arrêt maladie et l'autre bénéficie des aides pour prendre soin de sa fille handicapée. Des 4 familles composées par le père et la mère, seulement 1 mère exerce une activité professionnelle. Les 3 autres sont au foyer pour s'occuper des enfants. Toutes les familles rencontrées connaissent des situations de vie plus modestes depuis un certain temps. Celles qui bénéficient de l'aide alimentaire sont celles qui rencontrent plus de difficultés financières, dont 4 sont un peu au-dessous du seuil de pauvreté à 50 %. Seulement 1 famille est au seuil de 60 %.

Les familles habitent dans différents quartiers de la ville de Toulouse, comme nous pouvons le voir dans la Figure 15.

Figure 15: Les quartiers de Toulouse où habitent les familles



Source : Carla Schneider (2023)

PARTIE III -
RÉSULTATS ET ANALYSES DU TERRAIN DE
RECHERCHE

Introduction à la partie III

Nous arrivons à la dernière partie de ce travail. Nous avons constitué une base théorique sur notre sujet d'étude, et au fil des discussions et réflexions, nous sommes arrivés à notre problématique. Outils méthodologiques définis, cela a été l'heure de partir sur le terrain : rencontrer les familles et mettre en place, pour la première fois, une méthodologie qualitative. Les échanges ont été riches et nous nous retrouvons avec des résultats. C'est le moment de les explorer. Notre discussion sera basée sur les propos des enquêtés, et ainsi, afin de garantir l'anonymat des familles rencontrées, les noms utilisés ont été modifiés, ainsi que les prénoms des enfants.

Dans le premier chapitre, nous aborderons les résultats en lien avec notre première hypothèse. Nous présenterons les outils de cuisine dont les familles disposent, ainsi que leur espace culinaire. Nous verrons comment ces aspects participent de leurs préparations culinaires. Ensuite, nous présenterons l'approvisionnement des familles, avec une attention particulière pour celles qui bénéficient de l'aide alimentaire, pour discuter la deuxième hypothèse. Nous verrons comment la mise en place de routines alimentaires est contrainte pour ces familles. Finalement, nous aborderons les préparations faites par les familles et quelles en sont leurs motivations.

Chapitre 1 - Première hypothèse et les sous-hypothèses qui l'accompagnent

1 Rappel de la première hypothèse

Commençons par rappeler la première hypothèse de notre étude : la précarité des familles entrave les conditions d'équipement et d'espace optimales pour faire la cuisine.

Cette hypothèse tient compte de deux aspects importants pour les pratiques culinaires domestiques, les équipements pour préparer à manger et l'espace disponible pour réaliser l'activité culinaire. Nous allons les explorer dans ce chapitre en nous appuyant sur les éléments recueillis lors de notre terrain.

2 La Sous-hypothèse 1 : Les familles en situation de précarité sont peu équipées pour préparer à manger.

Pour explorer l'univers des outils de cuisine, trois grandes catégories peuvent être distinguées. D'abord, les ustensiles de cuisine, qui regroupent tous les objets non-électriques utilisés pour préparer à manger. Comme exemples, nous pouvons citer les casseroles, les poêles et toute la vaisselle. Ensuite, nous avons l'électroménager, qui rassemble l'ensemble des équipements électriques ménagers répondant à des besoins domestiques. Dans l'électroménager, nous pouvons distinguer le petit électroménager, comprenant des appareils de petite taille tels que les bouilloires, les mixeurs et les batteurs, et le gros électroménager, qui rassemble les équipements plus volumineux. Comme exemples, nous pouvons mentionner les lave-vaisselle, les réfrigérateurs, les cuisinières et les fours.

Par rapport au taux d'équipement, nous n'avons pas observé de différences significatives entre les familles rencontrées. Le Tableau 9 présente les différents électroménagers dont sont équipées les familles de notre étude.

Tableau 9 : Les différents électroménagers dont les familles disposent

	Gros électroménager	Combien de familles possèdent
Chaud	Plaques ou cuisinière	10
	Four	10
	Micro-ondes	8
Froid	Réfrigérateur avec congélateur	10
	Congélateur	1
Lavage	Lave-vaisselle	7
	Petit électroménager	Combien de familles possèdent
Divers	Batteur	8
	Blender	4
	Hachoir	7
	Mixeur	9
Cuire	Robot multicuiseur	2
	Cuiseur à riz	3
Boisson	Machine à café	8
	Bouilloire	6
Cuisine festive/conviviale	Appareil à fondue	1
	Barbecue	5
	Gaufrier	2

Source : Carla Schneider (2023)

2.1 Le taux d'équipement en gros électroménager

En ce qui concerne le gros électroménager, toutes les familles disposent des équipements de base pour cuisiner, c'est-à-dire, d'un réfrigérateur avec compartiment congélateur, d'un four et de plaques de cuisson ou cuisinière. À l'exception de deux familles, toutes les autres ont un four micro-ondes, dont une déclare ne pas souhaiter en avoir en. Seulement une famille possède un congélateur en plus de celui combiné au réfrigérateur. Ces résultats vont de paire avec les données disponibles pour la population

française en général. En 2017, 91,1 % des ménages français dont la personne de référence a 16 ans ou plus, disposent d'un congélateur et 89,3 % d'un four micro-ondes⁵⁷. Par rapport au réfrigérateur, les données ne sont pas disponibles car l'INSEE ne pose plus cette question dans ses enquêtes depuis quelques années⁵⁸. Pourtant, les données de l'étude Abena 2011-2012, nous montrent que 94,9 % des bénéficiaires des colis alimentaires ou d'épiceries solidaires disposent d'un réfrigérateur, mais que seulement 41 % des bénéficiaires des repas en disposent un (Grange et al., 2013).

De manière générale, l'achat de ces équipements est guidé par le prix. Les familles cherchent des promotions et/ou des produits premier prix lors de l'achat d'équipements neufs et certaines déclarent avoir payé par mensualités. De plus, l'achat de produits d'occasion est aussi une pratique adoptée par les familles.

2.1.1 Une valorisation accrue du lave-vaisselle

Même si le lave-vaisselle ne constitue pas un électroménager directement lié à la nourriture, il participe d'une étape importante du travail culinaire, faire la vaisselle. La simplification des repas et la diminution du temps passé à faire la cuisine sont des phénomènes observés dans les sociétés occidentales les dernières décennies, comme mentionné dans notre revue de littérature. En plus de la praticité dans les préparations culinaires, à travers des entretiens nous pouvons aussi constater que les individus cherchent à gagner du temps dans leurs activités domestiques et le lave-vaisselle serait un moyen d'y parvenir. Dans la population française, le lave-vaisselle connaît une diffusion lente, mais régulière depuis les années 1970. Si en 2004, moins de la moitié des foyers français disposaient d'un lave-vaisselle (44%)⁵⁹, en 2017, 61,4 % des ménages en disposent d'un⁶⁰. Selon l'INSEE, ce sont justement les ménages avec des enfants qui en possèdent le plus. Parmi les 10 familles interviewées, 7 ont un lave-vaisselle et 2 nous ont déclaré souhaiter en acheter un. Un exemple de la valorisation de cet équipement est celui de la famille Authier, pour qui le lave-vaisselle est indispensable lorsque la mère cuisine.

⁵⁷ INSEE, *Équipement des ménages*, 23 mars 2019, <https://www.insee.fr/fr/statistiques/3676680>, consulté le 24 août 2013.

⁵⁸ Apparemment pour avoir constaté que la plupart des ménages français en ont un. <https://www.observationsociete.fr/categories-sociales/equipement-biens-menages/>

⁵⁹ INSEE, *De plus en plus de foyers équipés de biens électroniques*, 02 mars 2015, <https://www.insee.fr/fr/statistiques/1379756>, consulté le 24 août 2013.

⁶⁰ INSEE, *Équipement des ménages*, 23 mars 2019, <https://www.insee.fr/fr/statistiques/3676680>, consulté le 24 août 2013.

« Si j'ai pas le lave-vaisselle, c'est non ! S'il y a pas de lave-vaisselle, je cuisine pas (rires). C'est non ! [...] Oui, j'ai toujours, toujours eu le lave-vaisselle. Et quand mon lave-vaisselle était en panne, ou il marchait pas, je ne cuisinais plus. [...] Alors je faisais des pâtes au beurre, au jambon, merci au revoir. Ou des trucs, ben, une poêle, une casserole. Fini quoi. » (Famille Authier, mère, séparée, 1 enfant, deuxième entretien)

En particulier pour les familles monoparentales, où les mères sont responsables à la fois des revenus du foyer et aussi du travail domestique, le lave-vaisselle semble être une manière d'avoir un peu de confort et de réduire considérablement le temps dispensé à cette tâche.

2.2 Le petit électroménager

En ce qui concerne les petits électroménagers, les individus possèdent plutôt des équipements basiques, qui ne proposent pas de fonctions supplémentaires. Si l'on regarde la possession d'équipements plus « spécifiques », c'est-à-dire, des outils qui servent à faire des préparations uniques, comme par exemple, un appareil à fondue ou un gaufrier, le nombre de familles qui en possède est réduit. Nous nous rendons compte que cela va de paire avec le discours de quelques individus de toujours chercher des outils qui ont plusieurs fonctions. Ce serait une manière d'optimiser les achats et d'investir l'argent, qui est limité, dans des équipements qui seront davantage utilisés. C'est ce que nous explique cette enquêtée :

« Toujours, je vais prendre un truc qui fait plein de choses... je vais regarder le prix aussi, mais le mieux c'est de prendre quelque chose qu'on peut faire pleins de choses avec. » (Famille Dumoulin, mère, célibataire, 1 enfant, premier entretien)

De plus, la possession d'équipements plus coûteux, comme des robots multifonctions, est faible et c'est exactement le type de matériel que les familles aimeraient avoir.

« Oui oui, les robots là, qui font tout là, le cookeo, des choses comme ça là, ça c'est bien ça [...] Je sais pas, j'ai l'impression qu'on met tout dedans et ça cuit tout seul, ça a l'air bien » (Famille Assaf, mère, séparée, 2 enfants, premier entretien)

Les familles rencontrées font partie de la société de consommation comme toutes les autres et sont exposées de la même manière aux nouveautés du marché. La modernité

des appareils semble être plutôt positive pour les individus, synonyme de praticité et de rapidité. Ainsi, un robot multifonction serait un achat optimal qui leur permettrait de faire plusieurs préparations avec un seul outil. Pourtant, ce qui différencie les personnes rencontrées d'autres consommateurs, c'est qu'elles ne disposent pas toujours des conditions financières pour satisfaire leurs envies. C'est ce que les propos ci-dessous nous montrent :

« Oui, j'aimerais bien avoir le Mr. cuisine de Lidl, un robot [...] C'est pratique, mais c'est tellement cher » (Famille Amjad, mère, divorcée, 4 enfants, premier entretien).

« Bien sûr ! On aimerait bien avoir un bon robot, mais ça coûte l'argent. C'est dommage. Mais bon, si on avait des moyens, ça serait bien... Ça aide. Ça aide, ça facilite... fait vite la pâte, voilà, ça fait du bien, et de le faire bien avec des machines c'est vrai, les robots pour euh, pétrir la pâte et tout ça, c'est magnifique ! Mais on n'a pas les moyens pour acheter un robot de 150, de 300, de 500 » (Famille Drimzi, père, marié, 3 enfants, premier entretien).

2.3 Les outils de cuisine les plus utilisés par les familles

Les enquêtés ont été invités à faire un bilan sur les outils de cuisine qu'ils utilisent le plus pour cuisiner et pour quelles raisons. Les plaques de cuisson sont citées pour tous, ainsi que les casseroles et les poêles. Plus spécialement en matière d'ustensile pour cuire, l'autocuiseur apparaît comme un gain de temps pour cuisiner, utilisé principalement quand ils souhaitent préparer plus vite le repas. Pour ceux qui ont un micro-ondes, il est utilisé majoritairement pour réchauffer des plats ou pour décongeler des aliments. Le four semble être un électroménager beaucoup utilisé par les familles, pour son côté pratique. Les individus s'en servent à la fois pour préparer du pain et des gâteaux, mais aussi pour préparer, par exemple, des gratins, du poisson ou des plats avec de la viande. Le fait de pouvoir préparer un repas dans un seul plat est apprécié, principalement par le fait de ne pas avoir besoin de surveiller la préparation. *« [...] le four c'est vite fait... fin, c'est vite fait, c'est-à-dire, je mets au four et après j'ai 30 minutes pour faire d'autres choses quoi »* (Famille Assaf, mère, séparée, 2 enfants, premier entretien)

Étant donné que plusieurs familles de notre étude ont des origines maghrébines, la préparation de tajines est mentionnée comme faisant partie de leur alimentation quotidienne.

« Le tajine, c'est un quotidien si vous voulez. Un quotidien presque tous les jours ! [...] Tajine soit on le fait dans le plat tajine, spéciale tajine... Donc c'est

ce format. Soit tajine comme ça, on le met dans la cocotte-minute. Comme ça, ça cuit vite fait. » (Famille Drimzi, père, marié, 3 enfants, premier entretien)

Comme nous l'explique ce père, la préparation peut être faite soit avec un plat spécifique, soit avec une casserole normale. Comme pour le four, le tajine est considéré pratique, car le repas est fait dans un seul ustensile. « [...] *je prends un tajine, je mets tous les légumes, des pommes de terre, tout ça, je trouve que c'est économique quoi.* » (Famille Amjad, mère, divorcée, 4 enfants, premier entretien)

Le gain de temps dans les préparations semble être recherché par la plupart des enquêtés. Ainsi, la planche à découper et les couteaux sont des ustensiles utilisés quotidiennement pour découper les aliments, tandis que l'utilisation du hachoir ou des robots semble être moindre, souvent pour des raisons de lavage difficile.

2.4 La possession d'équipements ne veut pas dire qu'ils sont utilisés

Bien que la majorité des familles disposent de petits électroménagers basiques pour faire la cuisine, dans les entretiens, il est possible de constater que leur utilisation au quotidien est variable et passible de réflexions. Nous pourrions imaginer que les personnes qui n'aiment pas cuisiner utiliseraient davantage ces équipements pour les aider à faire la cuisine. Mais en fait, ce n'est pas le cas. Comme déjà mentionné auparavant, la plupart des familles possèdent un lave-vaisselle et valorisent cet équipement pour le gain de temps qu'il rend possible. De plus, certaines enquêtées nous ont déclaré ne pas aimer faire la vaisselle. Ainsi, il apparaît que le lavage de la vaisselle joue un rôle dans la fréquence d'utilisation des outils de cuisine.

« J'ai aucun outil pour m'aider à cuisiner. Mais parce que j'ai pris l'habitude. Tu vois, par exemple, quand je coupe l'ail en tout petit, le truc à ail est nickel, si je l'avais, je l'utiliserais je pense. L'espèce de mandoline là pour couper tous les trucs très fins. Peut-être que si je l'avais, je l'utiliserais... mais, en me connaissant, s'il y a de la vaisselle à faire, je préfère couper avec mon couteau. Et mettre mon couteau au lave-vaisselle (rires). Parce que je sais, le problème avec ces machines-là, c'est que ça va pas au lave-vaisselle, il faut nettoyer tout de suite et moi ça me... ah non, je veux pas (rires) » (Famille Authier, mère, séparée, 1 enfant, deuxième entretien)

« À chaque fois je me dis, je réfléchis bien avant de la sortir, ou je fais, tu vois, j'en profite pour râper plein de truc, parce que tu vois, je suis petite, à chaque fois il faut que je tire une chaise, que je le sorte, que je le nettoie, il faut

nettoyer tou-tout-toutes les pièces » (Famille Dupont, mère, divorcée, 2 enfants, premier entretien)

« Non, j'ai le hachoir aussi, mais des fois je râpe... donc pour éviter le hachoir et laver tout... je trouve donc toujours [que] la râpe c'est mieux » (Famille Said, mère, mariée, 3 enfants, deuxième entretien)

Les propos recueillis et présentés ci-dessus se rejoignent pour mettre en avant comment le temps de travail de lavage des outils a tendance à être transféré au temps de préparation culinaire, principalement en ce qui concerne les petits électroménagers qui servent à couper et/ou à hacher les aliments. En plus de la vaisselle, avoir le « contrôle » ou la « maîtrise » de la préparation sont des aspects évoqués par les individus pour justifier la non utilisation de certains équipements. Un exemple est le robot pâtissier, qui, selon une enquêtée, ne permet pas d'avoir le même « contrôle » de la pâte qu'à la main :

« I : Tout le monde dit le contraire, oui, mais moi je préfère à la main... je préfère à la main.

E : Ok, pour quelle raison vous n'aimez pas le robot ?

I : Non, parce que la texture de la pâte, je... parce que moi je connais comme ça... donc quand j'utilise la main, je sais que c'est... j'ajoute la farine ou pas... l'eau... » (Famille Kanaan, mère, mariée, 5 enfants, premier entretien)

Une autre mère nous explique avoir acheté un cuiseur à riz parce qu'elle ne savait pas le préparer à la casserole. Actuellement, elle ne s'en sert plus pour avoir acquis cette compétence. *« Le cuiseur à riz j'utilise plus, maintenant je le fais dans une casserole, avant je savais pas » (Famille Dumoulin, mère, célibataire, 1 enfant, premier entretien).*

2.5 La possession d'équipements ne veut pas dire qu'ils sont en bon état

Quand les ressources sont faibles, changer un équipement n'est pas toujours évident et cela peut prendre du temps jusqu'à ce que les familles aient les conditions financières pour le remplacer, principalement quand il s'agit du gros électroménager. Ainsi, certaines familles que nous avons rencontrées déclarent avoir des outils, mais qui leur posent des problèmes. C'est le cas de Madame Assaf, qui nous révèle que sa gazinière, qu'elle possède depuis 2016, a deux plaques qui ne marchent pas.

« Ouais, il faut que je nettoie, il faut que je change la gazinière parce qu'elle est un peu... il y a que deux plaques qui marchent, donc c'est un peu gênant (rires) [...] ça fait quand même un an donc... » (Famille Assaf, mère, séparée, 2 enfants, premier entretien)

Le même souci avec les plaques de cuisson est présent chez une autre famille. Quand questionné par rapport aux difficultés rencontrées pour faire à manger, l'enquêté nous explique que les contraintes se situent au niveau des équipements :

« Bah les difficultés de... c'est par exemple... la plaque, on a la plaque, il y a trois, deux feux qui ne fonctionnent pas. [...] Comme la grande plaque, la grande s'allume plus, elle est défaillante... et on utilise les trois, mais les trois c'est petit donc c'est pas pareil, celle qui est au grand plat donc c'est elle qui fait vite fait. » (Famille Drimzi, père, marié, 3 enfants, premier entretien)

Lors de la visite à la cuisine, nous pouvons observer que cette même famille possède deux fours et quand l'enquêté continue à nous parler des contraintes pour cuisiner, nous comprenons la raison d'en avoir deux.

« Donc après, le four il est en... donc c'est compliqué quand... Voilà, il ne chauffe pas bien... »

E : Vous m'avez montré, vous avez deux fours, mais il y a seulement un...

I : Celui-là, on l'a gardé parce que... je l'ai acheté ça fait un moment, il chauffe pas sur les deux côtés. Pour faire les gâteaux, pour faire un poulet rôti, tout ça, il faut que je fasse les deux côtés, le haut et le bas. Et les deux ne fonctionnent pas comme ça. Alors on fait sur l'autre le bas et l'autre on chauffe le haut. C'est pour ça que j'ai gardé le petit.

E : Donc il faut changer pendant la préparation ?

I : Voilà. C'est pour ça que je dis, on a le four qui est... (rires) voilà, donc on fait, par exemple... ce qu'on a préparé, on le fait sur ce qu'on veut cuisiner en bas. Mais une fois qu'il est bien cuit en bas, on le met sur l'autre. » (Famille Drimzi, père, marié, 3 enfants, premier entretien)

Conserver des équipements défectueux a été observé chez une autre famille. L'enquêtée nous montre trois mixeurs différents, mais qu'aucun ne marche correctement. Elle nous explique que chaque partie fonctionne avec une autre et c'est pourquoi elle les conserve. Dans l'impossibilité de s'en acheter un nouveau, elle s'adapte. S'adapter semble faire partie de son quotidien, et elle continue en nous expliquant ses problèmes avec ses casseroles. Malgré le fait d'en posséder plusieurs, aucune n'est en bon état. Selon elle, *« c'est du matériel qui prend du temps, parce que c'est du matériel pas cher »* et cela rend difficile la préparation des repas. Elle aimerait les remplacer, mais ce n'est pas possible en raison de ses ressources limitées. Par conséquent, elle doit adapter ses préparations :

« Des fois ça fait que je peux pas laisser cuire comme j'ai envie parce que ça va cramer des choses comme ça... c'est pour ça, j'ai plusieurs poêles, quand il y a une qui commence, je change vite, mais du coup des fois je perds du temps comme ça parce que je peux pas faire comme j'ai envie [...] par exemple il y a des recettes où ça prend 30 min, moi, parce que ma casserole est abîmée, je vais mettre 1h, ça dépend... parce que je peux pas laisser ça, ça va s'accrocher,

comme elle est ancienne ou de choses comme ça... » (Famille Dumoulin, mère, célibataire, 1 enfant, premier entretien)

Ces exemples nous montrent qu'avoir des outils ne signifie pas qu'ils fonctionnent correctement. Les expériences des familles nous révèlent que la vie en précarité leur oblige à s'adapter quotidiennement. C'est à travers les paroles des individus que nous pouvons appréhender ces aspects « cachés » que la seule observation ne permet pas de saisir. Cela met en avant un point important de notre protocole, la réalisation des entretiens au domicile des familles liée à l'observation de l'espace culinaire.

