



L'alimentation chez les familles précaires

Une approche sociologique,
une enquête qualitative

Ana Masullo

ERIS Equipe de Recherche sur les inégalités sociales

INRA-SOLAL Sciences sociales et alimentation



Méthodologie

- ▣ **Enquête préalable sur l'alimentation des femmes de tout milieux sociaux confondus: une approche permettant de cerner les différences et les spécificités des mères de famille précaires.**
- Deux quartier appartenant à l'échantillon SIRS pour comparer les résultats quantitatifs avec une approche qualitative
- Quartier populaire à Paris intramuros (12 mois d'observation et des entretiens répétés, suivis de l'animation d'un atelier cuisine en centre social)
- Quartier en banlieue parisienne (7 mois d'enquête: entretiens, observation, participation à des activités de centre sociaux)
- Prise de contact avec les femmes en salle d'attente pmi et centres sociaux (observation)
- Entretiens semi-directifs entre 30 minutes et deux heures, enregistrés
- Entretiens répétés avec certaines femmes, partages de repas, visite des cuisines.
- A domicile (pour la plupart) ou en pmi, parc du quartier, pour certains autres
- Population: Femmes habitant dans les quartiers d'étude, ayant recours à la PMI ou participant aux activités des centre sociaux, avec des revenus modestes, au foyer (ou en congés maternité), avec aux moins un des enfants en bas âge
 - ▣ **Difficulté à faire des entretiens à cause des refus ou absence aux rendez-vous accordés (beaucoup de temps investi pour la prise de contact).**

Parler d'alimentation une tâche difficile

- L'alimentation, à l'exception du savoir faire associée aux recettes, ou les « bons plans » pour faire des courses.
- Parler de l'alimentation propre n'est pas une pratique habituelle de la plupart des mères de famille.
- Relève du domaine de la vie privée
- Manque de distanciation sur l'alimentation, ceci est vrai pour les pratiques au quotidien ainsi que pour les habitudes personnelles
- En milieu précaire les pratiques alimentaires (courses, préparation des repas, prises alimentaires) sont soumises aux aléas de la précarité, elle sont peu stabilisées et très changeantes (aliments consommés, horaires, fréquences...)

Les mères parlent....

- Sollicitées en tant qu'informatrices sur l'alimentation familiale ou des enfants.
 - Considérées comme leviers des politiques publiques de lutte contre l'obésité (notamment infantile).
 - Les échanges sur l'alimentation sont souvent associées à
 - des prescripteurs de normes (médecins, diététiciens, assistants sociaux, pmi...)
 - Des paires qui ont-elles aussi, une attitude critique sur ces pratiques.
 - Relation inhabituelle et perçue comme hiérarchique avec le sociologue
- => Parler des pratiques alimentaires de manière précise est vécu comme une exposition à la critique du rôle de mère. Rentrer dans les détails crée un contexte d'enquête tendu

Parler de l'alimentation en contextes de forte pauvreté



- En contextes de précarité , l'alimentation est peu diversifiée, le plaisir de manger, de cuisiner ou de faire les courses sont perdus
 - Nourrir la famille pour les mères précaires est source de stress car les confronte au quotidien au manque et le besoin impératif de nourrir leur famille.
 - Des pratiques d'approvisionnement non marchandes sont considérées socialement non acceptables donc dissimulées ou niées.
 - Les difficultés à nourrir sa famille est assimilé à l'échec pour une mère de famille et relève donc du domaine de la confiance
- ⇒ **le sujet est évité ou contourné, les descriptions des pratiques sont peu précises**

Le ménage: Foyer d'inégalités?

- Les repas au domicile, où toute la famille participe sont rares favorisant des différences d'alimentation au sein d'un ménage.
- Satisfaire les envies de tous les membres faisant des repas différents pour les membres de la famille est une pratique souvent rencontrée.
- Servir les enfants et leurs mari en priorité reste une habitude très répandue. Ainsi les repas des femmes sont moins copieux voire différentes que ceux du reste de la famille.
- Parfois conscientes de leurs besoins ou des règles de d'une bonne alimentation elles se conforment à une alimentation familiale qu'elles considèrent pas tout à fait adéquate.

*« Moi personnellement je m'en fous.
Sincèrement, non non mais... parce que de
toute façon maintenant il faut être tel que ils le
veulent 'eux'. Donc euh ben chacun ça fais ce
qui veux. J'veux dire euh... On a un gosse
qu'est costaud, on a un gosse qu'est costaud !
Il aura le temps de maigrir hein ? On va pas
commencer à persécuter nos gosses parce
qu'ils ont cinq ou six kilos en trop hein. Mais
maintenant il faut que tout le monde soit aux
normes. Alors dans les écoles y'a plus de
goûter, y'a plus ci, y'a plus ça... Y'a de l'abus
hein. »*

*(Julie, Ville Epode, mère au foyer, famille recomposée, 12 enfants, corp.
normale)*