2.6 Quand le budget est limité et impacte les choix des outils de cuisine

Le prix des produits est le principal critère pris en considération lors du choix des outils de cuisine. Cela oblige les individus, en quelque sorte, à laisser la qualité de côté.

« I : Action c'est mon magasin préféré oui. C'est un des seuls où je vais d'ailleurs... ça c'est plus problème financier que conviction...

E : Donc c'est justement en raison des prix ?

I : Ah oui, c'est pas pour la qualité. » (Famille Authier, mère, séparée, 1 enfant, deuxième entretien)

Cette mère nous parle spécifiquement de son magasin préféré pour acheter des ustensiles, mais les entretiens en général mettent en évidence le choix guidé par le prix pour n'importe quel outil. Ce sont des choix basés sur le prix à payer sur le moment, sans prendre forcément en considération la qualité et/ou la durabilité des produits. Pourtant, parfois, un achat pas cher à court terme, peut devenir cher à long terme, avec les coûts de réparation ou de remplacement.

« À l'ancien appart, j'ai acheté occasion, ça reste pas longtemps... après, j'achète le moins cher, mais c'est une fois. C'était toujours réparer, réparer, réparer. Je préfère acheter en promo et j'ai payé aussi en trois fois. » (Famille Kanaan, mère, mariée, 5 enfants, premier entretien).

Cette enquêtée s'est montrée réflexive par rapport à l'achat du gros électroménager d'occasion et elle a changé son comportement d'achat pour ce type d'équipement. Sa mauvaise expérience se rejoint à celle de Madame Said, qui nous raconte sa déception avec une machine à panini de premier prix :

« J'aimerais bien acheter, donc, j'étais avec un et après j'ai acheté presque... c'est pas la bonne marque... C'est pour ça que j'utilise pas beaucoup... c'est la panineuse de Silvercrest, de Lidl... pour faire des panés, pour faire des tacos, et

tout. [...] Et j'ai acheté, c'est pas la bonne marque. Donc c'est pour ça, il [est] resté presque chez moi donc presque 6 mois, 7 mois et après il ne travaille pas... [...] Oui, après, donc j'ai dit qu'il faut l'acheter, après, c'est bon.. j'ai pas besoin... J'ai fait ça... J'ai acheté ça et je fais des tacos comme ça, parce qu'il y a des traits, ils sont comme la panineuse (rires) » (Famille Saïd, mère, mariée, 3 enfants, deuxième entretien)

Son achat pas cher à court terme n'a pas duré longtemps. Dans la difficulté de s'acheter « *la bonne marque* », elle a trouvé une solution moins chère : l'achat d'une poêle avec des traits. Cette anecdote l'a motivé à nous montrer ses outils préférés pour cuisiner et, finalement, aucun n'est électrique, comme nous pouvons le voir sur la photo ci-dessous.

Figure 16 : Les ustensiles préférés de Madame Saïd



Source : Carla Schneider (2023)

Le fait de disposer d'un budget limité peut amener les personnes à faire des choix plus optimisés en matière d'équipement, et des outils simples mais déjà connus peuvent être privilégiés, comme nous le montre l'exemple de la famille Saïd. Aussi, l'achat de produits neufs avec une garantie peut rassurer davantage les individus par rapport à leur achat, surtout quand il s'agit d'équipements coûteux comme du gros électroménager. Également, les marques semblent avoir une fonction rassurante pour les individus et portent des dimensions symboliques positives. Pourtant, les contraintes financières ne permettent pas toujours aux individus d'acheter des produits de marque.

« Vous savez, nous on achète pas cher au marché, mais c'est pas quelque chose de dur, quelque chose qui va rester longtemps. Vous achetez un truc maintenant, tout, un mois, même pas deux mois, c'est foutu. Mais quand vous achetez quelque chose de marque ou quelque chose de bien, ça reste longtemps. Comme les couteaux. Couteaux, vous achetez un au marché, un mois et il coupe plus. Mais c'est un euro. Mais si vous achetez d'une marque ou d'une boutique, comme ça, vous achetez quelque chose de bien et ça va rester très longtemps même. Et ça reste intact, il reste très propre, il reste... Mais le

coteau du marché comme ça, c'est vite fait et il est petit. Mais quand on n'a pas les moyens, on ne peut pas acheter des magasins trop chers. On achète un et après on fait avec... » (Famille Drimzi, père, marié, 3 enfants, premier entretien)

Toutes ces expériences nous montrent comment s'adapter semble faire partie du quotidien des familles. Même si la qualité n'est pas oubliée, cette préoccupation est contrainte par le prix des produits et les familles sont souvent amenées à faire des choix purement basés sur l'aspect financier.

2.7 Évaluation du niveau d'équipement de préparation culinaire par les individus

À la question « Sur une échelle de 0 à 10, comment évaluez-vous votre équipement de préparation culinaire dans votre foyer ? Sachant que 0 correspond à un très mauvais niveau d'équipement et 10 à un très bon niveau d'équipement », les enquêtés ont exprimé différents niveaux de satisfaction et les notes varient de 3 à 10. Nous pouvons diviser les familles en trois catégories. D'abord, nous avons 4 familles « satisfaites » avec leur niveau d'équipement, ce qui se traduit par des notes élevées (8, 9 et 10). Elles évoquent avoir tout ce dont elles ont besoin pour cuisiner. Ces familles ne possèdent pas plus d'équipement que les autres, mais elles s'organisent et cela leur convient. Ensuite, nous avons 3 familles qui expriment une satisfaction moyenne (5, 6 et 7). Ce sont les individus qui informent leur « manquer des choses ». Ce manque concerne à la fois les équipements et l'espace culinaire. C'est le cas de Mme Amjad, mère de 4 enfants. Elle a refait toute sa cuisine il y a quelques années et possède le plus grand espace culinaire parmi les familles rencontrées. « *Je me suis fait une petite cuisine équipée [...] je voulais comme ça, une cuisine qui soit fonctionnelle quoi* ». Pourtant, elle évoque le souhait d'avoir plus d'espace pour cuisiner davantage pour ses 4 enfants. « *C'est trop petit, j'aimerais bien avoir plus de place... plus d'espace, pour pouvoir bien cuisiner, pour faire plus de gâteaux pour les enfants...* » (Famille Amjad, mère, divorcée, 4 enfants, premier entretien). Finalement, les notes plus basses (3 et 4) traduisent une non satisfaction liée à l'ancienneté et au manque de modernité des équipements disponibles.

3 Sous-hypothèse 2 : L'espace disponible pour préparer à manger est contraint pour les familles en situation de précarité.

La réalisation des entretiens au domicile des familles nous a permis d'observer la totalité de leur espace. Nous nous rendons compte que la taille des logements est adaptée à la composition familiale, c'est-à-dire, ce ne sont pas des petits appartements. Par contre, l'espace disponible pour cuisiner est contraint. À l'exception d'une famille qui a refait toute sa cuisine et possède un plan de travail en « L », les autres familles ont des cuisines avec très peu de plan de travail. Ainsi, en ce qui concerne l'espace disponible pour cuisiner, la plupart des individus déclarent ne pas être satisfaits, et cela va de paire à ce que nous avons pu observer. Les individus ont différentes attitudes envers cet espace. Pour les familles qui ont déjà vécu dans des espaces plus contraints, l'analyse est faite en comparaison à leur ancien logement. Ce qu'elles ont actuellement, même si c'est toujours petit, est ainsi mieux perçu qu'avant.

« Par rapport à la dernière cuisine que j'avais, c'est super bien. J'ai 4 plaques pour chauffer les choses. L'autre, j'avais que 2, donc... [c'est] plus grand... c'est plus vite à faire. Cocotte d'un côté, une poêle de l'autre côté... » (Famille Azevedo, mère, célibataire, 2 enfants, deuxième entretien)

Dans certains cas, l'inverse est aussi possible, et la cuisine actuelle peut représenter une contrainte. C'est le cas de la famille Kanaan, qui il y a quelques années a eu besoin de déménager pour un appartement avec plus de chambres, mais où la cuisine est plus petite. De plus, la perception par rapport à cet espace peut aussi changer au fur et à mesure que la famille s'agrandit, comme pour la famille Raawiya. *« Quand c'est trois enfants, c'est un peu dur... [...] Maintenant petit. Au début, c'était pour moi grand, maintenant c'est petit (rires). Je trouve petit. »* (Famille Raawiya, mère, mariée, 3 enfants, premier entretien).

En ce qui concerne l'espace destiné au rangement de la vaisselle et au stockage d'aliments, cela ne semble pas poser de problème pour les familles rencontrées.

3.1 Des adaptations faites en raison de l'espace disponible

Avec un espace culinaire contraint caractérisé par un plan de travail petit, des adaptations de la part des familles sont nécessaires pour préparer à manger. Faire face à des restrictions financières depuis longtemps peut engendrer une sorte d'habitude chez les individus, qui adaptent leur façon de cuisiner à l'espace disponible sans même s'en rendre

compte. C'est ce que nous raconte la famille Dupont. Lors du premier entretien, quand questionné sur sa satisfaction vis-à-vis de son espace pour cuisiner, la mère nous répond que :

« Ben, non, non, non. Mais, j'ai l'habitude... parce qu'en fait j'ai toujours eu ça comme surface à peu près pour cuisiner. C'est toujours des toutes toutes toutes petites cuisines. J'ai pas beaucoup de place, donc normalement, quand je cuisine, il faut que je range tout d'abord, et que je fasse toute la vaisselle. »
(Famille Dupont, mère, divorcée, 2 enfants, premier entretien)

Au début du deuxième entretien, elle se montre réflexive par rapport à notre premier échange et nous explique que la prise des photos l'a fait réfléchir sur sa façon de cuisiner et sur son espace. Ses propos nous montrent comment la contrainte spatiale peut dicter les préparations des repas à la maison.

« Oui, parce qu'en fait j'ai essayé de sortir les ingrédients, tout ça. En fait, je me suis dit que mon espace c'est quand même très encombré... et je ne m'étais pas rendu compte que j'avais vraiment adapté mes repas par rapport à l'espace que j'ai en fait... Parce que... tu vois, si j'utilise le cookeo, je peux pas faire quelque chose en même temps. Donc ça veut dire que, là, tu vois, j'ai fait une purée de carottes dans le cookeo... Et comme je pouvais pas utiliser la plaque, j'ai pas fait du riz ou des pâtes, j'ai fait de la semoule parce que je peux la faire cuire juste avec de l'eau bouillante. Donc en fait je fais mon menu par rapport à ça. » (Famille Dupont, mère, divorcée, 2 enfants, deuxième entretien)

La Figure 17 illustre les adaptations dont la mère a parlé pendant l'entretien pour préparer un repas en utilisant l'auto cuiseur cookeo.

Figure 17 : Une photo de l'ensemble des outils/ustensiles utilisés



Source : L'enquêtée

Pour une famille nombreuse avec une petite cuisine, la solution est de ne pas avoir plusieurs personnes en même temps pour les préparations. Les propos de l'enquêté sont complétés par la Figure 18.

« Ben, on a pas le choix. C'est un peu serré, mais, voilà, on a pas le choix. Nous, ça va. Il y a des familles qui sont plus que nous et c'est trop serré. [...] On mange à la cuisine, c'est que, pour préparer, une personne ou deux, pas plus. Ma femme la prépare, ou c'est moi. Il y a ma fille, c'est ma fille. Après quand on est à la table, c'est à la table. On va pas bouger partout [...] »
(Famille Drimzi, père, marié, 3 enfants, premier entretien).

Figure 18 : Vision globale de la cuisine



Source : Carla Schneider (2023)

Dans l'absence d'un grand plan de travail, des tables et même des meubles de rangement sont utilisés comme une extension de l'espace culinaire. C'est ce que les propos suivants nous permettent d'explorer, associés aux photos que nous avons prises lors de la visite à la cuisine et qui montrent l'espace disponible des familles.

« Parfois j'utilise la table, parce que j'ai pas énormément de cuisine... »
(Famille Saïd, mère, mariée, 3 enfants, premier entretien, Figure 19)

Figure 19 : Vision globale de la cuisine



Source : Carla Schneider

« J'ai toujours une table près de la cuisine parce que comme ça, je peux me mettre un petit peu dessus pour couper des trucs... » (Famille Dupont, mère, 3 enfants, deuxième entretien, Figure 20)

Figure 20 : Vision globale de la cuisine



Source : Carla Schneider

« Heureusement que j'ai mis cette table ici, sinon j'avais que ça... Avant c'était un peu dur... » (Famille Raawiya, mère, 3 enfants, premier entretien, Figure 21)

En fait, ce que l'enquêtée appelle de table, c'est un meuble de rangement où elle range sa vaisselle et qui sert de plan de travail. Cette famille ne dispose pas de table et les repas sont pris au salon.

Figure 21 : Vision globale de la cuisine



Source : Carla Schneider (2023)

4 Quel retour sur l'hypothèse ?

La possession d'équipements culinaires par les familles est basique et nous n'avons pas observé de grandes différences entre les familles. Notre terrain met en avant la bonne possession (en quantité) de gros électroménager pour les familles rencontrées. Cependant, les individus regrettent plus le manque de place (surtout de plan de travail) que le manque d'outils culinaires. Par rapport au petit électroménager, les familles sont équipées d'outils plutôt basiques et leur utilisation est variable, notamment en fonction de la facilité à laver l'outil après l'usage. Nous avons pris conscience des difficultés rencontrées avec les choix guidés uniquement par le prix. Les enquêtés investissent dans des outils bon marché, mais qui en général, ne durent pas longtemps. Si les moyens le permettent, l'outil peut être racheté, mais le plus souvent, il reste non fonctionnel ou partiellement fonctionnel dans le placard. Dans ce cas, il est remplacé par un autre outil beaucoup plus simple, comme l'exemple cité de la poêle avec rayures pour remplacer une « panineuse » défectueuse. Finalement, ces familles se débrouillent avec très peu d'outils, faisant preuve d'une très grande capacité d'adaptation. La modernité semble attirer l'attention des individus, mais les contraintes financières sont généralement plus fortes que les envies.

Par rapport à leur espace culinaire, les conditions de vie des individus ne sont pas optimales. La réalisation des entretiens au domicile des familles a rendu possible de rentrer dans leur espace culinaire et d'illustrer en images ce que les individus nous ont raconté. Ainsi, nous pouvons constater que les principales contraintes rencontrées par les familles pour préparer à manger sont spatiales, ce qui va de paire avec ce qu'elles ont évoqué pendant les entretiens. La plupart des cuisines ne possèdent pas de plan de travail suffisant pour préparer à manger. Cette difficulté est d'autant plus grande que la famille est nombreuse. En ce qui concerne leur espace de stockage d'aliments, toutes les familles possèdent des placards de rangement et un réfrigérateur pour conserver les aliments réfrigérés. Ainsi, le stockage ne semble pas être un problème pour les familles rencontrées.

Vivre modestement depuis un certain temps semble avoir habitué les individus à cette situation, de sorte que les difficultés ne les empêchent pas de chercher des adaptations. De plus, notre étude a été réalisée avec des familles, dont la présence d'enfants au domicile est un levier pour cuisiner (Delestre et Meyer, 2001). Nous pouvons nous demander si les personnes qui vivent seules mettent en pratique autant d'adaptations pour préparer à manger que ces familles.

Chapitre 2 - Deuxième hypothèse et les sous-hypothèses qui l'accompagnent

1 Rappel de la deuxième hypothèse

La deuxième hypothèse qui découle de notre problématique concerne l'approvisionnement qui est derrière les préparations culinaires domestiques des familles, avec une attention spéciale pour celles qui bénéficient de l'aide alimentaire. Notre hypothèse est que les familles qui bénéficient des aides alimentaires ont plus de difficultés à mettre en place des routines dans les préparations culinaires. D'abord, nous présenterons les caractéristiques générales de l'approvisionnement chez les familles, avec ou sans aide alimentaire, pour ensuite, rentrer dans les détails et explorer les sous-hypothèses.

2 L'approvisionnement des familles avec l'aide alimentaire

Il est important de préciser que le type d'aide dont les 5 familles bénéficient est l'accès à une épicerie solidaire. Une épicerie sociale ou solidaire est un type de commerce qui propose des produits à un coût très faible, qui varie de 10 à 30 % de leur prix usuel. Ces dispositifs sont accessibles sous conditions de revenus et sont approvisionnés, par exemple, par les banques alimentaires et les supermarchés⁶¹. Ainsi, les produits disponibles changent avec une grande fréquence, ainsi que leur quantité et leur qualité :

« L'épicerie des fois il y a des choses très très bien, il y a beaucoup de choses, et des fois il y en a pas, voilà. Donc, après quand il y en a pas... Après quand il y en a des fois peu, donc il faut toutes les familles qui participent, qui bénéficient, il y a beaucoup de familles qui ont besoin. Donc quand ils disent qu'il n'y a pas beaucoup, donc il faut prendre un kg de trucs, ou même pas, 500 g des choses... » (Famille Drimzi, père, marié, 3 enfants, premier entretien)

La fréquence des courses varie selon le fonctionnement de chaque épicerie, et chaque famille dispose d'un créneau horaire pour faire ses achats. De cette manière, les individus peuvent trouver plus ou moins de produits. *« Oui, ça dépend le jour... Aujourd'hui, je ne sais pas si je trouve quoi. Pourtant, j'ai ma voisine, on a l'écart de 30*

⁶¹ AIDE-SOCIALE, 2022, *À qui s'adresse une épicerie sociale et solidaire ? Quelle est l'aide apportée ? Comment en bénéficier ?*, 28 décembre 2022, <https://www.aide-sociale.fr/epiceries-sociales/>, consulté le 08 août 2023.

min. Elle, elle trouve tout et moi, je trouve rien (rires) ». (Famille Kanaan, mère, mariée, 5 enfants, premier entretien)

2.1 L'approvisionnement à l'épicerie

Maintenant que nous avons présenté les caractéristiques générales du dispositif d'aide dont bénéficient les familles, nous rentrerons dans les détails de leur approvisionnement et nous verrons de quelle manière il impacte leur alimentation et leurs préparations. Les familles rencontrées confirment ce que la littérature scientifique nous montre. Quand les ressources sont faibles, le prix des produits est le critère principal lors des achats alimentaires (Darmon et Carlin, 2013). L'alimentation est une variable qui doit être ajustée selon le budget disponible et cela se montre être encore plus présent chez les bénéficiaires de l'aide alimentaire. Ainsi, l'épicerie est leur lieu d'approvisionnement principal et les familles essaient d'y acheter le maximum pour profiter des prix plus bas.

« [...] je laisse des fois même 70 euros hein, je profite ! Parce que je préfère laisser 70 euros là-bas que 200 euros à Carrefour quoi ! » (Famille Amjad, mère, divorcée, 4 enfants, premier entretien)

« Normalement, avant l'épicerie c'était une petite, après, mon mari m'a dit: bon, achète un peu plus là-bas pour qu'on achète moins au supermarché. » (Famille Raawiya, mère, mariée, 3 enfants, premier entretien)

2.1.1 L'offre disponible et la qualité des produits

Un aspect important par rapport aux épiceries est qu'une partie de leur approvisionnement est faite par des dons de la grande distribution, en raison de l'instauration de lois de lutte contre le gaspillage alimentaire. La loi Garot (2016) et ensuite, l'ordonnance du 21 de octobre de 2019 (prise en application de la loi Egalim), prévoient que les magasins alimentaires de grande surface proposent leurs invendus encore consommables à des associations habilitées pour l'aide alimentaire. Pourtant, si la lutte contre le gaspillage alimentaire est de grande importance, ce n'est pas à travers le don aux associations que le problème de gestion d'excédents sera résolu. En fait, c'est seulement une sorte de transfert de gestion, vu que les associations, y compris les épiceries solidaires, doivent gérer les aliments avec des dates de péremption très courtes ou même déjà dépassées. Lors des nos entretiens, cet aspect est évoqué par les familles, surtout pour les

fruits, les légumes et les laitages. Par conséquent, les bénéficiaires se retrouvent face à une offre de produits limitée et qui varie beaucoup. De plus, l'offre de produits frais est faible et lorsque ces produits sont disponibles, leur qualité n'est pas toujours bonne.

« Fruits et légumes, parce qu'à l'épicerie ils sont "pffff", c'est des trucs à jeter, je comprends pas pourquoi ils les vendent... c'est vraiment pourri. Maintenant j'évite de prendre des fruits et légumes. [...] C'est sûr que, c'est sûr que là-bas c'est des choses qu'il faut consommer vite... c'est des choses qui sont périmées aussi... donc je peux pas trop les conserver. » (Famille Amjad, mère, divorcée, 4 enfants, premier entretien)

« Mais surtout, mon problème, c'est les légumes, les fruits. Et euh, les laits périmés des fois. Fin, oui, des fois non... tous les jours comme ça, périmés » (Famille Raawiya, mère, mariée, 3 enfants, premier entretien)

« Et je prends surtout tout ce qui est gros en fait, que je peux conserver aussi, tout ce qui est frais j'évite... parce que souvent les dates sont passées ou courtes... » (Famille Dumoulin, mère, célibataire, 1 enfant, premier entretien)

Les épicerie solidaires sont des dispositifs d'aide alimentaire qui, en raison de la participation financière des bénéficiaires, seraient moins stigmatisantes au fait d'être bénéficiaire de l'aide alimentaire en comparaison à d'autres dispositifs⁶². Certes, cela rend possible aux individus d'avoir un statut de consommateur, mais l'offre de produits limitée en quantité et en qualité réduit leur autonomie dans leurs choix. Pourquoi les plus démunis peuvent (doivent) consommer des produits qui sont rejetés par les circuits normaux de consommation ? Pourquoi ne peuvent-ils pas avoir le même choix quantitatif et qualitatif que ceux qui sont plus aisés ?

Dans le souci d'assurer l'alimentation de la famille avec des limitations budgétaires, les enquêtés se voient obligés de leur offrir des aliments de basse qualité, même si cela va contre leurs envies.

« [...] et même du lait demi-écrémé, par exemple... euh, je l'ai acheté, mais il est... des dates, il est périmé. [...] Donc, oui, je l'ai donné, mais je voulais pas donner en fait, mais on est obligé, parce que les lait demi-écrémé, je voulais, je peux, je peux pas acheter, c'est un peu cher en plus. Voilà. » (Famille Raawiya, mère, mariée, 3 enfants, premier entretien)

⁶² Plusieurs sont les débats autour des structures de l'aide alimentaire et leur caractère stigmatisant. Voir le travail de Ramel et al. (2016), par exemple.

2.1.2 La possibilité d'acheter des aliments plaisir ou chers

Bénéficier de l'épicerie permet aux individus de consommer des aliments que normalement ils ne pourraient pas acheter en raison de leur prix aux magasins. Les poissons en sont un bon exemple.

« Il y a à l'épicerie des bonnes choses, euh, du bon poisson qui est cher, que je ne peux pas me permettre, comme les pavés du saumon, ahh !! Du saumon fumé aussi, il y a eu, les enfants étaient contents. » (Famille Amjad, mère, divorcée, 4 enfants, premier entretien)

« C'est génial, au supermarché, c'est un peu cher, c'est beaucoup cher, ces poissons, mais l'épicerie, les poissons, poulet, viandes. Ça, c'est un bon truc. Je, je l'achète. [...] les poissons, je peux pas acheter au supermarché, c'est très cher. Du coup poisson, les filets, les filles, à chaque fois, une fois par semaine, dès qu'il y a l'épicerie, je les prends, je les fais. » (Famille Raawiya, mère, mariée, 3 enfants, premier entretien)

Aussi, c'est une manière d'acheter des produits de marque, sans devoir choisir les produits premier prix. Lors de l'entretien, Madame Dumoulin a évoqué plusieurs fois l'importance de l'épicerie pour pouvoir offrir des gâteaux de marque à son fils, parce que si elle devait en acheter aux magasins traditionnels, ce serait ceux de premier prix.

« Et après je sais qu'il me manque ça, et du coup, il manque que ça à prendre. Donc déjà je vais faire des économies par rapport à ça, alors que si par exemple je vais prendre des goûters, ben, déjà il n'y aurait pas les mêmes gâteaux. Il n'aurait pas le choix de changer en fait. On serait obligé de prendre tout ce qui est pas cher au final. » (Famille Dumoulin, mère, célibataire, 1 enfant, premier entretien)

« J'achète des kinders, des choses comme ça, à la [nom de l'épicerie] et lui, il est content. [...] Ça j'ai pris à la [nom de l'épicerie] (elle me montre des chocolats), parce que sinon, ça coûte presque 7 euros en magasin... j'ai pris ça, parce que je veux pas qu'il sente qu'il manque... » (Famille Dumoulin, mère, célibataire, 1 enfant, premier entretien)

Les propos de cette mère mettent en avant deux aspects importants. Les marques sont synonymes de qualité et portent des symbolologies positives pour cette mère, tandis que « *tout ce qui est pas cher au final* », même si cela fait partie de ses habitudes, est plutôt considéré comme négatif. De plus, l'achat de produits de marque « *traduit aussi un désir de normalité et de rejet de la stigmatisation* » (Dupuy, 2012, p. 17). En plus d'offrir des goûters et des aliments plaisir à son fils, cette mère cherche à minimiser le sentiment de manque et à épargner à son fils la difficile réalité de la vie en situation de précarité.

2.2 Les courses complémentaires

Comme à l'épicerie il n'y a pas tous les produits, faire des courses complémentaires est nécessaire et l'approvisionnement complémentaire des familles est guidé par la quête du moindre prix. Les courses sont adaptées selon les produits trouvés à l'épicerie et peuvent être faites en plusieurs lieux, selon les promotions disponibles et les prix proposés par chaque magasin. Ce qui se traduit par une multiplication des lieux d'approvisionnement et une fréquence augmentée d'achats. C'est un travail de repérage des prix et d'offres de réduction, dicté par le souci de réduire les dépenses alimentaires.

« Tout, par exemple, chaque magasin, il y a des prix. [...] Pour moi, il y a pas de magasin spécial, surtout avec le, l'augmentation des prix. Donc, on est obligé de changer. » (Famille Kanaan, mère, mariée, 5 enfants, premier entretien)

« Je fais les courses par exemple à l'épicerie. Et à partir de là, je regarde les restes des jours. S'il y a des choses que je trouve qu'on a vraiment besoin de suite, j'y vais au marché de suite [...]. Et après, si y a rien, l'après-midi, quand je dépose mon fils, des fois, je le prends avec moi, je vais directement à Auchan, et j'achète... ou pas, si je passe à Lidl, je prends. Ça dépend de ce qu'on a, ou ce qu'on n'a pas » (Famille Drimzi, père, marié, 3 enfants, premier entretien)

À force d'acheter toujours à peu près les mêmes produits et de fréquenter les mêmes magasins, les individus connaissent par cœur le prix des produits. Nous nous rendons compte que leurs pratiques d'approvisionnement traduisent une forme de monotonie alimentaire imposée par les contraintes financières.

« I : Après en fait il y a des choses que je vais prendre à Aldi, parce que je sais qu'ailleurs c'est cher. Il y a des choses que je vais prendre à Carrefour parce qu'à Aldi c'est cher ou alors, qu'il y en a pas à Aldi. [...] Donc du coup, c'est en fonction de ça aussi que je fais mes courses, en fonction de ce que je sais que je vais trouver en fait. [...]

E : Et c'est toujours les mêmes produits, à peu près ?

I : Uhum... Parce que je sais qu'à peu près, quand je vais passer à la caisse, à peu près combien ça va me faire... alors que si je change de produit et tout ça... ». (Famille Dumoulin, mère, célibataire, 1 enfant, premier entretien)

Les marchés sont aussi des lieux fréquentés pour s'approvisionner en fruits et légumes frais, mais le prix va encore jouer dans leur choix. Comme, en général, ce sont des produits coûteux, les familles qui ont un budget limité doivent développer des stratégies pour essayer d'en acheter à des prix plus avantageux. Une stratégie adoptée par des individus en situation de précarité alimentaire est de fréquenter les marchés vers la fin pour

acheter des fruits et légumes moins chers (Ramel et al., 2016). À travers les entretiens, nous pouvons constater que cette stratégie est mise en place par quelques familles rencontrées.

« Les marchés, vers 12h30, 13h, les légumes sont pas chers. [...] Oui, il faut y aller vers midi, la fin quoi... » (Famille Amjad, mère, divorcée, 4 enfants, deuxième entretien)

« Le marché que pour les légumes des fois... et on pars la fin, c'est pas de matinée... vers midi, comme ça, il y a les prix... » (Famille Kanaan, mère, mariée, 5 enfants, premier entretien)

Par contre, quand le budget est restreint, parfois des restrictions doivent être faites et l'achat des fruits et légumes sera impacté. *« Mais des fois si le budget il rentre pas, j'y vais pas, je peux pas, on va se priver quoi »* (Famille Amjad, mère, divorcée, 4 enfants, premier entretien). Ces propos mettent en lumière que quand des restrictions d'achats sont nécessaires, les aliments sacrifiés en premier seront ceux qui représentent des sources caloriques plus chères, comme les fruits et légumes (Darmon et Drewnowski, 2015).

3 L'approvisionnement des familles sans aide alimentaire

Maintenant que nous savons comment se passe l'approvisionnement des familles qui bénéficient de l'aide alimentaire, nous aborderons l'approvisionnement des non bénéficiaires. Utiliser le prix comme critère principal pour les courses n'est pas exclusif des familles avec l'aide alimentaire. Pour celles qui ne fréquentent pas l'épicerie, le prix est le critère principal pour choisir les produits, ainsi que pour choisir le(s) magasin(s) fréquenté(s).

« Ben, je réfléchis au prix, parce que quand je regarde le prix, je prends le moins cher. Yaourt par exemple, quand je vois des trucs qui me plaisent, je regarde le prix, si c'est pas trop cher, je peux prendre et sinon... [...] des trucs premier prix en général. » (Famille Assaf, mère, séparée, 2 enfants, premier entretien)

« I : Je vais à Aldi ou à Lidl.

E : D'accord. Et c'est qu'à ces deux endroits ?

I : Oui, c'est le moins cher...

E : Ok. Donc si tu dois me dire les critères que tu utilises, c'est le prix ?

I : Ben oui » (Famille Authier, mère, séparée, 1 enfant, premier entretien)

Au fur et à mesure de nos entretiens, nous nous rendons compte que les individus ont des habitudes d'achats et ne varient pas beaucoup leurs courses. Quand les ressources

financières sont limitées, changer des habitudes représente un risque de dépasser le budget, ce que les individus ne peuvent pas s'en permettre. Cela peut engendrer une certaine monotonie dans leurs achats alimentaires et, par conséquent, dans leur consommation alimentaire.

« En fait, maintenant, je sais exactement quel produit je dois prendre et en quelle quantité, parce que j'ai l'habitude. [...] Maintenant je sais exactement combien on va manger, j'achète toujours, plus ou moins le même, donc... » (Famille Dupont, mère, divorcée, 2 enfants, premier entretien)

« Parce qu'en général j'achète toujours les mêmes choses... » (Famille Assaf, mère, séparée, 2 enfants, premier entretien)

Si le prix semble être le critère majeur pour faire les courses, cela n'est pas une règle. Pour une famille rencontrée, des questions environnementales viennent en premier lieu, comme la provenance des aliments et la quantité d'emballages. Aussi, les produits de marque ont une fonction rassurante pour cette mère : *« Il y a des produits que je sais que c'est pas bon, fin, c'est moins bon qu'une autre marque, donc je vais privilégier la marque qui est un petit peu plus chère... »* (Famille Dupont, mère, divorcée, 2 enfants, premier entretien). Néanmoins, la vie en précarité vient mettre en conflit les normes de chaque individu et ainsi, bouleverser ces critères d'achat. Lors du deuxième entretien, cette même mère avoue avoir remis en question ses habitudes d'achat. Le fait de ne pas être sûre de pouvoir respecter ses *« standards de qualité »* lui crée de l'angoisse : *« je me dis, je reviens en arrière en fait »*.

« Tu te dis forcément quand t'achètes des choses pas chères, tu fais attention à tes courses, ça te renvoie à ta situation financière, ta situation sociale quand même, et en fait, c'est vraiment un marqueur social, au final.. la nourriture, comment tu peux te nourrir, ce que t'achètes comme qualité, tout ça, où tu fais tes courses. » (Famille Dupont, mère, divorcée, 2 enfants, deuxième entretien).

Les propos de cette enquêtée traduisent un désir de normalité, et faire des sacrifices lui renvoie à ses difficultés actuelles. Mais en plus de cela, pour cette femme divorcée depuis 4 ans et qui a évoqué plusieurs fois avoir plus de liberté en tout ce qui est lié à l'alimentation depuis son divorce, devoir revoir ses nouvelles habitudes de consommation pourrait aussi représenter la reconnecter avec son passé. Ce serait comme lui dire qu'elle n'est pas capable de réussir toute seule.

4 Comment l'inflation a-t-elle impacté l'approvisionnement des familles ?

Toutes les familles rencontrées déclarent se sentir impactées par la hausse des prix occasionnée par la crise de la covid-19, principalement « *depuis l'année dernière [qui] ça s'arrête pas* ». « *Au début, j'ai pas remarqué les prix, c'est-à-dire 0,20 €, 0,10 €, j'ai dit rien. Mais maintenant, il y a des... il y a des prix, ils ont 1 euro de plus !* » (Famille Kanaan, mère, mariée, 5 enfants, premier entretien). Pour ceux dont le budget est déjà serré, l'inflation vient impacter encore plus les habitudes d'achat et demande des adaptations de la part des familles. « *On est obligés de regarder les promos, ou on est obligé d'aller, d'acheter des choses invendues...* » (Famille Amjad, mère, divorcée, 4 enfants, premier entretien).

Comment faire quand le prix des produits a doublé, mais que les ressources de la famille sont toujours les mêmes ? Pour qui l'alimentation est déjà une variable d'ajustement, comment faire encore plus d'adaptations ?

« *C'est vrai qu'il y a des gens qui me disent vous avez qu'à prendre, fin, vous prenez moins... et quand on prend déjà moins, fin, quand on prend déjà pas grand chose, c'est compliqué de prendre encore moins. Ou quand on dit, oui la qualité c'est plus cher mais on prend un peu plus cher, c'est meilleur; ou, ou on prend moins et un peu plus cher, mais bon, c'est compliqué quand même le plus cher...* » (Famille Assaf, mère, séparée, 2 enfants, premier entretien)

La viande (de tous les types) est l'aliment pour lequel les familles ont ressenti le plus l'impact de la hausse de prix. La quantité achetée et la fréquence de consommation ont changé. En plus de la viande, d'autres aliments sont aussi cités comme les gâteaux pour les enfants, l'huile, les fruits et légumes. En fait, comme nous l'a dit une enquêtée, « *de toute façon, tous les produits qu'on a l'habitude d'utiliser, ils ont augmenté...* ».

5 Les préparations faites par les familles

Pratiques d'approvisionnement connues, maintenant nous pouvons explorer les préparations culinaires faites avec les aliments achetés. Impactés par l'augmentation des prix, les individus rencontrent des difficultés pour varier les préparations ou pour les réaliser avec tous les aliments qu'ils souhaiteraient :

« *Maintenant je suis obligée de cuisiner, la plupart du temps c'est légumes, beaucoup de pommes de terre, beaucoup de pâtes... je trouve qu'on ne mange*

plus comme avant... » (Famille Amjad, mère, divorcée, 4 enfants, premier entretien)

« E : Sinon, les préparations que tu fais, elles sont à peu près les mêmes, toutes les semaines ?

I : Oui, je change pas...

E : Et tu changes pas pour quelle raison ? Tu sais me dire ?

I : La flemme... Et des fois, j'ai pas de nourriture. Des fois, euh, j'achète 2 jours après. Alors à l'arrache, oui... des fois, j'arrive pas trop, fin, j'ai pas de nourriture... des fois... (elle baisse la voix)

E : Ok. Ça arrive souvent de ne pas avoir à manger ?

I : Non, ça va, grâce à l'épicerie, ça va... » (Famille Raawiya, mère, mariée, 3 enfants, premier entretien)

Pourtant, les familles qui ne bénéficient pas d'aide rencontrent aussi le souci de devoir équilibrer leurs préparations avec le budget disponible. Ainsi, des aliments riches en calories pas chères, comme les féculents, apparaissent fréquemment dans leurs menus.

« Oui, déjà, c'est pas trop cher, donc déjà c'est, c'est abordable pour moi pour les pâtes... deux fois par semaine, on va dire, trois fois des fois.

E : Ok. Parce que le prix c'est une chose qui joue beaucoup ?

I : Oui oui oui... du riz aussi, beaucoup aussi, entre pâtes et riz, on va dire quatre fois par semaine » (Famille Assaf, mère, séparée, 2 enfants, deuxième entretien)

Toutes les familles évoquent la préparation des pâtes dans leur quotidien. Nous pouvons supposer que c'est en raison du côté pratique de cet aliment, c'est-à-dire, rapide à préparer, et qui accepte différentes sauces. Ainsi, la préparation des pâtes devient moins coûteuse et a l'avantage de faire plaisir à tous les membres de la famille.

L'alimentation quotidienne des familles, avec ou sans aide alimentaire, est assurée. Pourtant, les contraintes économiques ne permettent pas d'avoir beaucoup de place pour des nouveautés alimentaires ou pour des grands changements alimentaires. De plus, quand des adaptations alimentaires sont nécessaires en raison de maladie, il n'est pas toujours possible pour les individus de les mettre en place. La non disponibilité des produits à l'épicerie, dans le cas des bénéficiaires, et le coût des aliments en général, est la principale contrainte, ce qui crée de l'angoisse. C'est le cas de cette mère :

« Ça fait peur, parce que moi, j'ai une maladie chronique, j'ai une rectocolite hémorragique. Et euh, je dois arrêter de manger tout ce qui est transformé, tout ce que... farine sans gluten, lactose... c'est compliqué... Franchement, je mange, j'ai pas le choix... » (Famille Amjad, mère, divorcée, 4 enfants, premier entretien)

La fin du mois peut imposer aux individus de faire encore plus de restrictions dans leurs dépenses et, par conséquent, cela a un impact dans les repas des familles. Le début du mois représente l'entrée de l'argent et ainsi, la possibilité de faire des courses selon les besoins et les envies. Tandis qu'à la fin du mois, le budget est plus restreint, et les repas sont faits selon ce qui reste à la maison, jusqu'aux prochaines courses. Cela semble être plus accentué chez les bénéficiaires de l'aide alimentaire :

« À la fin du mois, c'est que... je fais que des pâtes » (Famille Kanaan, mère, mariée, 5 enfants, deuxième entretien)

« [...] il y a les repas de début de mois et les repas de fin de mois, c'est-à-dire qu'en fin de mois on va plus faire avec ce qu'on a, alors qu'en début de mois c'est plus facile de faire à manger ce qu'on a envie en fait. » (Famille Dumoulin, mère, célibataire, 1 enfant, premier entretien)

Comme nous l'avons vu, les aliments les plus mentionnés par les familles qui ont été impactés par l'inflation sont les viandes (de tous les types). Cela oblige les individus à cuisiner différemment et, la plupart du temps, sans viande. La consommation de viande est ainsi, moins fréquente et en moindre quantité chez les familles rencontrées, bénéficiaires ou non de l'aide alimentaire.

« [...] je peux pas manger tous les jours... Je vais faire des petites poches, je vais les congeler et... chaque fois que je cuisine, je sors un peu. Voilà. Et ça va tenir le temps que ça va tenir... [...] Oui, ça va être souvent sans viande. » (Famille Amjad, mère, divorcée, 4 enfants, premier entretien)

« Donc j'ai habitué les poissons, mais les poissons... Avant, j'étais mangé quatre fois par mois. Chaque, par exemple, chaque samedi, j'ai fait les poissons pour mes enfants. Mais maintenant j'ai acheté une fois, une fois par mois » (Famille Said, mère, mariée, 3 enfants, premier entretien)

Madame Amjad nous explique une préparation faite pour elle, un ragoût de viande de veau avec des lentilles. *« Malheureusement, je peux pas en mettre beaucoup parce que ça a un coût... [...] Du coup, après, je les ai coupés en petits morceaux quoi. Chacun un petit bout. »* (Famille Amjad, mère, divorcée, 4 enfants, deuxième entretien). Les photos ci-dessous illustrent les propos de cette mère. Sur le plat fini, nous pouvons voir quelques petits morceaux de viande présents, ce qui traduit l'effort de cette mère de pouvoir offrir au moins un peu de viande à chacun de ses quatre enfants.

Figure 22 : Des photos de toutes les étapes de préparation



Source : L'enquêtée

Figure 23 : Une photo du plat fini



Source : L'enquêtée

En plus d'impacter la quantité de viande préparée, les individus déclarent chercher des alternatives moins chères, comme mettent en lumière les propos suivants :

« Oui. La viande, par exemple, il y a certaines viandes que ça a trop monté. L'agneau, des choses comme ça, avant on pouvait prendre 3 ou 4 morceaux de côtelette. Maintenant, même si on prend 3 ou 4 morceaux, on en a au moins pour 15 euros. Donc c'est pas possible au final. Donc avec ces 15 euros-là, je prends des œufs, du poisson et au final ça va me faire plus. » (Famille Dumoulin, mère, célibataire, 1 enfant, premier entretien)

« Et la viande, bon, on n'achète pas beaucoup, surtout du poulet quoi, c'est un peu moins cher, et les merguez » (Famille Assaf, mère, séparée, 2 enfants, premier entretien)

Limiter la consommation des produits, comme la viande, et devoir composer des repas avec ce qu'il y a de nourriture à la maison, semble être une attitude qui fait partie du quotidien des familles. Pourtant, nous nous rendons compte qu'en ce qui concerne les fruits et légumes, ce sont les bénéficiaires de l'épicerie qui évoquent rencontrer plus de difficultés pour leur achat et consommation. Certains expliquent qu'en raison de la qualité des produits proposés à l'épicerie, parfois des adaptations sont nécessaires pour les consommer.

« Mais des fois, je prends pas tout. Il y en a... "pfff", sont catastrophiques... c'est des trucs... à jeter quoi... les bananes sont mures... Bon moi, les bananes, je prends. Je prends, je fais des pancakes avec... Mais sinon, les courgettes, des fois, elles sont comme ça, ça colle et tout... Non, ça j'en prends plus. » (Famille Amjad, mère, divorcée, 4 enfants, premier entretien)

« L'autre fois à l'épicerie il y avait beaucoup de tomates. Bon, il y en a ceux qui sont mous, mais il y en a ceux qui sont bien. Par exemple là, il est mou (elle me montre une tomate). Oui, il faut que je termine... mais je sais pas comment terminer, il faut que je fait [fasse] quelque chose à manger, pour que je termine tout » (Famille Raawiya, mère, mariée, 3 enfants, premier entretien)

Les propos de ce père sont par rapport à une adaptation faite pendant le début de la crise covid-19, mais qui exemplifie une stratégie adoptée en raison des prix proposés sur les fruits et légumes non retrouvés à l'épicerie.