- 
- 
- Socialisation familiale et très investis dans la vie domestique
 - Equilibre financier fragile ou précarité
 - Connaissance des recommandations
 - Prise de distance des institutions
 - Discours de résistance a l'égard de recommandations qui ne peuvent ou ne sont pas suivies
 - Culpabilité = discours de défense

- *A: Quand on voit un tas de factures et qu'on peut pas les payer et qu'on a plus rien le quinze et puis que comment on fait ?*
- *JP: Et encore... si ça serait pour nous ça ce n'est rien mais c'est surtout pour les gosses quoi. Moi quand je faisais les courses je me rendais compte que c'est eux d'abord et après nous quoi.*
- *A: C'est vrai que nous en faisant des courses on c'est vu calculer. On avait ça et on ne pouvait pas dépense plus. Bon là ça va beaucoup mieux.*
- *JP: c'est vrai que ce qu'on achetait en priorité c'était pour les enfants. Même si c'était des snakis, des pâtes et tout ça c'était pour eux*

(Couple, coiffeuse/choffeur, 2 enfants, 1 en surpoids, corpulence normale)

... priorité aux enfants

- Les plus défavorisés
- Cuisine comme obligation et rôle identitaire
- Enfants structurent l'alimentation: goûts personnels relégués
- Faire plaisir aux membres de la famille pour atténuer les difficultés quotidiennes
- Pas d'attention particulière aux normes nutritionnelles
- Forte distance goûts et normes diététiques
- Pas vigilance à la corpulence, la minceur n'est pas une valeur: intégration sociale familiale et fin du calendrier de la séduction

Bien nourrir son enfant et les corps enfantins

Education au goût
dans les catégories
aisées



Donner le goût du
« sain »



Veiller tôt aux
rondeurs

Faire plaisir aux enfants
pour qu'ils mangent



Offrir une abondante
variété



Plus grande tolérance
aux rondeurs, à un
âge plus avancé

Relation alimentation/santé

Messages de santé	Catégories modestes
Préventif	Curatif
Santé (long terme)	Maladie (court terme)
Equilibre au quotidien	Régime (remède ponctuel)
Recommandations valent pour tous	Recommandations pour celui qui a un problème
Modifications globales de l'alimentation familiale	Elimination ou contrôle de certains aliments

« Je ne sais pas comment les gens peuvent faire des légumes tout les jours. Moi je peux vous faire des légumes mais enfin bon c'est pas terrible quoi. Vous appréciez pas quoi. Moi je trouve que le moment de passer à table c'est un moment tranquille, convivial. Et comme mon mari je ne le vois pas de la journée je le vois que le soir, je me vois pas lui servir des légumes ! Des haricots verts à l'eau! Non c'est pas motivant ! c'est pas agréable, c'est pas bon. C'est pas convivial, si lui il fait la gueule quand il mange; moi je fais la gueule aussi c'est pas terrible. Non, bon c'est vrai que le soir ça reste quand même... c'est le repas du soir donc j'essaye quand même des choses mais ça reste quand même des choses bien, bien, lourdes. »

(Mme Dupont, Population générale, secrétaire, mariée, 1 enfant, en surpoids)

Distance des pratiques quotidiennes aux messages de prévention

Coïncidence entre contenus des messages, pratiques, représentations et socialisation

Grande distance entre contenus des messages et les pratiques quotidiennes

Forte attention
Compréhension
Mise en pratique

Résistances
Rejet des recommandations
Imposition extérieure

Conseils

Messages de prévention

Consignes



Facteurs freinant l'écoute et suivi des recommandations

- Grande distance entre goûts et recommandations
- Fragilité économique
- Méfiance du corps médical
- Intégration groupe d'appartenance
- Peu d'intérêt pour l'apparence physique
- Refus du changement
- Accidents dans les trajectoires de vie (séparation, chômage, décès de proches, dépression...)
- La santé n'est pas liée à l'alimentation plutôt la convivialité

Facteurs favorisant l'écoute et suivi des recommandations

- Accord goûts et recommandations

« Le soir, oui, je fais toujours à manger un vrai repas. Un vrai repas qui convienne à tous les quatre.

Du point de vue du goût ?

Du point de vue du goût... Du point de vue aussi de la diététique. »

(Françoise, population générale, Professeur d'Université, mariée, 2 enfants, 47 ans, corpulence normale)

Facteurs favorisant l'écoute et suivi des recommandations

- Accord goûts et recommandations
- Attention aux sources relayant les recommandations nutritionnelles
- Santé liée à l'équilibre au quotidien
- Intégration dans milieux divers
- Motivation pour suivre une norme corporelle valorisant la minceur
- Perception d'une risque
- Arrivée des enfants

« Donc moi, ça m'embêtait [que son mari mange autant de sucre], je lui ai expliqué et il m'a dit : 'effectivement c'est trop'. Je lui ai dit : 'tu as des petits enfants, fait attention'. Parce que le truc, c'est qu'on fait des enfants, donc il faut rester en forme pour les élever. »

(Mme Perrot, Ville Epode, au foyer, en couple, 2 enfants, obèse)



**Merci beaucoup de votre
attention**