« Oui, au début on achetait par exemple les tomates fraîches, au marché et tout ça, mais quand le prix, ça, c'était exorbitant, on achetait des pots, des boîtes, des pots donc de tomates napolitaines, avec basilic et tout ça, et on récompense avec ça. Et après par exemple les fruits, au lieu d'acheter 2 kg, on achète 1 kg, on partage. » (Famille Drimzi, père, marié, 3 enfants, premier entretien)

6 Quel retour sur l'hypothèse ?

Les décisions humaines font l'objet de différentes formes de rationalité et ce n'est pas différent en matière de choix alimentaires. Nous pouvons distinguer trois formes de rationalité. La première est la rationalité en finalité, où ce sont les conséquences de la décision qui vont la justifier. Pour l'alimentation, nous pouvons citer par exemple les conséquences sur la santé, sur l'esthétique et économiques. La deuxième est la rationalité en valeur, où ce qui guide les décisions c'est le respect d'un certain nombre de valeurs, non les conséquences. Finalement, nous avons la rationalité en routine. Nous pouvons définir une routine comme une séquence d'action préprogrammée, qui évite la charge mentale qui accompagne la prise de décision, constituant ainsi une économie cognitive aux individus.

En ce qui concerne l'alimentation, les routines constituent des mini-scénarios qui enclenchent des actes d'achat, de préparation culinaire et de consommation alimentaire⁶³. La routine se présente comme le résultat d'expériences passées qui ont permis de stabiliser un lien entre un élément et une propriété de garantie, mais aussi comme le résultat de dispositions personnelles acquises (Dubuisson-Quellier, 2006).

Dans le cadre de notre étude, nous avons constaté que les familles bénéficiaires de l'aide alimentaire sont celles qui rencontrent le plus de difficultés financières, ce qui a un impact direct sur leur alimentation. On pourrait supposer que recevoir une aide alimentaire aurait un effet positif sur l'organisation alimentaire des familles. Pourtant, ce dont nous nous rendons compte à travers des entretiens est justement l'inverse. Certes, fréquenter l'épicerie permet aux familles d'assurer l'approvisionnement en produits de base, qui font partie de leur quotidien alimentaire. Comme exemples, nous pouvons citer des pâtes, du sucre, de l'huile, du café, de la farine, de la sauce tomate, du lait et des yaourts. Mais, l'offre des denrées est irrégulière et souvent faible en produits frais. Les individus sont dans l'incapacité de prévoir ce qu'ils trouveront à l'épicerie chaque fois. Par conséquent, ils ne sont pas en mesure de prévoir en avance ni leurs courses complémentaires ni leurs repas. De cette manière, les repas sont décidés chaque jour selon les aliments disponibles. Le choix des produits est basé sur le prix et aussi sur le budget disponible. Même le(s) magasin(s) fréquenté(s) sont l'objet de réflexions basées sur le souci de limiter les dépenses. La mise en place de routines alimentaires pour les familles bénéficiaires de l'aide alimentaire est davantage dictée par des contraintes économiques, et les choix opérés par les familles sont largement guidés par des considérations de rationalité économique. Ainsi, ces familles ne sont pas en mesure d'établir des routines et ont une charge cognitive supplémentaire en matière d'alimentation.

Malgré les contraintes de quantité et de qualité des aliments évoquées, l'épicerie permet la consommation occasionnelle de certains produits, comme par exemple, du saumon, que les individus ne peuvent pas en acheter en dehors de l'épicerie. Les familles trouvent à l'épicerie des aliments pour faire plaisir aux enfants et à eux-mêmes, ce qui représente une sorte de rupture dans la monotonie alimentaire qui caractérise leur consommation quotidienne. De plus, en comparaison à d'autres types d'aide, comme les colis alimentaires, les épiceries ont l'avantage du choix des produits, ce qui contribue à

⁶³ POULAIN Jean Pierre, 2022, « Approches pluridisciplinaires de l'alimentation : Sociologie de l'alimentation »

maintenir la dignité des individus. Ainsi, c'est un dispositif intéressant et important pour contribuer à la lutte contre la précarité alimentaire. Pourtant, nourrir les individus plus démunis avec des invendus n'est pas la solution. Toutes les personnes ont le droit à une alimentation en quantité et en qualité, ce qui est loin d'être le cas.

À partir des échanges avec les familles, nous pouvons constater que toutes les familles doivent faire des adaptations en fonction du budget pour préparer à manger, indépendamment de bénéficier d'aide alimentaire ou pas. Cette situation se trouve intensifiée avec l'inflation qui est présente en France depuis quelque temps. En ce qui concerne la variété de l'alimentation, les entretiens mettent en lumière que toutes les familles n'ont pas beaucoup de marge pour pouvoir varier leur alimentation, vu que changer des produits signifie un changement dans leur budget. Ainsi, chez les non bénéficiaires d'aide alimentaire, nous pouvons observer des routines dans leur approvisionnement (par exemple, magasins fréquentés, achat des mêmes produits) et dans les types de repas préparés (monotonie alimentaire). Ce sont des routines qui résultent du besoin de limiter les dépenses, par des considérations de rationalité économique.

Chapitre 3 - Troisième hypothèse et les sous-hypothèses qui l'accompagnent

1 Rappel de l'hypothèse

Commençons par rappeler notre hypothèse : la présence des enfants lors des repas nécessite des préparations supplémentaires qu'en leur absence.

Pour explorer notre hypothèse, nous présenterons l'activité culinaire des familles, pour ensuite discuter les adaptations faites par la présence des enfants. « *Les décisions alimentaires des parents sont socialement, culturellement et économiquement déterminées* » (Rochedy, 2022, p. 41) et nous verrons comment toutes ses questions se présentent sur notre population d'étude.

2 L'activité culinaire des enquêtés

Les entretiens révèlent que l'activité culinaire porte différentes significations pour les familles. Spontanément, faire la cuisine évoque plusieurs notions : « *bien manger* », « *manger mieux* », « *faire plaisir* » aux autres, à soi-même et aux enfants, « *nourrir* », « *obligé* ». Obligation ou plaisir, les parents rencontrés sont unanimes pour dire qu'avoir un enfant c'est leur motivation quotidienne pour préparer à manger. « *Il faut se lever pour préparer aux enfants* », ce qui semble être encore plus fort pour les familles monoparentales « *je me dis que si je ne me lève pas et que je cuisine pas, ben, ils mangeront pas...* » (Famille Amjad, mère, divorcée, 4 enfants, deuxième entretien). Obligation ou plaisir, les résultats de notre étude vont de paire avec ce que nous montre la littérature. Avoir des enfants est la principale motivation des parents pour préparer à manger (Delestre et Meyer, 2001 ; Lhuissier, 2006).

Nourrir un enfant fait partie du travail domestique des familles, et cette activité ne se résume pas à la seule prise alimentaire de l'enfant. Plusieurs étapes sont nécessaires pour le faire, ce qui implique des « *tâches variées, complexes et potentiellement chronophages* » (Fournier et al., 2015, p. 27), allant de l'approvisionnement à la gestion des restes. Au sein de la famille, des inégalités dans la division des tâches sont observées et les mères restent le principal parent à s'investir dans la gestion des soins de l'enfant et, notamment,

dans leur alimentation (Fournier et al., 2015 ; Dupuy, 2017). Chez les familles rencontrées, ces inégalités nous semblent être présentes et les mères sont les responsables pour préparer à manger. Questionnée si son mari l'aide à faire la cuisine, une enquêtée répond : « *Non, mon mari il mange (rires)* ». Le seul père qui a participé à notre étude, évoque aider sa femme quand il a le temps et dit que faire la cuisine « *c'est un loisir aussi, parce que surtout, nous les hommes, c'est très rare quand vous trouvez un homme dans la cuisine* ». Nous ne savons pas ce que cuisiner signifie pour sa femme, car elle ne s'est pas exprimée pendant les entretiens (nous ne savons pas pour quelle raison).

Pour les familles monoparentales, la surcharge de travail des mères est encore plus présente, vu qu'elles doivent gérer toutes les activités domestiques et parentales. Ainsi, « *[...] préparer à manger, c'est vraiment la tâche qui me prend le plus de temps, dans la journée, dans la semaine... je néglige pas le temps que je passe dessus... donc, je pense vraiment que c'est d'avoir des enfants...* » (Famille Dupont, mère, divorcée, 2 enfants, deuxième entretien).

2.1 L'évaluation de l'activité culinaire

Si avoir des enfants renforce le besoin de faire la cuisine, le sentiment des enquêtés par rapport à cette activité est variable, ce qui se traduit par des notes allant de 4 à 10 sur le plaisir rencontré lors de leur activité culinaire. Pour certains, l'activité culinaire est considérée comme un moment agréable, source de plaisir, et les notes élevées (8, 9 et 10) sont suivies d'expressions comme « *c'est ma vie, la cuisine, vraiment* », « *c'est un grand plaisir de faire la cuisine* » et « *ça me dérange pas du tout* ». En général, les enquêtés qui ont donné une note élevée pour leur activité culinaire et qui sont au foyer déclarent que le temps de préparation n'est pas forcément pris en considération quand ils font la cuisine et ils évoquent que c'est plutôt la disponibilité des aliments qui va jouer dans le type de préparation faite. Alors que pour les mères qui travaillent à l'extérieur, les repas seront préparés en fonction du temps disponible et de la fatigue : « *c'est pas le repas lui même que m'embête de faire, c'est tout le conditionnement de la journée* » (Famille Authier, mère, séparée, 1 enfant, premier entretien). Pour certaines mères, cuisiner a pu être une corvée à certaines périodes de leur vie. Maintenant, elles peuvent y prendre plus ou moins de plaisir, « *maintenant, ça dépend des jours* » (Famille Dumoulin, mère, célibataire, 1 enfant, premier entretien).

À l'inverse, faire la cuisine peut ne représenter qu'une corvée, et être considérée seulement comme une obligation, une tâche qui doit être accomplie quotidiennement en raison de la présence des enfants. Ces deux mères partagent le sentiment de ne pas aimer faire la cuisine et ont donné la note 4 à cette activité :

« Je le fais parce que je suis obligée, si je ne fais pas, mes enfants ils vont pas manger... » (Famille Amjad, mère, divorcée, 4 enfants, premier entretien)

« Pour moi, c'est obligé de cuisiner pour mes filles, pour moi. C'est... il faut manger. Si je cuisine pas, personne va cuisiner... je suis obligée » (Famille Raawiya, mère, mariée, 3 enfants, premier entretien)

Dans leurs discours, elles caractérisent leurs repas comme étant « *pratiques* » et « *rapides* ». Pourtant, nous pouvons observer des différences dans leurs pratiques. Madame Amjad, mère de 4 enfants est la seule responsable pour faire la cuisine à la maison, des contradictions apparaissent dans ses propos. Elle évoque ne pas avoir « *envie de passer des heures en cuisine* », mais déclare passer de 1-2h par jour à préparer le repas pour sa famille, pouvant arriver jusqu'à 4h. Le fait de ne pas aimer faire la cuisine semble ne pas avoir impacté les types de préparation faites. À l'inverse, Madame Raawiya, mariée, déclare qu'elle et son mari font des préparations rapides et qu'elle choisit « *toujours rapide* ». Elle informe passer environ 20-30 minutes par jour à cuisiner et fait souvent recours à sa mère qui habite aussi à Toulouse. À travers ses propos, nous nous rendons compte qu'elle vit une forme de monotonie alimentaire, à la fois pour des difficultés d'approvisionnement en raison de la précarité, mais aussi pour un manque d'envie de cuisiner. L'absence de diversité confronté avec le non plaisir à cuisiner se traduit avec des préparations plus simples qui renforcent le sentiment de ne pas aimer faire la cuisine : « *je n'aime pas parce que c'est tout le temps pareil... des pâtes, du riz, boulgour des pâtes, du riz, boulgour...* ». Il nous semble intéressant de remarquer que lors des deux entretiens, cette mère s'est sentie obligée de justifier le fait de ne pas aimer faire la cuisine. Si les tâches domestiques restent un affaire des femmes, en matière d'alimentation, cela n'est pas différent. La dimension nourricière des mères est ainsi normalisée et appréhendée dans notre société comme étant naturelle (Ferrand, 1983 ; Dupuy, 2017). Nous nous rendons compte que Madame Raawiya a intériorisé cette norme et se culpabilise de ne pas aimer préparer à manger pour sa famille, comme une « bonne » femme et mère devrait le faire.

2.2 Préférences enfantines et santé : quelle est leur place dans les préparations culinaires des familles ?

Préparer le repas pour la famille est une tâche qui demande aux enquêtés plus ou moins de réflexion. « *Des fois, c'est casse-tête, des fois non* », auquel s'ajoutent les contraintes économiques qui impactent l'approvisionnement des familles. Satisfaire tous les membres de la famille est une question que certains parents prennent en considération lors du choix des repas, tandis que d'autres accordent moins d'importance à ce sujet (pour différentes raisons). De plus, les normes nutritionnelles en vigueur peuvent être ou pas prises en compte.

Madame Assaf relate passer moins de temps en cuisine depuis sa séparation, vu qu'elle n'a plus besoin de préparer des plats « *très cuisinés* » pour faire plaisir à son mari. Mère de deux enfants, de 3 et 11 ans, actuellement les repas sont préparés selon les préférences enfantines, surtout celles de son fils aîné, ce qu'elle justifie : « *[...] parce que bon moi, je passe après, de toute façon, les enfants ça va toujours d'abord* » (Famille Assaf, mère, séparée, 2 enfants, deuxième entretien). Ainsi, des repas composés de pâtes, de gnocchis ou de frites, sont très présents chez cette famille. En ce qui concerne les légumes, ils peuvent être préparés, mais pour être appréciés pour son fils, elle évoque mettre beaucoup de fromage et de crème fraîche pour « *cacher le goût* ». Sinon, elle prépare pour les enfants autre chose selon leurs préférences et n'insiste pas pour qu'ils en mangent. Dans ses propos, nous nous rendons compte que ne pas leur obliger à manger des légumes est lié à une forme d'évitement du gaspillage. Elle prépare pour ses enfants ce qu'elle est sûre qu'ils mangeront. D'autres familles évoquent faire attention au même aspect afin d'éviter le gaspillage, comme nous pouvons le voir dans les propos de la famille Drimzi : « *Ça ne sert à rien de s'acheter des choses qu'ils ne mangent pas. [...] y aura pas de gaspillage et ça leur fait du bien* » (Famille Drimzi, père, marié, 3 enfants, premier entretien). En plus de préparer les repas selon les préférences enfantines, jeter le moins possible et réutiliser les restes sont des stratégies pour éviter le gaspillage et ainsi, faire attention au budget qui est limité. « *Il faut pas gaspiller des choses, parce qu'après un jour peut-être on aura besoin* » (Famille Drimzi, père, marié, 3 enfants, premier entretien).

Pour les femmes mariées et qui sont au foyer, en plus de satisfaire aux préférences des enfants, elles cherchent aussi à faire plaisir à leur mari. Il est important de remarquer que ces femmes ont évalué l'activité culinaire plutôt comme un moment agréable. Quand

chaque membre de la famille a un goût différent, ces femmes peuvent se retrouver à faire plusieurs repas dans une même journée pour faire plaisir à toute la famille. D'origines maghrébines, la préparation des plats traditionnels peut être longue et ces enquêtées nous expliquent que ce sont des préparations souvent peu appréciées par les enfants. Ainsi, différentes préparations peuvent être faites pour faire plaisir à toute la famille :

« Parce que des fois je fais trois repas par jour... pour les enfants, pour mon mari, le soir, c'est difficile... » (Famille Said, mère, mariée, 3 enfants, deuxième entretien)

« Des fois, des fois, je demande les enfants, ils veulent manger quoi. Des fois je sais qu'ils mangent quoi... des fois, par exemple, nous comme on est arabe, il y a des plats traditionnels, et je sais que mes enfants ne mangent pas ça. Je mets par exemple les pâtes, et je fais, par exemple, couscous, un plat qu'on aime les grands, qu'on a pris l'habitude. » (Famille Kanaan, mère, mariée, 5 enfants, premier entretien)

Dans ce contexte, les préparations que toute la famille mange sont valorisées, même si elles prennent plus de temps que d'autres à préparer. Dans le deuxième entretien, ces deux mères, en nous parlant des photos, nous expliquent pourquoi elles apprécient les préparations choisies :

« Même si ça [du poulet avec des pommes de terre frites] prend du temps, [c'est] pratique parce que... Parce que tout le monde mange ça » (Famille Said, mère, mariée, 3 enfants, deuxième entretien, Figure 24)

Figure 24 : Une photo du plat fini



Source : L'enquêtée

« Parce que tout le monde en mange. Parce qu'il y a des plats, moi je mange, mes enfants non... mais ça, même les petits, les pommes de terre écrasés, avec un peu de viande, c'est bon. » (Famille Kanaan, mère, mariée, 5 enfants, deuxième entretien, Figure 25)

Figure 25 : Une photo du plat fini



Source : L'enquêtee

Toutes ces mères possèdent des caractéristiques en commun : le plus important lors de la préparation des repas est de faire plaisir, dans la mesure du possible, à leurs enfants, et les normes de diététique ne sont pas prises en compte. Cela va de paire à ce que nous montre la littérature. Dans les milieux sociaux défavorisés, la priorité est d'abord donnée aux préférences enfantines, et les aspects nutritionnels ne font pas partie des dimensions qui guident les pratiques parentales. Face aux difficiles conditions de vie des individus, pouvoir assurer l'alimentation des enfants est la priorité, ce qui peut se traduire par la proposition de plusieurs plats lors d'un repas (Régnier et Masullo, 2009). Dans n'importe quel milieu social, la fonction maternelle nourricière est accentuée (Gojard, 2010), mais cela est d'autant plus présent chez les mères au foyer des milieux plus modestes (Régnier et Masullo, 2009), comme c'est le cas des mères citées ci-dessus. En plus d'assurer l'alimentation des enfants, nous pouvons supposer que préparer ce que les enfants aiment est une pratique en lien avec le souci d'éviter le gaspillage.

Au contraire des mères qui cherchent plus souvent à satisfaire leurs enfants, en faisant quand c'est possible, des adaptations des repas selon les préférences enfantines, d'autres mères rencontrées préparent le même repas pour toute la famille. Derrière cette attitude, nous pouvons trouver différentes raisons. Madame Amjad, divorcée et en charge de ses 4 enfants, nous déclare ne pas aimer faire la cuisine. Cela se traduit par la préparation d'un même repas pour toute la famille. Ainsi, elle nous dit que les enfants « *savent qu'ils ont pas le choix... c'est ça ou rien* », mais aussi qu'elle cuisine « *parce que je suis obligé, si je ne fais pas, mes enfants ils vont pas manger... et pour leur santé quoi...* ». Atteinte d'une maladie chronique, elle est sensibilisée aux liens entre alimentation et santé,

et souhaiterait donner à manger différemment à sa famille. Pourtant, la vie en précarité ne le lui permet pas. Finalement, les paroles de cette mère nous révèlent des liens fragiles avec l'alimentation, et pour elle, « *avant on mangeait, pour avoir des forces. Maintenant on mange, on ne sait même pas pourquoi on mange. Pour compléter le vide des fois* » (Famille Amjad, mère, divorcée, 4 enfants, deuxième entretien).

Depuis quelques années, la « parentalité alimentaire » est l'objet de forts messages nutritionnels, notamment à travers de la « nutritionnalisation » et de la « médicalisation » de l'alimentation (Poulain, 2002). L'importance de l'équilibre alimentaire est mise en avant par les recommandations de santé publique, adressés aux mangeurs de tous les milieux sociaux. Ce contexte renforce les normes relatives à la gestion de l'alimentation de l'enfant, ce qui invite les parents à se questionner sur l'alimentation (Rochedy, 2022). Ainsi que pour Madame Amjad, nous pouvons retrouver dans d'autres familles un poids plus important donné aux aspects nutritionnels des repas. C'est le cas de la famille Dupont. Atteinte d'un dérèglement hormonal depuis l'enfance, la mère nous explique que les repas sont préparés pour toute la famille, à base de « *4 éléments [...] Il y a toujours des crudités, des légumes bouillis ou euh, fin, légume cuit, un féculent et une protéine végétale ou animale* ». Chez cette mère, les liens alimentation et santé sont très présents dans ses propos :

« *Donc c'est vrai que je fais super attention. Et si je peux éviter à mes enfants d'avoir des problèmes de santé, voilà, je peux éviter* » (Famille Dupont, mère, divorcée, 2 enfants, deuxième entretien).

Malgré la valorisation d'une alimentation diversifiée et saine, depuis le début de l'année elle rencontre des difficultés financières plus intenses qui rendent difficile l'adhésion totale à ses normes, ce qui lui met de la pression dans sa « bonne parentalité alimentaire » (Rochedy, 2022) :

« *Moi ça me crée un petit peu de pression quand même parce que je me dis avec mes finances il faudrait que je m'adapte et que j'achète des choses moins chères. Mais en même temps j'ai pas envie d'acheter des choses de moins bonne qualité, parce que pour mes enfants, je voudrais toujours qu'ils mangent des bonnes choses, en fait. Et là, ça devient quand même un gros gros défi [...]* » (Famille Dupont, mère, divorcée, 2 enfants, deuxième entretien).

Mère des deux enfants, dont une fille polyhandicapée, cette autre enquêtée nous informe avoir changé récemment sa façon de cuisiner en raison de son cholestérol élevé.

Ainsi, elle évoque cuisiner avec moins d'huile et utiliser moins de sucre. Dans ses propos, nous pouvons identifier le phénomène de « cacophonie diététique » (Fischler, 1993) :

« Parfois, on sait pas ce qu'on fait par exemple, à manger; qu'est-ce qu'on mange... tout c'est pas bon... euh, par exemple, le pain, il y a beaucoup de... on pense plus avant de manger, si c'est bon, si c'est pas bon... ce qu'il y a, qu'il y a pas... même l'eau du robinet, ils ont dit que c'est bon pour boire normalement... mais j'ai déjà écouté qu'il y a des matériaux qui sont pas bons... » (Famille Azevedo, mère, célibataire, 2 enfants, deuxième entretien)

En plus des aspects de santé, ayant déjà connu le manque de nourriture durant son enfance, pour cette mère immigrée, éviter le manque à ses enfants est d'autant plus important qu'elle déclare : *« je vais toujours essayer de donner le meilleur, de qualité, de tout, pour mes enfants »*. Ainsi, les repas sont préparés selon les préférences de sa fille aînée, en faisant attention aussi à sa santé.

2.3 En quoi la présence des enfants au domicile change les préparations faites ?

À partir des entretiens, nous nous rendons compte que la présence des enfants conditionne les préparations faites à la maison. Soit pour leur faire plaisir, soit pour l'attention spéciale donnée à la composition de leurs repas. De plus, nous pouvons identifier des aliments considérés comme « essentiels » par certains parents pour l'alimentation des enfants. C'est-à-dire qu'ils se sentent dans l'obligation de leur proposer. Père de 3 enfants, dont un garçon de 5 ans et une fille de 18 mois, les propos de Monsieur Drimzi nous montrent l'importance donnée aux laitages :

« La petite, elle a besoin de... de yaourt ou le petit aussi... Les yaourts pour les enfants. Toujours pour les enfants, on a toujours pour les enfants... [...] moi, je peux ne pas manger un truc, mais ma fille elle ne peut pas. Il lui faut le lait, il faut le lait. » (Famille Drimzi, père, marié, 3 enfants, premier entretien)

En plus des laitages, pour certains parents, les nutriments provenant des fruits et légumes sont considérés comme nécessaires seulement pour les enfants.

« J'aime pas les fruits. Et pourtant j'en achète parce que je sais que c'est important que Sarah en mange. Mais moi j'en mange pas. Elle m'a jamais vu manger des fruits. Ça c'est quelque chose que je fais pour Sarah. Pour moi, j'ai jamais eu de fruits chez moi. J'ai jamais bu de lait de ma vie [...] Et là je me tape des caisses de lait depuis 5 ans pour Sarah. Parce que je sais que c'est bien aussi [...] » (Famille Authier, mère, séparée, 1 enfant, premier entretien)

« *Les enfants ont besoin de beaucoup de légumes. C'est pas comme nous* »
(Famille Said, mère, mariée, 3 enfants, premier entretien)

À partir de quel moment la perception par rapport aux aliments change ? Quand est-ce qu'un aliment n'est plus considéré comme essentiel pour un enfant et que sa consommation n'a plus la même valeur ?

De plus, les protéines d'origine animale, en particulier la viande, a une symbolique positive chez la majorité des familles et selon eux, « *l'oeuf et viande, tout le temps, parce que équilibré* ». Si des sacrifices sont nécessaires, ce sont les parents qui le feront, principalement les mères. « *Même s'il y a de la viande, pas beaucoup, par exemple, je vais la redonner d'abord à eux et s'il en reste je mange, s'il n'en reste pas, c'est pas grave, je mange pas, par exemple...* » (Famille Assaf, mère, séparée, 2 enfants, deuxième entretien)

En plus de donner une attention spéciale aux aliments consommés par les enfants, cuisiner pour eux ne porte pas les mêmes enjeux que cuisiner pour soi-même. Nous nous rendons compte que la présence des enfants pour manger, pousse les parents à préparer des repas plus « complets », c'est-à-dire, les parents se sentent dans l'obligation de composer des plats. C'est ce que les propos suivants mettent en lumière :

« *Après il y a des fois où c'est que de l'obligation, parce que j'ai un enfant. J'ai pas le choix. Je peux pas le laisser... Par exemple, si on est tout seul, on va chauffer une boîte de riz et puis on va manger... Des fois c'est suffisant, alors que si on a un enfant, ben, j'ai pas le choix de faire un repas pas complet. Parce que si moi j'ai pas trop faim, ben, lui, il a faim. Donc je vais cuisiner parce qu'il a faim, parce que c'est mon rôle de mère, c'est de le nourrir correctement [...]* » (Famille Dumoulin, mère, célibataire, 1 enfant, premier entretien)

« *Pour Sarah, c'est toujours plus équilibrée, j'essaie toujours de changer, c'est toujours moins gras. Moi, tu vois, quand j'en ai marre, j'ai la flemme, j'ai rien, je fais des pâtes avec du parmesan et c'est tout, je mange* » (Famille Authier, mère, séparée, 1 enfant, premier entretien)

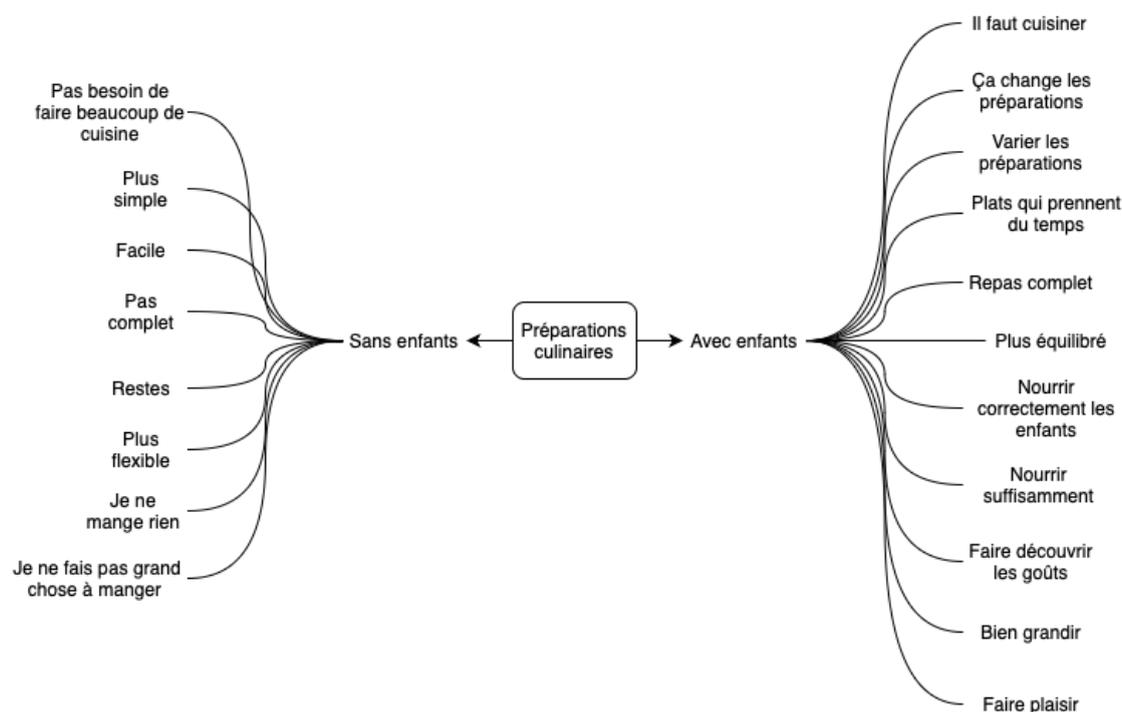
« *[...] c'est plutôt le soir en fait souvent, euh, ou quand je suis toute seule avec ma fille le midi, bon y a pas besoin de cuisiner quoi, donc je fais un truc rapide en 10 minutes et c'est fait quoi [...] Oui, c'est plutôt le soir que je vais faire des bons plats euh fin, des plats mijotés et trucs...* » (Famille Assaf, mère, séparée, 2 enfants, premier entretien)

« *Parce que des fois quand j'étais qu'avec mon mari, lui par exemple s'il travaille, moi je suis à la maison, des fois il ne vient pas. Donc je ne mangeais que des sandwiches, des fois je mangeais des petits trucs. Voilà. Mais maintenant, avec les enfants, je peux pas...* » (Famille Kanaan, mère, mariée, 5 enfants, premier entretien)

« La semaine ils sont pas là, il y a que moi et le grand. Donc, la plupart du temps il mange des restes de la veille, quand il reste. Sinon, pff, ça va être vraiment des choses faciles quoi. Une omelette, ou des restes, des pâtes des fois... un peu de pâtes pour moi et lui » (Famille Amjad, mère, divorcée, 4 enfants, premier entretien)

À travers le schéma ci-dessous, nous essayons d'illustrer les représentations des parents par rapport à leur activité culinaire lors de la présence ou de l'absence des enfants. Pour le construire, nous avons utilisé les propos des enquêtés.

Figure 26 : Faire la cuisine dans la présence ou l'absence des enfants



Source : Carla Schneider (2023)

3 La place du fait-maison chez les familles

Le « fait-maison » tient une place importante chez les familles rencontrées. Les économies faites sont la principale raison évoquée, mais aussi, le plaisir et la santé. Ainsi, pour les individus « *il n'y a pas mieux que fait-maison* », parce qu'« *on mange ce qu'on veut et c'est moins cher* ». En plus de réduire les coûts, selon quelques parents, le fait-maison serait plus sain, parce qu'il permet de cuisiner avec « moins de sel », « moins de sucre » et « moins d'huile ». Les préparations domestiques seraient meilleures aux niveaux des « *qualité, goût et finances* », permettant de cuisiner à sa manière. Pour la

majorité des familles rencontrées, cela veut dire cuisiner avec des épices, ce qui s'explique par leurs origines maghrébines. C'est le cas de Madame Assaf :

« J'aime bien parce que je me sens, je sens qui est plus sain, parce que bon euh je me dis bon je mets moins d'huile peut-être que quand c'est des plats qui sont tous prêts ou euh moins de sel, moins de... moins d'additifs on va dire (rires)... après j'aime bien la, les épices aussi, donc du coup c'est à mon goût, parce que je mets des épices, un peu de plein d'épices (rires) voilà » (Famille Assaf, mère, séparée, 2 enfants, premier entretien)

En plus des repas de tous les jours, faire le propre pain et les gâteaux pour les goûters des enfants sont des exemples de préparations faites-maison qui font partie du quotidien de quelques familles rencontrées. Préparer en grande quantité et même les congeler, est une pratique citée pour avoir toujours des goûters à disposition et les conserver plus longtemps. Aussi, le « fait-maison » fait partie des stratégies mises en place pour offrir aux enfants une expérience similaire à celle d'un restaurant ou d'un fast-food, et ainsi, manger comme tout le monde. Mère de trois enfants, Madame Said nous raconte que sa fille demande d'aller au restaurant, ce qui est trop coûteux pour la famille. Pour répondre à la demande de sa fille, elle nous explique avoir acheté en Algérie des boîtes pour mettre la nourriture dedans et faire « *comme des restaurants* ».

« Et même, je fais des sandwiches, même, j'ai acheté des nuggets... Comme j'ai fait des menus d'enfants pour les enfants, comme des restaurants, comme des snacks et tout, pour... pour varier un peu, oui, un peu, parce que des fois le menu enfant c'est 6,50 €, et il y a que 4 nuggets. Et les enfants [en ont] besoin encore... Mais ça coûte là, le sac de nuggets, presque 7 € et le repas d'un enfant, c'est 6,50 €. J'ai fait des boîtes comme les restaurants et tout et je mets les trucs pour sortir. On dirait que oui, on est au McDo (rires) » (Famille Said, mère, mariée, 3 enfants, premier entretien)

Hamburgers, kebabs, pizzas et tacos sont d'autres exemples de préparations faites à la maison citées par les enquêtés. Ils achètent les ingrédients nécessaires et préparent des repas pour toute la famille, « *au lieu d'aller par exemple à un restaurant [car] c'est trop cher* ». Avec l'augmentation des prix des aliments, même le pain et les steaks pour faire des hamburgers maison sont faits par cette mère, qui nous explique :

« Par exemple, le pain, pour le hamburger, je les prépare à la maison maintenant. Je prends la recette, je fais moi-même. [...] Les steaks, maintenant je prépare moi-même [...] Et c'est moins cher, moins cher, si je le prépare à la maison. Par exemple, le steak il est à 8 €, 10 €, le pack où il y a huit, huit pièces. J'achète 1 kg de viande hachée et je peux faire deux fois. Par exemple, deux fois je peux faire, et ils mangent beaucoup... » (Famille Kanaan, mère, mariée, 5 enfants, premier entretien)

Tous ces propos nous montrent que « le « *fait maison* » retrouve une place de choix chez ces personnes en offrant la possibilité de consommer comme les autres mais à moindre coût » (Dupuy, 2012, p. 18), ce qui contribue à réduire le sentiment de marginalité des enfants du fait de la précarité. Pour les parents, pouvoir assurer l'alimentation des enfants et leur faire plaisir est essentiel pour ne pas fragiliser les rôles parentaux, déjà impactés par la précarité.

3.1 Les compétences culinaires pour faire maison

En ce qui concerne la possession de compétences culinaires pour cuisiner, les individus se montrent plus ou moins satisfaits, ce qui illustre les notes exprimées au cours des entretiens sur leurs savoirs culinaires. Ces notes varient de 5 à 9 sur 10 et sont accompagnées de différentes explications. Les notes plus basses ont été données par des enquêtées qui évoquent avoir des savoirs minimaux qui leur permettent de faire la cuisine de tous les jours. « *Je connais quelques trucs quand même, le minimum on va dire je connais* » (Famille Assaf, mère, séparée, 2 enfants, premier entretien), mais devoir regarder des recettes pour « *faire bien* » la cuisine, semble être perçu comme négatif. Un manque de techniques est aussi évoqué et elles l'expriment en faisant référence, par exemple, à des proches : « *Non, non, quand je vois ma mère qui cuisine... je vois ma soeur, ma soeur elle n'a pas pris de cours, et pourtant, je sais pas... peut-être c'est un don, elle cuisine très bien...* » (Famille Amjad, mère, divorcée, 4 enfants, premier entretien). D'autres individus déclarent que malgré des contraintes de temps ou même, d'un manque d'envie de suivre des recettes et de « *passer des heures en cuisine* », ils cuisinent bien. Pour une enquêtée, le fait d'avoir appris à cuisiner toute seule, « *en essayant* », la rend moins confiante dans ses préparations. Ces perceptions sont suivies des notes 6 ou 7 et représentent la majorité des enquêtés. « *La plupart du temps, c'est réussi* », ainsi que « *je prépare de tout* », sont des propos utilisés pour exprimer un niveau de satisfaction élevé par rapport aux compétences culinaires. Avec des niveaux de satisfaction variables, les individus sont unanimes à exprimer leur désir d'acquérir davantage de compétences. « *C'est jamais fini hein [...] On apprend tous les jours* » et « *peut-être ce que j'aimerais, c'est faire des choses plus élaborées. Ou connaître des recettes, savoir faire des classiques...* » sont des propos utilisés pour illustrer cette envie. Finalement, à partir des entretiens, il ne

nous semble pas que des manques de savoirs empêchent les familles de cuisiner à la maison.

4 Quel retour sur l'hypothèse ?

À partir des entretiens, nous pouvons observer que le plaisir est plus ou moins évoqué par tous les enquêtés. Les préférences enfantines lors des préparations sont prises en compte principalement par les familles dont les discours sont plus éloignés des recommandations nutritionnelles. Pourtant, l'importance donnée à l'alimentation des enfants est claire et les familles mettent en place différentes stratégies pour préparer les repas à la maison, malgré les difficultés rencontrées. Ainsi, nous nous rendons compte que la présence des enfants est le principal levier pour l'activité culinaire des familles. Les parents portent une attention particulière à la préparation des repas, qui sont, dans la mesure du possible, plus variés et équilibrés. Aussi, les repas sont composés plutôt selon les préférences enfantines. Lors de leur absence, les parents s'autorisent à composer des repas plus simples, selon leurs propres préférences ou même, à ne rien manger. Par ailleurs, les familles rencontrées semblent assez informées des normes diététiques en vigueur, ce qui peut s'expliquer par les phénomènes de « nutritionnalisation » et de « médicalisation » de l'alimentation (Poulain, 2002). Certains individus y sont plus sensibilisés en raison de la présence de problèmes médicaux. Ce sont justement ceux qui évoquent faire attention à l'alimentation de toute la famille. D'autres enquêtés affirment faire attention seulement à l'équilibre des repas des enfants. Néanmoins, si la plupart des familles semblent préoccupées par le lien alimentation et santé, dans la pratique, la vie en précarité entrave la mise en place des normes et oblige les familles à s'adapter. Nous pouvons observer que les difficultés économiques ne leur permettent pas de proposer autant de fruits et légumes qu'il faudrait, ni les aliments avec la qualité souhaitée. Un effort est fait pour garantir un minimum de protéine animale.

Nous avons identifié que manger les restes et/ou les réutiliser pour une autre préparation font partie du quotidien des familles, dans une démarche pour éviter le gaspillage. Ainsi, nous pouvons nous demander quel est le poids relatif du non-gaspillage par rapport au désir de faire plaisir et d'assurer que l'enfant sera nourri. Préparer les repas selon les préférences enfantines ne serait-il pas à la fois une garantie que l'enfant mange et

aussi la certitude de ne rien jeter ? La mise en place des recommandations nutritionnelles ne serait-elle pas en partie contrainte afin de ne pas gaspiller ?

Finalement, il est intéressant de remarquer que nous n'avons pas observé une présence accrue d'aliments prêts à manger chez les familles. Nous avons identifié, par exemple, l'achat de frites surgelées, de gâteaux et de crèmes desserts pour les enfants, mais pas la présence de plats prêts à consommer. On peut supposer que ces plats sont des produits coûteux pour les familles et que le fait-maison leur devient moins onéreux. De plus, selon certains individus qui tiennent à la santé des enfants, le fait-maison représente une manière de manger plus saine.

5 Bilan de notre travail

Nous arrivons à la fin de ce travail si enrichissant. Nombreuses sont les connaissances acquises au cours de cette année de master, combinées à la riche expérience du stage. Par rapport à mon avenir professionnel, pour le moment il reste inconnu, mais l'obtention du diplôme de master me permettra de débiter ma vie professionnelle en France. Pourtant, la réalisation de ce master ne se résume pas à un diplôme qui m'ouvre des portes dans le pays qui m'a accueilli. Faire ce master a été un défi professionnel et personnel. Il m'a présenté un autre regard de l'alimentation et vient compléter mes connaissances autour de ce sujet qui me passionne. En plus de débiter dans un domaine plutôt inconnu pour moi, les sciences sociales, je l'ai fait dans une langue qui n'est pas la mienne. Si plusieurs ont été les fois où j'ai douté de ma capacité, je suis contente de ma trajectoire jusqu'ici. Mais, j'ai conscience que le travail que j'ai effectué présente plusieurs limites. D'abord, mon bagage théorique en sciences sociales était faible et, malgré les efforts pour l'enrichir tout au long du master, il pourrait être mieux pour la construction de ce mémoire. S'il n'est pas possible de multiplier le temps, il est sûr que je continuerai à étudier l'alimentation sous l'angle des sciences sociales. J'aimerais avoir rencontré plus de familles pour notre étude, mais les contraintes pour le recrutement ont été plus fortes que moi. De plus, laisser de côté la pensée nutritionnelle n'a pas toujours été évident et peut-être m'a empêché d'aller plus loin dans la recherche.

Conclusion générale

Manger va au-delà de la satisfaction d'un besoin vital et ne se résume pas à l'ingestion de nutriments. C'est un acte social, culturel et porteur de significations symboliques et identitaires. En tant qu'activité quotidienne, il est perçu comme anodin et comme un allant de soi, mais relève en réalité d'enjeux multiples. Il ne se limite pas au seul moment de l'acte alimentaire, mais doit être pensé dans une série d'étapes en amont et en aval. Cuisiner nécessite des aliments bien sûr, mais c'est également une tâche qui mobilise des compétences, des savoir-faire culinaires et techniques, ainsi qu'un espace physique et social. Or, cuisiner pour soi-même ne porte pas les mêmes intérêts que préparer à manger pour plusieurs personnes et cuisiner renvoie à des enjeux différents selon les ressources financières dont on dispose. Ainsi, le vécu de la précarité fragilise plusieurs aspects du quotidien des individus et des familles, parmi lesquels l'alimentation. En ce sens, manger peut devenir une source de contraintes et d'incertitudes dans le quotidien. Tout au long du déroulé de notre travail, ces aspects ont guidé nos réflexions et étaient au cœur de notre protocole d'enquête.

En partant des préparations culinaires des familles en situation de précarité, nous avons pu replacer les familles à travers le processus alimentaire, allant de l'approvisionnement à la consommation. Notre terrain a permis de saisir le vécu et les expériences des individus dans la précarité et de mettre en évidence les différentes contraintes rencontrées par ces familles.

Cette recherche a été l'occasion d'observer que les familles sont équipées pour préparer à manger, c'est-à-dire, elles possèdent des outils culinaires. Cependant, la quantité ne fait pas la qualité et nous avons appréhendé les difficultés rencontrées par les personnes qui guidaient majoritairement leurs choix par le prix. Si les conditions d'équipement pourraient être meilleures, cela n'empêche pas les individus de cuisiner. La réalisation des entretiens au domicile des familles nous a permis d'avoir une vision générale de leurs conditions de vie. Si les logements sont adaptés à la composition familiale, l'espace disponible pour préparer à manger est en général contraint. Ce faisant, les individus montrent une attitude plus négative envers cet espace et regrettent le manque de plan de travail.

Explorer l'approvisionnement des familles nous a permis de repérer des pratiques guidées par un budget restreint. Les personnes qui reçoivent l'aide alimentaire, la moitié de notre échantillon, sont celles qui rencontrent le plus de difficultés financières et, par conséquent, qui mettent en place le plus de stratégies pour assurer l'approvisionnement du foyer. Néanmoins, nous pouvons constater que l'alimentation de toutes les familles (avec ou sans aide) est impactée par les contraintes de la précarité. Ainsi, nos rencontres avec les individus révèlent qu'ils font preuve d'adaptations quotidiennes et multiples.

L'activité culinaire fait partie du travail domestique des familles et notre recherche montre comment la présence des enfants amène les individus à se (ré)organiser quotidiennement pour les nourrir. Si la présence d'enfants est le principal levier des parents pour la préparation du repas, les pratiques sont adaptées selon les normes auxquelles les individus se réfèrent et les contraintes sociotechniques. Ainsi, chez certaines familles, les choix et arbitrages sur l'alimentation seront faits en mettant la priorité sur le plaisir, alors que d'autres seront plutôt sur l'équilibre pour la santé de l'enfant. Or, ces représentations ne sont pas opposées et peuvent être complémentaires. Cependant, soit pour faire plaisir, soit pour la santé, les pratiques sont souvent entravées par les contraintes de la vie en précarité et les repas sont composés avec ce qui est disponible à la maison jusqu'aux prochaines courses. Dans ce contexte, les préparations faites maison font partie du quotidien alimentaire des familles rencontrées, et ce, en raison des économies significatives qui peuvent être faites. Mais, le fait-maison retrouve une place particulière lorsqu'il s'agit de faire plaisir aux enfants puisqu'il permet d'offrir la possibilité de consommer « *comme au restaurant* » ou « *comme tout le monde* », à moindre coût. C'est à la fois une stratégie pour minimiser le sentiment de marginalisation des enfants, mais aussi pour renforcer le rôle nourricier des parents, particulièrement des mères, qui sont déjà fragilisées par la vie en précarité.

Finalement, notre travail a permis de répondre à certaines questions, mais d'autres se sont posées. Les familles avec des difficultés financières plus accentuées sont-elles en mesure de mettre en place le même niveau d'adaptations ? Quelles sont les principales contraintes rencontrées pour cuisiner par ces familles ? Les personnes seules ou sans enfant font-elles autant d'adaptations pour préparer maison que les familles avec enfants ?

Bibliographie

AGENCE NATIONALE DE SÉCURITÉ SANITAIRE DE L'ALIMENTATION, DE L'ENVIRONNEMENT ET DU TRAVAIL (ANSES), 2009, *Étude Individuelle Nationale des Consommations Alimentaires 2 (INCA 2) 2006-2007*, Rapport d'expertise collective, 225 p., <https://www.anses.fr/fr/system/files/PASER-Ra-INCA2.pdf>

AGENCE NATIONALE DE SÉCURITÉ SANITAIRE DE L'ALIMENTATION, DE L'ENVIRONNEMENT ET DU TRAVAIL (ANSES), 2017, *Étude Individuelle Nationale des Consommations Alimentaires 3 (INCA 3)*, Rapport d'expertise collective, 535 p., <https://www.anses.fr/fr/system/files/NUT2014SA0234Ra.pdf>

ACCARDO Aliocha, BRUN Agnès et LELLOUCH Thomas, 2022, La crise sanitaire a accentué la précarité des bénéficiaires de l'aide alimentaire, Insee première, n° 1907, 4 p.

BARBIER Jean-Claude, 2005, « La précarité, une catégorie française à l'épreuve de la comparaison internationale: », *Revue française de sociologie*, vol. 46, n° 2, p. 351-371.

BENNETT Grace, YOUNG Elysia, BUTLER Isabel et al., 2021, « The Impact of Lockdown During the COVID-19 Outbreak on Dietary Habits in Various Population Groups: A Scoping Review », *Front. Nutr.*, vol. 8, 626432.

BENSON Tony, MURPHY Blain, MCCLOAT Amanda et al., 2022, « From the pandemic to the pan: the impact of COVID-19 on parental inclusion of children in cooking activities: a cross-continental survey », *Public Health Nutrition*, vol. 25, n° 1, p. 36-42.

BICKEL Gary, NORD Mark, PRICE Cristofer et al., 2000, *Measuring food security in the United States*, Guide to measuring household food security, Revised 2000, Alexandria: United States Department of Agriculture.

BLUMBERG Stephen, BIALOSTOSKY Karil, HAMILTON William et al., 1999, « The effectiveness of a short form of the Household Food Security Scale », *Am J Public Health*, vol. 89, n° 8, p. 1231-1234.

BRESSON Maryse, 2020, *Sociologie de la précarité*, Malakoff, Armand Colin, 192 p.

BRICAS Nicolas, 2012, « Sécurité alimentaire » dans Jean-Pierre Poulain (ed.), *Dictionnaire des cultures alimentaires*, Paris, Presses Universitaires de France, p. 1226-1230.

CAILLAVET France, KYUREGHIAN Gayaneh, NAYGA Rodolfo M. et al., 2015, « Does Healthy Food Access Matter in a French Urban Setting? », *American Journal of Agricultural Economics*, vol. 97, n° 5, p. 1400-1416.

CAILLAVET France, DARMON Nicoli, DUBOIS Christophe, et al., 2021, « Vers une sécurité alimentaire durable : enjeux, initiatives et principes directeurs », *Rapport Terra Nova*, 109 p.

CAILLAVET France, DARMON Nicoli, LÉTOILE Flavie et al., 2018, « Is nutritional quality of food-at-home purchases improving? 1969-2010: 40 years of household consumption surveys in France », *Eur J Clin Nutr.*, vol. 72, n° 2, p. 220-227.

CAILLAVET France, DARMON Nicole, LÉTOILE Flavie, et al., 2019, « Quatre décennies d'achats alimentaires : évolutions des inégalités de qualité nutritionnelle en France, 1971-2010 », *Economie et Statistique*, n° 513, p. 69-89.

CARRACHA Loriane, 2018, « L'aide alimentaire pour et par les personnes en situation de précarité: Un projet répondant à un contexte territorial », *Forum*, vol. 153, n° 1, p. 62-72.

CASTEL Robert, 1995, *Les métamorphoses de la question sociale : une chronique du salariat*, Paris, Fayard, 490 p.

CHAIX Basile, BEAN Kathy, DANIELI Mark et al., 2012, « Associations of Supermarket Characteristics with Weight Status and Body Fat: A Multilevel Analysis of Individuals within Supermarkets (RECORD Study) », *Plos One*, vol. 7, n° 4, e32908, p. 1-10, <https://journals.plos.org/plosone/article?id=10.1371/journal.pone.0032908>, consulté le 03 avril 2023.

CHAMPAGNE Clara, PAILHÉ Ariane et SOLAZ Anne, 2015, « Le temps domestique et parental des hommes et des femmes : quels facteurs d'évolutions en 25 ans ? », *Economie et statistique*, vol. 478, n° 1, p. 209-242.

CINGOLANI Patrick, 2017, *La précarité*, Paris, Presses Universitaires de France, 128 p.

CONSEIL NATIONAL DE L'ALIMENTATION (CNA), 2022, *Prévenir et lutter contre la précarité alimentaire, avis n° 91*, 114 p., https://cna-alimentation.fr/wp-content/uploads/2022/10/CNA_Avis91_precaire_alimentaire.pdf, consulté le 28 mars 2023.

COUR DES COMPTES, 2020, *L'évaluation de l'attractivité des quartiers prioritaires, rapport public thématique*, 169 p., <https://www.ccomptes.fr/system/files/2020-12/20201202-synthese-quartiers-prioritaires.pdf>, consulté le 28 mars 2023.

DAMON Julien, 2022, « Diversité des définitions, contraste des évolutions », *Constructif*, n° 62, n° 2, p. 15-21.

DARMON Nicole, BOCQUIER Aurelie, VIEUX Florent et CAILLAVET France, 2010, « L'insécurité alimentaire pour raisons financières en France », *La Lettre (Observatoire National de la Pauvreté et de l'Exclusion Sociale)*, n°4, p.1-7.

DARMON Nicole et DREWNOWSKI Adam, 2015, « Contribution of food prices and diet cost to socioeconomic disparities in diet quality and health: a systematic review and analysis », *Nutrition Reviews*, vol. 73, n° 10, p. 643-660.

DARMON Nicole et DREWNOWSKI Adam, 2008, « Does social class predict diet quality? », *The American Journal of Clinical Nutrition*, vol. 87, n° 5, p. 1107-1117.

DASGUPTA Anindita, ZIRARI Hayat, BRICAS Nicolas et al., 2021, « Réinvestir la cuisine et le « fait maison » ? », dans Nicolas Bricas (ed.), *Une écologie de l'alimentation*, Versailles, éditions Quæ, p. 217-226.

DEBORDEAUX Danièle, 1994, « Désaffiliation, disqualification, désinsertion », *Revue des politiques sociales et familiales*, n° 38, p. 93-100.

DELESTRE F, MEYER K, 2001, « Pauvreté, désintérêt nutritionnel et obésité », *Médecine et nutrition*, vol. 37, n° 6, p. 267-81.

DESCHASAUX-TANGUY Mélanie, DRUESNE-PECOLLO Nathalie, ESSEDDIK Younes et al., 2021, « Diet and physical activity during the coronavirus disease 2019 (COVID-19) lockdown (March–May 2020): results from the French NutriNet-Santé cohort study », *The American Journal of Clinical Nutrition*, vol. 113, n° 4, p. 924-938.

DESJEUX Dominique, 1998, « Les échelles d'observation de la consommation » dans *Comprendre le consommateur*. Paris, Éditions Sciences Humaines.

DE SAINT POL Thibaut, 2017, « Les évolutions de l'alimentation et de sa sociologie au regard des inégalités sociales », *L'Année sociologique*, vol. 67, n° 1, p. 11-22.

DOUGLAS Mary, 1979, « Les structures du culinaire », *Communications*, 31, p. 145-170.

DOWLER Elizabeth, 2001, « Inequalities in diet and physical activity in Europe », *Public Health Nutrition*, vol. 4, n° 2b, 701-709.

DUBUISSON-QUELLIER Sophie, 2006, « De la routine à la délibération. Les arbitrages des consommateurs en situation d'achat. », *Réseaux*, n° 135-136, p. 253-284.

DUPUY Anne, 2012, « L'alimentation de personnes en situation de « pauvreté installée » ou de « nouvelle précarité », dans *Représentations et stratégies alimentaires des personnes en situation de précarité*, Fonds Français Alimentation & Santé, p. 8-24.

DUPUY Anne, 2017, « La division sexuelle du travail alimentaire : qu'est-ce qui change ? », dans François Dubet (ed.), *Que manger ? Normes et pratiques alimentaires*, Paris, La Découverte, p. 164-179.

DUPUY Anne et ROCHEDY Amandine, 2018, « Socialisations alimentaires et pratiques rituelles durant la petite enfance », *Anthropology of food*, <https://journals.openedition.org/aof/8253>, 11 mars 2018, consulté le 28 juin 2023.

DUVOUX Nicolas, 2011, « Nouveaux pauvres, nouvelles politiques », *Revue des politiques sociales et familiales*, n° 104, p. 7-17.

DUVOUX Nicolas, 2022, « Précarité et insécurité sociale », *Constructif*, n° 62, vol. 2, p. 32-35.

DUVOUX Nicolas et PAPUCHON Adrien, 2019, « La pauvreté subjective comme mesure de l'insécurité sociale: Une comparaison des différents indicateurs de pauvreté », *Savoir/Agir*, n°49, n° 3, p. 87.

ETILÉ Fabrice et PLESSZ Marie, 2018, « Women's employment and the decline of home cooking: Evidence from France, 1985–2010 », *Rev Econ Household*, vol. 16, n° 4, p. 939-970.

FERRAND Michèle, 1983, « Faut-il nourrir les enfants ? De la nature à la mère nourricière », *Les Temps modernes*, n° 438, p. 1271-1286.

FERRET Alexandra et DEMOLY Elvire, 2019, Les comportements de consommation en 2017, Insee Première, n° 1749, 4 p.

FISCHLER Claude, 1979, « Gastro-nomie et gastro-anomie », *Communications*, n° 31, p. 189-210.

FISCHLER Claude, 1993, « Le complexe alimentaire moderne », *Communications*, n° 56, p. 207-224.

FISCHLER Claude, 2001, *L'omnivore*, Paris, Odile Jacob, 440 p.

FISCHLER Claude, 2013, « Manger : qu'est-ce que cela veut dire ? », *Sciences Humaines*, n° 251, vol. 9, p. 4.

FISCHLER Claude et MASSON Estelle, 2008, *Manger : Français, Européens et Américains face à l'alimentation*, Paris, Odile Jacob, 336 p.

FOURNIER Tristan, JARTY Julie, LAPEYRE Nathalie et al., 2015, « L'alimentation, arme du genre », *Journal des anthropologues*, n° 140-141, vol. 1-2, p. 19-49.

GOJARD Séverine, 2000, « L'alimentation dans la prime enfance. Diffusion et réception des normes de puériculture », *Revue française de sociologie*, n° 41, vol. 3, p. 475-512

GOJARD Séverine, 2010, *Le métier de mère*, Paris, La Dispute, 221 p.

GRANGE Dorothée, CASTETBON Katia, VERNAY Michel, et al., 2013, *Alimentation et état nutritionnel des bénéficiaires de l'aide alimentaire : Étude Abena 2011-2012 et évolutions depuis 2004-2005*. 184 p.

KASSABIAN Arine, 2021, « Migrations, précarités et aides alimentaires. Adaptations d'une association caritative aux demandes d'un public émergent », *Sciences & Actions Sociales*, vol. 1, n° 14, p. 9-27.

LABARRE Justine, NÉEL Claire, PERRIN Colline et al., 2022, « Une approche territoriale des facteurs de précarité alimentaire utilisant des données en libre accès », *So what?*, n° 24, 4 p.

LANG Thierry, 2014, « Concepts et indicateurs », dans INSERM, *Inégalités sociales de santé en lien avec l'alimentation et l'activité physique*, Collection Expertise collective, Paris, p. 3-29

LAROCLETTE Brigitte et SANCHEZ-GONZALEZ Joan, 2015, *Cinquante ans de consommation alimentaire : une croissance modérée, mais de profonds changements*, Insee Première, n° 1568, 4 p.

LEHUEDE Franck, TAVOULARIS Gabriel, MAYER Alexis, 2019, « Les dîners des Français : représentations et opinions », Quitoque-CRÉDOC, enquête N°Sou2020-4768.

LÉVI-STRAUSS Claude, 1965, « Le triangle culinaire », *L'Arc*, n° 26, p. 19-29.

LHUISSIER Anne, 2006, « Pauvreté, monoparentalité et alimentation », *Cahiers de Nutrition et de Diététique*, vol. 41, n° 2, p. 104-110.

LHUISSIER Anne, TICHIT Christine, CAILLAVET France et al., 2013, « Who still eats three meals a day? Findings from a quantitative survey in the Paris area », *Appetite*, vol. 63, p. 59-69.

MASULLO Anna, 2012, « Paroles de femmes et de mères : ce que « nourrir » signifie en milieu précaire » dans *Représentations et stratégies alimentaires des personnes en situation de précarité*. Fonds Français Alimentation & Santé, 2012, p. 2-5.

MCLAREN Lindsay, 2007, « Socioeconomic Status and Obesity », *Epidemiologic Reviews*, vol. 29, n° 1, p. 29-48.

MÉJEAN Caroline, SI HASSEN Wendy, GOJARD Séverine et al., 2017, « Social disparities in food preparation behaviours: a DEDIPAC study », *Nutrition Journal*, vol. 16, n° 1, p. 62.

MILLS Susanna, WHITE Martin, BROWN Heather et al., 2017, « Health and social determinants and outcomes of home cooking: A systematic review of observational studies », *Appetite*, vol. 111, p. 116-134.

MONTEIRO Carlos Augusto, MOUBARAC Jean-Claude, GEOFFREY Cannon et al., 2013, « Ultra-processed products are becoming dominant in the global food system », *Obesity Reviews*, vol. 14, n° 2, p. 21-28.

MONTEIRO Carlos Augusto, GEOFFREY Cannon, LEVY Renata et al., 2019, « Ultra-processed foods: What they are and how to identify them », *Public Health Nutrition*, vol. 22, n°5, p.936-941.

OHEIX Gabriel, 1981, *Contre la précarité et la pauvreté, 60 propositions*. Rapport remis au Premier Ministre, 143 p.

PAUGAM Serge, 2009, *La disqualification sociale. Essai sur la nouvelle pauvreté*, Paris, Presses Universitaires de France, 256 p.

PAUGAM Serge, 2013, *Les formes élémentaires de la pauvreté*, Paris, Presses Universitaires de France, 312 p.

PAUGAM Serge et PLESSZ Marie, 2019, « Des classes sociales aux inégalités. Le regard sociologique s'est-il déplacé ? », *Revue européenne des sciences sociales*, vol. 57, n° 2, p. 19-49.

PATUREL Dominique, 2022, « Insécurité ou précarité: Épithètes de la faim », *Revue Projet*, n° 388, n° 3, p. 20-23.

PATUREL Dominique, 2018, « Insécurité alimentaire et/ou précarité alimentaire, démocratie alimentaire... de quoi parle-t-on ? », *Journal Resolis*, n° 19, p. 13-14.

PATUREL Dominique, SOULARD Christophe-Toussaint et VONTHRON Simon, 2019, « Diagnostiquer la précarité alimentaire à une échelle locale », *So What?*, n° 10, 4 p.

PERRIN-ESCALON Hélène, BOSSARD Claire, BECK François, 2009, Baromètre santé nutrition 2008. Saint-Denis, Éditions Inpes, 424 p.

PÉREZ-ESCAMILLA Rafael, SEGALL-CORRÊA, Ana Maria, KURDIAN MARANHA Lucia, et al., 2004, An adapted version of the U.S. Department of Agriculture Food Insecurity module is a valid tool for assessing household food insecurity in Campinas, Brazil. *The Journal of nutrition*, vol. 134, n° 8, p. 1923-1928.

PHILIPPE Kaat, CHABANET Claire, ISSANCHOU Sylvie, et al., 2021, « Child eating behaviors, parental feeding practices and food shopping motivations during the COVID-19 lockdown in France: (How) did they change? », *Appetite*, vol. 161, 105132.

PHILIPPE Kaat, ISSANCHOU Sylvie et MONNERY-PATRIS Sandrine, 2022, « Contrasts and ambivalences in French parents' experiences regarding changes in eating and cooking behaviours during the COVID-19 lockdown », *Food Quality and Preference*, vol. 96, 104386.

PLESSZ Marie et ETILÉ Fabrice, 2019, « Is Cooking Still a Part of Our Eating Practices? Analysing the Decline of a Practice with Time-Use Surveys », *Cultural Sociology*, vol. 13, n° 1, p. 93-118.

PLESSZ Marie et GOJARD Séverine, 2013, « Do processed vegetables reduce the socio-economic differences in vegetable purchases? A study in France », *The European Journal of Public Health*, vol. 23, n° 5, p. 747-752.

PLESSZ Marie et GOJARD Séverine, 2015, « Fresh is Best? Social Position, Cooking, and Vegetable Consumption in France », *Sociology*, vol. 49, n° 1, p. 172-190.

PIERRET Régis, 2013, « Qu'est-ce que la précarité ? », *Socio*, no 2, p. 307-330.

POISSON Dominique, 2008, « Alimentation des populations modestes et défavorisées. État des lieux dans un contexte de pouvoir d'achat difficile », <https://www.lemangeur-ocha.com/wp-content/uploads/2012/04/DP-aliment-pop-defavorisees.pdf>, consulté le 01 mars 2023.

POULAIN Jean-Pierre, 2008, *Manger aujourd'hui. Attitudes, normes et pratiques*, Paris, Éditions Privat, 235 p.

POULAIN Jean-Pierre, 2002, *Sociologies de l'alimentation*, Paris, Presses Universitaires de France, 287 p.

POULAIN Jean-Pierre et TIBÈRE Laurence, 2008, « Alimentation et précarité: Considérer la pluralité des situations », *Anthropology of food*, n° 6, 16 p, <https://journals.openedition.org/aof/4773#quotation>, consulté le 09 décembre 2022.

RAMEL Magali, 2022, *Le droit à l'alimentation et la lutte contre la précarité alimentaire en France*, Thèse de doctorat en droit public, Tours, Université de Tours, 563 p.

RAMEL Magali, PELSY Huguette Boissonnat, CAIGNY Chantal Sibué-de et al., 2016, *Se nourrir lorsqu'on est pauvre: analyse et ressenti de personnes en situation de précarité*, Montreuil, Éditions Quart Monde, 187p.

RECCHIA Daysi, PERIGNON Marlène, ROLLET Pascaline et al., 2022, « Associations between retail food environment and the nutritional quality of food purchases in French households: the Mont'Panier cross-sectional study », *Plos One*, vol. 17, n° 4, e0267639, p. 1-21.

RÉGNIER Faustine et MASULLO Ana, 2009, « Obésité, goûts et consommation: Intégration des normes d'alimentation et appartenance sociale », *Revue française de sociologie*, vol. 50, n° 4, p. 747-773.

RÉPUBLIQUE FRANÇAISE, 2018, *Article L266-1 - Code de l'action sociale et des familles*, https://www.legifrance.gouv.fr/codes/article_lc/LEGIARTI000037550332, consulté le 12 avril 2023.

ROCHEDY Amandine, 2022, « Sociographie de la parentalité quotidienne alimentaire », *Spirale*, vol. 104, n° 4, p. 36-47.

SARDA Barthélemy, DELAMAIRE Corinne, SERRY Anne-Juliette et al., 2022, « Changes in home cooking and culinary practices among the French population during the COVID-19 lockdown », *Appetite*, vol. 168, p. 105743.

SAUVAYRE Romy, 2013, *Les méthodes de l'entretien en sciences sociales*, Paris, Dunod, 156 p.

SCHERER Pauline et BRICAS Nicolas, 2021, « Lutter contre la précarité par de l'aide alimentaire ? », dans Nicolas Bricas, (ed.), *Une écologie de l'alimentation*, Versailles, éditions Quæ, p. 207-216.

SCHULZE Matthias, MARTÍNEZ-GONZÁLEZ Miguel, FUNG Teresa, et al., 2018, « Food based dietary patterns and chronic disease prevention », *BMJ*, 361:k2396.

SEN Amartya, 1981, Ingredients of Famine Analysis: Availability and Entitlements, *The Quarterly Journal of Economics*, vol. 96, n° 3, p. 433-464.

SÈZE Benjamin, 2022, « La lutte contre la précarité alimentaire », *Études*, n° 2, p. 43-54.

SMITH Lindsey, NG Shu Wen et POPKIN Barry, 2013, « Trends in US home food preparation and consumption: analysis of national nutrition surveys and time use studies from 1965–1966 to 2007–2008 », *Nutrition Journal*, vol. 12, n° 1, p. 45.

SOBAL Jeffery et STUNKARD Albert J., 1989, « Socioeconomic status and obesity: a review of the literature », *Psychol Bull.*, vol. 105, n° 2, p. 260-275.

VAN KESTEREN Rosa, EVANS Adrian, 2020, « Cooking without thinking: How understanding cooking as a practice can shed new light on inequalities in healthy eating », *Appetite*, vol. 147, 104503

VANNEREAU Denyse, JAFFIOL Claude, FONTBONNE Annick, et al., 2014, « Conséquences de la précarité sur le mode de vie et l'alimentation d'une population diabétique et pré-diabétique : à propos d'une enquête en Languedoc », *Médecine des Maladies Métaboliques*, vol. 8, n° 1, p. 88-94.

ZAOUCHE-GAUDRON Chantal et SANCHOU Paule, 2005, « Introduction », *Empan*, vol. 60, n° 4, p. 10-13

ZAOUCHE-GAUDRON Chantal, BOULAGHAF Laurence, MOSCARITOLO Alice et al., 2022, « Situations de vulnérabilités familiales et pandémie COVID-19 », *Pratiques Psychologiques*, vol. 28, n° 2, p. 93-121.

WARDE Alan, CHENG Shu-Li, OLSEN Wendy, et al., 2007, « Changes in the Practice of Eating A Comparative Analysis of Time-Use », *Acta Sociologica*, vol. 50, n° 4.

WORLD HEALTH ORGANIZATION, 2003, *Diet, Nutrition and the Prevention of Chronic Diseases*, Technical report series 916, Geneva, 149 p.

WRESINSKI Joseph, 1987, *Grande pauvreté et précarité économique et sociale*, Paris : Journal officiel de la République Française, 104 p., <https://lecese.fr/sites/default/files/pdf/Rapports/1987/Rapport-WRESINSKI.pdf>, consulté le 09 décembre 2022.

Table des annexes

Annexe A : Guide d'entretien T1.....	141
Annexe B : Bibliothèque de photos.....	153
Annexe C : Guide d'entretien T2.....	154

Première partie : identification de la famille

Pour commencer, je vais vous poser quelques questions sur vous et votre famille.

Sous-thème	Relances
1.1 Informations sur l'enquête	
<p>Spontanément, qu'est-ce que vous auriez envie de me dire sur vous ?</p> <p>Avez-vous une activité professionnelle ?</p> <p><i>Si pas d'activité professionnelle</i> Êtes-vous au chômage ? Depuis combien de temps ? Recherchez-vous un emploi ? Quel était votre dernier travail ?</p> <p>De manière générale, comment vos journées sont organisées ?</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Prénom - Âge - Situation matrimoniale - Niveau d'étude <p>Quel est votre métier ? Depuis combien de temps ? À quelle heure commencez-vous ? À quelle heure terminez-vous ? Quel est le moyen de transport utilisé et combien de temps pour le déplacement ? Le type de contrat ?</p> <p>Quelles sont vos activités principales (ce que vous faites tous les jours) ? Quelles sont vos activités secondaires (les activités que vous ne faites pas quotidiennement) ? Passez-vous plus de temps à la maison ou à l'extérieur ? Avez-vous des loisirs ? Lesquels ?</p>
1.2 Informations sur la famille et le domicile	
<p>Pourriez-vous me parler un peu de votre famille en général ?</p> <p>Pourriez-vous me parler des personnes qui vivent à votre domicile ?</p> <p>Pourriez-vous parler des journées de vos enfants ?</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Frère(s), soeur(s), parents <p>Qui vit à votre domicile ?</p> <ul style="list-style-type: none"> - Prénom de tous et qui est chaque personne - Le nombre et l'âge des enfants - Situation matrimoniale (si d'autres adultes) <p>Qu'est-ce qu'ils font ? Vont-ils à l'école ou restent à la maison ? Quels sont leurs horaires ? Mangent-ils à la cantine ou à la maison ?</p>

1.3 Information sur le(a) conjoint(e)	
<p>Vous m'avez dit que vous êtes marié(e) / avez un(e) conjoint(e). Pourriez-vous me dire comment est organisée sa journée ?</p> <p>Est-ce que votre conjoint a une activité professionnelle ?</p> <p><i>Si divorcé/séparé :</i> Depuis quand êtes-vous divorcé / séparé ?</p> <p>Comment organisez-vous la garde des enfants ?</p>	<p>Est-ce qu'il / elle habite dans le même logement ? Quelles sont ses activités principales ?</p> <p>Quel est son niveau d'étude ? Quel est son métier ? Depuis combien de temps ? À quelle heure commence-t-il ? À quelle heure terminez-il ? Quel est le moyen de transport utilisé et combien de temps pour le déplacement ? Le type de contrat ?</p> <p>Est-ce que cela a évolué ? Ou est-ce que c'est la même organisation depuis votre séparation ?</p>
1.4 Revenus de la famille et logement	
<p>Depuis quand habitez-vous dans ce logement ?</p> <p>Quelles sont les sources de revenus de votre famille ?</p>	<p>Vous êtes propriétaire ou locataire ? (Logement personnel, location, social ?)</p> <p>Recevez-vous des aides ? Lesquelles ?</p>

Deuxième partie : l'approvisionnement

Maintenant nous allons commencer à parler des pratiques autour de l'alimentation. Pour commencer, j'aimerais connaître vos pratiques d'approvisionnement (vos achats alimentaires).

Sous-thème	Relances
2.1 L'organisation pour l'approvisionnement	
<p>Comment se passe l'approvisionnement au sein de votre domicile ?</p>	<p>Comment faites-vous les courses ?</p> <p>Qui fait les courses ? - la personne, le conjoint, les deux, autre.</p> <p>Avec quelle fréquence faites-vous des courses ? (Ex : tous les jours, une fois par semaine, une fois par mois...)</p> <p>De manière générale, pour aller faire vos courses, comment vous vous déplacez ? (Ex : en bus, en voiture, à pied...)</p> <p>Qu'est-ce qui fait que vous utilisez ce moyen de transport ?</p>

2.2 Le(s) lieu(x) d'approvisionnement	
Quels sont les lieux où vous faites vos courses ?	Est-ce que vous allez dans les grandes surfaces ? Est-ce que vous allez au supermarché discount ? Est-ce que vous allez au marché ? Est-ce que vous allez dans les commerces de proximité ?
Comment décidez-vous où vous allez faire vos courses et quand ?	<i>Vous m'avez dit que vous alliez dans <u>tel</u> et <u>tel</u> lieux pour faire vos courses.</i> Quels sont vos critères de choix pour ces lieux d'achat ? (prix, promotions, proximité...) À quelle fréquence vous vous déplacez dans chacun de ces lieux ? Et comment vous vous déplacez ?
2.3 Le moment des achats	
Lorsque vous allez faire des courses, faites-vous une liste ? Est-ce que vous la suivez à 100% ?	
Comment décidez-vous quoi acheter ?	Auriez-vous des critères spécifiques pour décider quoi acheter ? Lesquels ? - Selon stock disponible - Selon disponibilité d'argent - Selon les préférences de la famille - Selon la qualité des aliments - Autres ou pas de critère
2.4 L'aide alimentaire	
Est-ce que vous bénéficiez d'aides pour l'approvisionnement ?	Si oui : - Lesquels ? (type de structure : colis, repas, épicerie) - Quelle fréquence ? - Depuis quand ? - Pour quels produits ? Quel est votre avis par rapport à l'aide ? (les représentations autour de ce dispositif) Pour vous, quels sont les points positifs et les points négatifs de cette aide ?
2.5 Récapitulatif des pratiques d'approvisionnement	
Si nous devions résumer les différents temps d'approvisionnement (d'achats alimentaires), vous diriez que chaque mois vous faites les courses combien de fois ?	Nombre de fois
Dans quelles structures ?	Récapitulatif des structures
2.6 Dimension économique	

Depuis un certain temps, nous vivons un moment de crise économique qui impacte différentes dimensions de notre quotidien, y compris les prix des produits alimentaires.

Est-ce que vous vous sentez impacté par l'inflation actuelle ?	De quelle manière ? Depuis quand ?
Est-ce que vous avez changé vos habitudes d'achat en raison de cela ?	Quels ont été les changements ? (avant et après ?) Quel a été le plus important ? Est-ce que vous avez un exemple d'un produit en particulier ?
Quel est le budget mensuel dépensé avec l'alimentation ?	Environ _____ euros/mois

Troisième partie : Rappel pratiques de consommation

Maintenant, nous allons passer en revue tout ce que vous avez mangé et bu hier.

Sous-thème	Relances
3.1 Rappel 24h journée de la veille	
Si nous faisons un rappel sur votre journée d'hier, qu'est-ce que vous avez mangé au petit-déjeuner ?	Qu'est-ce qui a été consommé ? / Quels sont les aliments mangés hier matin ? Quelles sont les boissons prises hier au petit-déjeuner ? Avec qui ? Au même moment que les enfants ? À quelle heure ? Quelle a été la durée ?
Qu'est-ce que vous avez mangé ou bu le midi ?	Qu'est-ce qui a été consommé ? (aliments et boissons) / Quels sont les aliments mangés hier midi ? Où avez-vous pris ce repas ? (à la maison, à l'extérieur, à la table, devant la télé...) Avec qui ? Au même moment que les enfants ? À quelle heure ? Quelle a été la durée ? Qui a préparé le repas ? Comment ? Combien de temps a duré la préparation ?
Hier soir, qu'est-ce que vous avez mangé ou bu ?	Qu'est-ce qui a été consommé ? (aliments et boissons) / Quels sont les aliments mangés hier midi ? Où avez-vous pris ce repas ? (à la maison, à l'extérieur, à la table, devant la télé...) Avec qui ? Au même moment que les enfants ? À quelle heure ? Quelle a été la durée ? Qui a préparé le repas ? Comment ? Combien de temps a duré la préparation ?
Est-ce que spontanément, vous diriez qu'elle représente une journée typique ?	Les repas de la veille représentent l'habituel ? Qu'est-ce qui est différent ?
Entre ces trois repas, est-ce que vous avez mangé ou bu ? Si oui, quoi ?	Rien dans la matinée ? Quelque chose dans l'après-midi ? Avant le dîner ? Après le dîner ?
Quel est pour vous le repas le plus important de la journée ?	Qu'est-ce qui fait que ce repas soit le plus important ? (C'est le temps de préparation ? C'est le type de préparation faite ? C'est le moment de partage avec la famille ?) Est-il partagé avec les autres membres de la famille ? Tous ?

3.2 Rappel journée de week-end

Si nous faisons la même chose, mais pour une journée de week-end,

Pourriez-vous me parler d'une journée du week-end dernier où vous étiez à la maison ?	Vous me parlez du samedi ou du dimanche ?
Qu'est-ce que vous avez mangé ou bu le midi?	Qu'est-ce qui a été consommé ? (aliments et boissons) / Quels sont les aliments mangés hier midi ? Où avez-vous pris ce repas ? (à la maison, à l'extérieur, à la table, devant la télé...) Avec qui ? Au même moment que les enfants ? À quelle heure ? Quelle a été la durée ? Qui a préparé le repas ? Comment ? Combien de temps a duré la préparation ?
Le soir, qu'est-ce que vous avez mangé ou bu ?	Qu'est-ce qui a été consommé ? (aliments et boissons) / Quels sont les aliments mangés hier midi ? Où avez-vous pris ce repas ? (à la maison, à l'extérieur, à la table, devant la télé...) Avec qui ? Au même moment que les enfants ? À quelle heure ? Quelle a été la durée ? Qui a préparé le repas ? Comment ? Combien de temps a duré la préparation ?
Cette journée que vous m'avez décrite, représente-t-elle une journée typique du week-end ?	Si non, qu'est-ce qui est différent ?

Quatrième partie : visite de la cuisine et équipements

4.1 Description générale du lieu de préparation

Est-ce que vous pouvez me montrer votre cuisine ? Est-ce que vous pouvez me la décrire ?	Pourriez-vous me montrer l'espace où vous préparez à manger ?
Spontanément, qu'est-ce que vous auriez à dire sur l'espace où vous cuisinez ?	Quel est l'espace que vous avez pour cuisiner ? Êtes-vous satisfait de cet espace ? Qu'est-ce qui pourrait être différent ?
Quelles sont les tâches que vous effectuez ? Où ?	Quelle est la place utilisée pour cuisiner ?

Une fois dans la cuisine et la discussion commencé, demander :

Afin de mieux rendre compte des informations, est-ce que cela vous dérange si je prends quelques photos de votre cuisine ? Elles seront utilisées uniquement pour l'étude et je vous assure l'anonymat.

4.2 Les équipements de la cuisine

Est-ce que vous pouvez me montrer les équipements que vous avez pour cuisiner ?	Sont-ils tous en état de fonctionnement ? A quelle fréquence vous l'utilisez ? Qu'est-ce que vous faites avec ?
---	--

<p>Comment vous l'avez acquis ?</p> <p>Est-ce que vous êtes satisfait de ces équipements ?</p> <p>Quels sont les équipements que vous avez depuis très longtemps ?</p> <p>Quels ont été vos derniers achats ?</p> <p>Pour résumer, est-ce que vous pourriez me dire les 3 équipements pour cuisiner que vous utilisez quotidiennement ?</p> <p>À l'inverse, pourriez-vous me citer 3 équipements pour cuisiner dont vous disposez, mais n'utilisez jamais ?</p> <p>Est-ce qu'il y a des équipements pour cuisiner que vous aimeriez avoir ?</p> <p>Sur une échelle de 0 à 10, comment évaluez-vous votre équipement de préparation culinaire dans votre foyer ? Sachant que 0 correspond à un très mauvais niveau d'équipement et 10 à un très bon niveau d'équipement</p>	<p>Comment avez-vous choisi vos équipements de cuisine ? (prix, praticité, don, héritage...) Où vous les avez acquis ? Sont-ils neufs ou d'occasion ?</p> <p>Spontanément, qu'est-ce qui fait que vous êtes satisfait de ces équipements /cet équipement ? La praticité ? La place occupée ? Le mode de lavage ?</p> <p>Comment les avez-vous acquis ?</p> <p>Pourquoi les avez-vous achetés ?</p> <p>Vous les utilisez pour faire quelles préparations ?</p> <p>Qu'est-ce qui fait que vous ne les utilisez pas?</p> <p>Pour faire quoi ? (Pour faire plaisir aux enfants ? Pour réduire le temps des préparations ? Pour dépenser moins d'énergie ? Pour gagner de la place dans la cuisine ?) Qu'est-ce que fait que vous ne les avez pas encore ?</p> <p>Vous avez donné _____. Comment expliquez-vous cette note ? Pourquoi avez-vous donné cette note ? Comment les équipements impactent les préparations maison ?</p>
--	---

Cinquième partie : préparations culinaires

Maintenant nous allons explorer les pratiques culinaires de la famille.

Sous-thème	Relances
5.1 Représentations autour de l'acte culinaire	
<p>Spontanément, qu'est-ce que représente "faire la cuisine" pour vous ?</p>	<p>Pour vous, cuisiner est une manière de manger sain ?</p> <p>Pour vous, faire la cuisine représente un acte convivial ?</p> <p>Pour vous, faire la cuisine est un moyen de faire des économies ?</p> <p>Pour vous, faire la cuisine est une obligation ?</p>

5.2 L'organisation pour les préparations

<p>De manière générale, comment s'organise la préparation des repas chez vous ?</p> <p>Qui fait la cuisine ? C'est toujours la même personne ?</p> <p>Est-ce que vos enfants participent aux préparations ?</p> <p>Combien de temps passez-vous à préparer un repas habituel ?</p> <p>Quels sont les types de préparation que vous faites à la maison ?</p> <p>Quels sont les types de cuisson que vous utilisez quotidiennement ?</p> <p>Est-ce qu'il y a des préparations que vous ne faites pas à la maison ? Pour quelles raisons ?</p> <p>Souhaiteriez-vous cuisiner davantage à la maison ?</p> <p>Combien de temps passez-vous à cuisiner par jour ? Et par semaine ?</p> <p>Sur une échelle de 0 à 10, comment évaluez-vous l'activité culinaire (le fait de cuisiner) ? Sachant que 0 correspond à une corvée et 10 à un moment agréable.</p>	<p>Quels repas ? Pour qui ? Comment décidez-vous quoi cuisiner ? Cuisinez-vous tous les jours ou le week-end pour la semaine ? (anticipation des menus ?)</p> <p>Acteur principal et secondaire. Auriez-vous une anecdote à ce sujet ?</p> <p>Si oui : Comment participent-ils ? Qu'est-ce qu'ils font ? Pourriez-vous me donner un exemple de préparation que vous faites avec vos enfants ? Est-ce qu'ils aiment participer ?</p> <p>Si non : Pour quelles raisons ils ne participent pas ? Envisagez-vous de le faire ?</p> <p>Quel repas ? Temps _____. Pendant la semaine, y a-t-il des différences dans le temps de préparation ? Y a-t-il des différences entre le week-end et la semaine ?</p> <p>Pourriez-vous me donner des exemples de préparations faites à la maison ?</p> <p>Quel est le plus souvent ? Pour quelles raisons ? À l'inverse, le moins souvent ? Pour quelles raisons ?</p> <p>Pour quelles raisons ?</p> <p>Pourriez-vous m'expliquer pourquoi vous avez donné cette note ?</p>
--	--

5.3 Place des aliments dans les préparations	
<p>Quels sont les aliments que vous préférez cuisiner ?</p> <p>À l'inverse, quels sont les aliments que vous détestez cuisiner ?</p> <p>Pour vous, quels sont les aliments indispensables quand vous cuisinez ?</p> <p>Selon vous, quelle est la place des légumes lors de vos préparations faites maison ?</p> <p>Est-ce que c'est la même chose pour les fruits ?</p> <p>Selon vous, quelle est la place de la viande lors de vos préparations faites maison ? Quelle est la place des féculents dans le fait maison ?</p> <p>Est-ce qu'il y a un type d'aliment que vous aimeriez avoir davantage dans vos préparations faites maison ?</p>	<p>Pour quelles raisons ?</p> <p>Pour quelles raisons ?</p> <p>Quels sont les aliments qui doivent être présents lors des préparations faites maison ?</p> <p>Caractéristique des produits : frais, conserves, surgelés (<i>produits bruts x transformés</i>)</p> <p>Fruits nature, compotes...</p> <p>Type de viande (boeuf, poulet, porc...) Fréquence ; Exemple de préparation Exemples : PDT, riz, pâtes...</p> <p>Pour quelles raisons ? Lequel (lesquels) ? Qu'est-ce qui vous empêche d'en avoir actuellement ?</p>
5.4 Organisation après le repas	
<p>Quand vous finissez le repas, comment vous vous organisez pour débarrasser la table ?</p> <p>Qui fait la vaisselle ?</p>	<p>Participation des enfants ? Division de tâches ?</p>

Sixième partie : Les contraintes et les astuces

Merci pour toutes ces informations. Nous aborderons maintenant les difficultés que vous rencontrez pour faire la cuisine et comment vous les contournez.

Sous-thème	Relances
6.1 Les contraintes rencontrées (spontanées)	
<p>Pour vous, quelle est la principale contrainte (difficulté) rencontrée quand vous faites la cuisine ?</p>	<p>Est-ce que c'est le temps disponible pour cuisiner ? Est-ce que c'est l'argent (le budget) disponible pour l'alimentation ? La présence d'enfants vous dérange pendant les préparations ? Les équipements disponibles ? La place disponible pour cuisiner ? Le manque de savoirs culinaires ?</p>

6.2 Les savoirs culinaires

Comment avez-vous appris à cuisiner ?	Depuis combien de temps vous avez appris à cuisiner ? Pouvez-vous me raconter un exemple ou une anecdote à ce sujet ? Est-ce que vous avez une recette spéciale ?
Est-ce que le savoir-faire culinaire vous aide pour l'organisation des repas ?	De quelle manière ?
Quelles sont vos sources d'inspiration pour cuisiner ?	Où cherchez-vous vos recettes ? Avez-vous l'habitude de chercher sur internet ? Regardez-vous des émissions culinaires à la télé ? Avez-vous un cahier de recettes ?
Avez-vous des trucs ou des astuces que vous mettez en place pour cuisiner ?	Pouvez-vous me donner un exemple ?
Sur une échelle de 0 à 10, comment évaluez-vous votre savoir-faire culinaire ? Sachant que 0 correspond à un niveau de compétences très faible et 10 à un très bon niveau de compétences.	Connaissances / compétences (savoirs) <i>ex: 0 sait réchauffer des plats uniquement</i> <i>10 sait faire des plats élaborés à partir des produits bruts</i>

Nous arrivons à la fin de notre entretien. Je vous remercie pour le temps que vous m'avez accordé et pour nos échanges.
Est-il possible de remplir ce formulaire pour faire un point sur des données d'informations sur vous et votre famille ?

1) À remplir pendant la visite de la cuisine

Faire un plan de la cuisine :

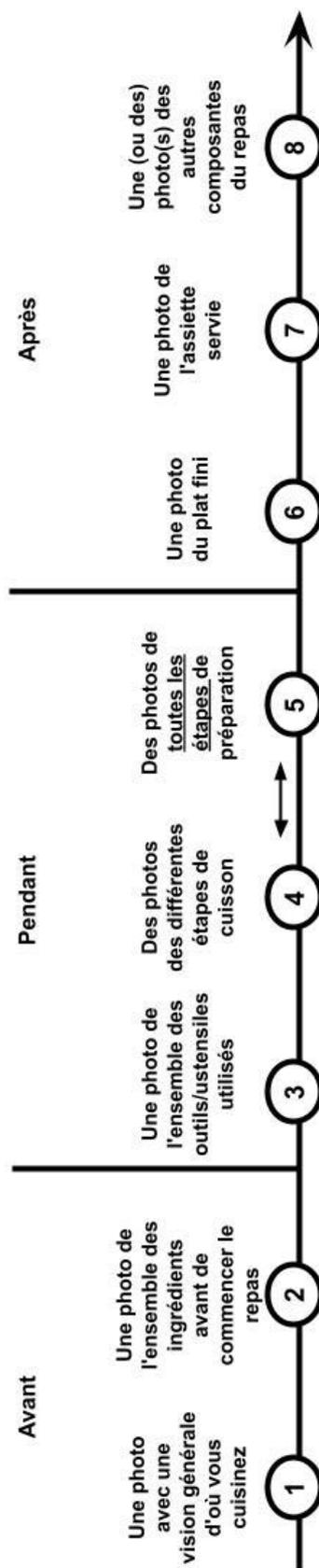
Situations à prendre en photo par l'enquêteur

<i>En ce qui concerne les produits alimentaires, les ustensiles et les équipements, des situations à prendre en photo lors du T1</i>		
N°	Situations à prendre en photo	À ne pas oublier
1	Le frigo ouvert	
2	Le(s) rangement(s) de produits alimentaires	Ouvrir tous les placards, demander s'il y a un cellier...
3	Le rangement du sel, du poivre, des épices et autres (condiments)	
4	Le(s) rangement(s) des ustensiles de cuisine	Ouvrir les tiroirs pour regarder les petits ustensiles (les couverts, etc)
5	Le(s) rangement(s) des équipements électriques de cuisine	Ouvrir tous les placards et demander s'il y a des choses rangés ailleurs
6	Le(s) rangement(s) du matériel-non électrique	Ex: casseroles, poêles, assiettes...
7	Vision globale de la cuisine, avec tous les meubles, l'électroménager, le plan de travail	

Bibliothèque de photos

Dans le cadre de notre étude sur l'alimentation, nous aimerions constituer une bibliothèque de photos sur les préparations culinaires domestiques, pour lesquelles nous garderons l'anonymat. Ces photos permettront d'échanger librement avec vous lors du second entretien. Pour ce faire, nous aimerions que vous photographiez différentes situations, selon la liste suivante. En plus des 8 situations proposées, vous pouvez faire des photos « libres » selon vos critères ou ce que vous jugez intéressant de nous montrer.

Choisir un repas (midi ou soir) et prendre en photo les différentes étapes, selon les situations proposées ci-dessous :



EXEMPLE - Omelette de pommes de terre à la poêle

- L'espace où vous préparez à manger
- Pommes de terre
- Oeufs
- Sel
- Poivre
- Huile
- Persil
- Pommes de terre épluchées
- Pommes de terre coupées en cubes
- Mélange des ingrédients de l'omelette
- Du persil haché
- Les pommes de terre dans une poêle
- L'omelette ajoutée aux pommes de terre déjà cuites
- Passoire
- Épluche légume
- Poêle
- Cuillère
- Spatule
- Couteaux
- Fouet
- Planchette à découper
- Bol
- L'omelette de pommes de terre finit dans la poêle avec du persil
- Le repas servi dans une assiette
- Pain
- Carafe d'eau
- Yaourt (dessert)

Guide d'entretien (T2)

Code de l'enquêté :	
Date de l'entretien :	
Lieu :	
Durée de l'entretien :	
Heure d'entrée :	Heure de sortie :
Observations :	

Merci de m'avoir accordé ce temps pour une deuxième rencontre. Comme pour le premier entretien, notre échange sera enregistré pour faciliter la retranscription et l'analyse des résultats. L'anonymat de notre échange est garanti. Si vous êtes toujours d'accord, je lancerai l'enregistrement et nous pourrons commencer.

Première partie : Rappel du premier entretien

Pour commencer, nous allons échanger sur notre premier entretien.

Sous-thème	Relances
1.1 Retour de l'enquêté	
Quelles ont été vos impressions concernant l'entretien de la dernière fois ? Y aurait-il des choses sur lesquelles vous voudriez revenir ? Est-ce que depuis notre rencontre, vous avez pensé à d'autres aspects que vous souhaiteriez évoquer ?	Est-ce qu'il y a des choses qui vous sont revenues depuis notre première rencontre ?
1.2 Retour de l'enquêteur - (Libre, selon nos oublis pour chaque famille)	

Pour ma part, je pense avoir oublié d'aborder avec vous quelques points. J'aimerais revenir sur... :

--	--

Deuxième partie : bibliothèque de photos

Maintenant nous allons parler un peu des photos que vous avez prises.

Sous-thème	Relances
2.1 La prise des photos	
Comment cela s'est-il passé ? Pouvez-vous m'expliquer comment vous avez procédé ? Est-ce que vous avez rencontré des difficultés pour réaliser ces différentes photos ? Qu'est-ce qui a été facile à prendre ? À l'inverse, qu'est-ce qui a été difficile ? En quelques mots, pouvez-vous me décrire la séquence	Lesquelles ?

de photos ?	
2.2 Les raisons de la préparation prise en photo	
<p>Qu'est-ce qui vous a poussé à choisir cette préparation ?</p> <p>Quel a été le contexte de cette préparation ?</p> <p>Est-ce que cette préparation relève du quotidien ou de l'exceptionnel ?</p> <p>Cela a été un repas pour toute la famille ou pas ?</p> <p>Avez-vous pris un soin particulier (à la présentation de l'assiette, à la disposition des ingrédients, à la recette...) en vue de prendre la photo ? Pouvez vous m'en parler ? En quoi cela serait-il particulier ? En quoi cela ne change-t-il pas du quotidien ?</p> <p>Si vous deviez classer ce repas, dans quelle catégorie le mettriez-vous ?</p>	<p>Est-ce que c'était un jour de semaine ou de week-end ? Repas du midi ou du soir ? Vous étiez pressée ou pas ? Vous étiez fatiguée ou pas ? Le frigo était plein ou plutôt vide ?</p> <p>Est-ce que vous faites cette préparation au quotidien ?</p> <p>Les enfants étaient présents ou pas ?</p> <p>Économique Rapide/pratique Apprécié par les enfants Habituel/Inhabituel</p>

Troisième partie : zoom sur les outils de cuisine

Pour finir, j'aimerais revenir un peu sur vos équipements et ustensiles de cuisine.

Sous-thème	Relances
3.1 Les ustensiles	
<p>Quels sont les ustensiles de cuisine dont vous vous servez tous les jours (ou presque) ?</p> <p>À l'inverse, quels sont ceux dont vous ne vous servez pas ?</p> <p>Est-ce qu'il y a un (des) ustensile(s) que vous aimeriez avoir ?</p>	<p>Pour découper Pour préparer Pour cuire Pour servir Autres</p> <p>Lequel(s) ? Pour quelles raisons ? En quoi cela vous aiderait ?</p>
3.2 L'électroménager (appareils)	

Si on parle un peu de vos équipements électriques pour faire la cuisine...

<p>Quels sont les équipements les plus utilisés pour cuisiner ?</p> <p>À l'inverse, quels sont les équipements utilisés occasionnellement ?</p> <p>Est-ce qu'il y a un (des) équipement(s) que vous aimeriez avoir ?</p>	<p>De quelle manière ils vous aident à cuisiner ?</p> <p>Pour quelles raisons ?</p> <p>Lequel(s) ? Pour quelles raisons ?</p> <p>En quoi cela vous aiderait ?</p>
--	---

Quatrième partie - Bilan sur les pratiques et les représentations

Sous-thème	Relances
4.1 Rapport à la nourriture	
<p>Quels sont les 3 premiers mots qui vous viennent à l'esprit quand on vous dit manger ?</p> <p>On a beaucoup échangé sur les manières de préparer à manger, les outils utilisés... Si on devait résumer les pratiques alimentaires de votre famille, qu'est-ce qui fait que vous fonctionnez ainsi dans les préparations culinaires ?</p>	<p>Quelles sont vos motivations en tant que parent pour faire à manger à vos enfants ?</p>

Table des figures

Figure 1 : La méthode utilisée dans l'étude INCA 2.....	25
Figure 2 : La méthode utilisée dans l'étude INCA 3.....	25
Figure 3 : La méthode utilisée dans le Baromètre Santé Nutrition 2008.....	26
Figure 4 : La méthode utilisée dans les deux études ABENA.....	26
Figure 5 : Logo du Groupe SEB.....	56
Figure 6 : La répartition du marché grand public du Groupe SEB.....	58
Figure 7 : Les quatre grands engagements de la démarche RSE du Groupe SEB.....	59
Figure 8 : Les engagements du Groupe SEB en lien avec les objectifs de l'ONU.....	60
Figure 9 : Le partenariat qui donne place au projet.....	62
Figure 10 : De la question de départ à la problématique.....	66
Figure 11 : Les différentes étapes de notre protocole.....	70
Figure 12 : Les six thèmes du premier entretien.....	73
Figure 13 : Les quatre thèmes du deuxième entretien.....	74
Figure 14 : Les différentes voies de recrutement.....	78
Figure 15: Les quartiers de Toulouse où habitent les familles.....	83
Figure 16 : Les ustensiles préférés de Madame Said.....	95
Figure 17 : Une photo de l'ensemble des outils/ustensiles utilisés.....	98
Figure 19 : Vision globale de la cuisine.....	99
Figure 20 : Vision globale de la cuisine.....	100
Figure 21 : Vision globale de la cuisine.....	100
Figure 22 : Des photos de toutes les étapes de préparation.....	112
Figure 23 : Une photo du plat fini.....	112
Figure 24 : Une photo du plat fini.....	120
Figure 25 : Une photo du plat fini.....	121
Figure 26 : Faire la cuisine dans la présence ou l'absence des enfants.....	125

Table des tableaux

Tableau 1 : Mesure de la pauvreté monétaire en France.....	14
Tableau 2 : Indicateurs de pauvreté monétaire en France entre 1998 et 2019.....	14
Tableau 3 : La pauvreté et la richesse selon quatre approches.....	16
Tableau 4 : L'insuffisance et l'insécurité alimentaire en France.....	27
Tableau 5 : La consommation alimentaire selon la position socioéconomique.....	50
Tableau 6 : Les avantages et inconvénients des outils utilisés dans notre étude.....	71
Tableau 7 : Présentation des familles enquêtés.....	81
Tableau 8 : Composition familiale et ressources financières.....	82

Table de matières

Remerciements.....	5
Sommaire.....	6
Introduction générale.....	7
PARTIE I - CONCEPTUALISATION ET APPORTS THÉORIQUES.....	10
Introduction à la partie I.....	11
Chapitre 1 - Deux notions importantes : pauvreté et précarité.....	12
1 Pauvreté.....	12
1.1 La pauvreté absolue.....	12
1.2 La pauvreté relative.....	13
1.2.1 La pauvreté monétaire et les statistiques françaises.....	13
1.3 La pauvreté administrative.....	15
1.4 La pauvreté ressentie.....	15
1.5 Une synthèse des approches.....	16
2 Précarité.....	16
2.1 Un concept français mis en évidence par la redécouverte de la pauvreté.....	17
2.2 Le processus de précarisation et les populations les plus à risque.....	19
Chapitre 2 - Insécurité et précarité alimentaire : de quoi parle-t-on ?.....	22
1 La notion d'insécurité alimentaire nous renvoie à celle de sécurité alimentaire.....	22
1.1 La mesure de l'insécurité alimentaire en France.....	24
2 Précarité alimentaire.....	27
2.1 Peut-on mesurer la précarité alimentaire ?.....	28
2.2 Pourquoi parler de précarité plutôt que d'insécurité alimentaire ?.....	29
3 Les conséquences de la précarité alimentaire sur la santé des individus.....	32
Chapitre 3 - Les préparations culinaires de la population générale et leurs spécificités quand l'on vit en situation de précarité alimentaire.....	34
1 L'acte culinaire.....	34
1.1 Les mutations des pratiques culinaires.....	35
1.1.1 Plus de produits transformés et moins de temps à cuisiner.....	36

1.2 La simplification des repas.....	37
1.3 La reconfiguration des pratiques culinaires durant la crise covid-19.....	38
2 Les pratiques alimentaires en situation de précarité.....	39
2.1 Les freins et barrières d'accès à l'alimentation.....	40
2.2 Les pratiques alimentaires des populations en situation de précarité.....	42
3.2.1 Le processus de décision à la maison.....	42
3.2.2 Le déplacement aux lieux d'achat.....	44
3.2.3 L'approvisionnement.....	44
3.2.3.1 Recours aux commerces de proximité.....	45
3.2.3.2 Les supermarchés discount.....	45
3.2.3.3 L'aide alimentaire.....	45
3.2.4 Le stockage des denrées.....	46
3.2.5 Les préparations culinaires.....	47
3.2.5.1 Le temps de préparation en situation de précarité.....	48
3.2.6 La consommation des repas.....	49
3.2.7 La gestion des restes.....	51
4 La précarité alimentaire aggravée par la crise de la Covid-19 et par l'inflation.....	51
PARTIE II - PROBLÉMATISATION, HYPOTHÈSES ET MÉTHODOLOGIE	
EMPLOYÉE.....	54
Introduction à la partie II.....	55
Chapitre 1 - Présentation de la structure d'accueil.....	56
1 Le Groupe SEB et son histoire.....	56
1.1 Mission et valeurs du Groupe SEB.....	58
1.2 Le secteur d'activité.....	58
1.3 La démarche RSE.....	59
1.4 Le support des sciences sociales pour mieux répondre aux besoins des consommateurs.....	60
2 Le partenariat qui donne place au stage.....	61
2.1 Les missions du stage et ma place comme stagiaire.....	62
Chapitre 2 - Problématique et hypothèses.....	64

1 Le cheminement d'une question de départ large à une problématique de recherche..	64
2 Les hypothèses afin de répondre à notre problématique.....	66
2.1 Première hypothèse.....	67
2.2 Deuxième hypothèse.....	67
2.3 Troisième hypothèse.....	67
Chapitre 3 - La méthodologie employée pour répondre à la problématique et aux hypothèses.....	68
1 Quelles sont les méthodes de recherche en sciences sociales ?.....	68
1.1 L'entretien : notre choix méthodologique.....	69
2 La méthodologie mise en place lors de notre étude : un protocole en trois temps.....	70
2.1 L'entretien semi-directif : le premier temps.....	72
2.1.1 Le guide d'entretien pour le T1.....	72
2.2 La bibliothèque de photos : entre les deux entretiens.....	73
2.3 L'entretien libre : le deuxième temps.....	74
3 Nombre de familles à recruter ? Avec quelles caractéristiques ?.....	75
3.1 Familles avec au moins un enfant âgé entre 3 et 7 ans.....	75
3.2 Faibles revenus : seuil de pauvreté entre 50 et 60 % du niveau de vie médian.....	76
3.3 Avec soutien (aide alimentaire) et sans soutien.....	77
3.4 Faire varier les origines des familles.....	77
4 Le recrutement des familles.....	77
5 La description des familles qui ont participé à notre étude.....	80
PARTIE III - RÉSULTATS ET ANALYSES DU TERRAIN DE RECHERCHE.....	84
Introduction à la partie III.....	85
Chapitre 1 - Première hypothèse et les sous-hypothèses qui l'accompagnent.....	86
1 Rappel de la première hypothèse.....	86
2 La Sous-hypothèse 1 : Les familles en situation de précarité sont peu équipées pour préparer à manger.....	86
Tableau 9 : Les différents électroménagers dont les familles disposent.....	87
2.1 Le taux d'équipement en gros électroménager.....	87
2.1.1 Une valorisation accrue du lave-vaisselle.....	88

2.2 Le petit électroménager.....	89
2.3 Les outils de cuisine les plus utilisés par les familles.....	90
2.4 La possession d'équipements ne veut pas dire qu'ils sont utilisés.....	91
2.5 La possession d'équipements ne veut pas dire qu'ils sont en bon état.....	92
2.6 Quand le budget est limité et impacte les choix des outils de cuisine.....	94
2.7 Évaluation du niveau d'équipement de préparation culinaire par les individus.....	96
3 Sous-hypothèse 2 : L'espace disponible pour préparer à manger est contraint pour les familles en situation de précarité.....	97
3.1 Des adaptations faites en raison de l'espace disponible.....	97
4 Quel retour sur l'hypothèse ?.....	101
Chapitre 2 - Deuxième hypothèse et les sous-hypothèses qui l'accompagnent.....	102
1 Rappel de la deuxième hypothèse.....	102
2 L'approvisionnement des familles avec l'aide alimentaire.....	102
2.1 L'approvisionnement à l'épicerie.....	103
2.1.1 L'offre disponible et la qualité des produits.....	103
2.1.2 La possibilité d'acheter des aliments plaisir ou chers.....	105
2.2 Les courses complémentaires.....	106
3 L'approvisionnement des familles sans aide alimentaire.....	107
4 Comment l'inflation a-t-elle impacté l'approvisionnement des familles ?.....	109
5 Les préparations faites par les familles.....	109
6 Quel retour sur l'hypothèse ?.....	113
Chapitre 3 - Troisième hypothèse et les sous-hypothèses qui l'accompagnent.....	116
1 Rappel de l'hypothèse.....	116
2 L'activité culinaire des enquêtés.....	116
2.1 L'évaluation de l'activité culinaire.....	117
2.2 Préférences enfantines et santé : quelle est leur place dans les préparations culinaires des familles ?.....	119
2.3 En quoi la présence des enfants au domicile change les préparations faites ?.....	123
3 La place du fait-maison chez les familles.....	125
3.1 Les compétences culinaires pour faire maison.....	127

4 Quel retour sur l'hypothèse ?.....	128
5 Bilan de notre travail.....	129
Conclusion générale.....	130
Bibliographie.....	132
Table des annexes.....	140
Table des figures.....	158
Table des tableaux.....	159
Table de matières.....	160

Préparations culinaires des familles en situation de précarité alimentaire

Résumé

Les modes d'approvisionnement, de préparation et de consommation alimentaires révèlent de nombreuses inégalités sociales existantes en matière d'alimentation. Se nourrir et nourrir ses proches lorsque l'on est en situation de précarité ne comporte pas les mêmes enjeux qu'en milieu aisé. Cuisiner nécessite des aliments bien sûr, mais c'est également une tâche qui mobilise des compétences, des savoir-faire culinaires et techniques, ainsi qu'un espace physique et social. Étudier les préparations culinaires des familles en situation de précarité alimentaire nous amène à considérer l'alimentation au-delà de ses aspects nutritionnels. Les individus en situation de précarité doivent faire face à diverses contraintes qui peuvent affecter leurs pratiques, ce qui devient encore plus complexe lorsqu'ils doivent préparer des repas pour leurs enfants. L'alimentation des enfants constitue une composante essentielle du travail parental qui ne se limite pas au moment de la prise alimentaire. Actuellement, l'alimentation infantile est au cœur des préoccupations de santé publique, et les parents sont confrontés à des normes en matière d'alimentation saine et équilibrée pour leurs enfants, ce qui peut exercer une pression sur leur parentalité. Néanmoins, on observe des différences dans la gestion alimentaire en fonction du milieu social des individus. Ainsi, au travers de ce travail de recherche, explorons les différentes étapes du travail nécessaire pour nourrir la famille en situation de précarité, en mettant particulièrement l'accent sur les préparations culinaires faites à la maison.

Mots-clés : Précarité alimentaire, préparation culinaire, repas, famille, outils culinaires

Culinary preparations for families facing food insecurity

Abstract

How food is supplied, prepared, and consumed reveals several social inequalities related to food. Feeding yourself and your family in a precarious situation does not involve the same problems as in a stable condition. Cooking does not require only food but also skills, tools, as well as physical and social space. Studying the culinary preparations of families with food insecurity means that we must look beyond the nutritional aspects of food. People with food insecurity have to deal with various constraints that can affect their practices, making meal preparation for their children even more challenging. Feeding children is an essential parental work part, not limited to the eating moment. Child nutrition is currently one of the key public health concerns, with parents facing healthy and balanced standards for their children, putting more pressure on their parenting. Nevertheless, there are differences in the way people manage their food, depending on their social background. In this research project, we explore the different phases involved in feeding a family with food insecurity, with particular emphasis on home cooking.

Keywords : Food insecurity, food preparation, meals, family, kitchen equipment