Conseil de Développement
Erdre & Gesvres
Une voix citoyenne

Réunion du groupe Transition alimentaire et agricole du Conseil de développement Erdre et Gesvres
Le 21/01/2019

Freins aux changement de comportements alimentaires

Intervention de Jean Louis Lambert, sociologue de l'alimentation
www,jeanlouislambert.com

Transition alimentaire et agricole
Conseil de Développement Erdre & Gesvres

Les comportements alimentaires et les freins aux changements

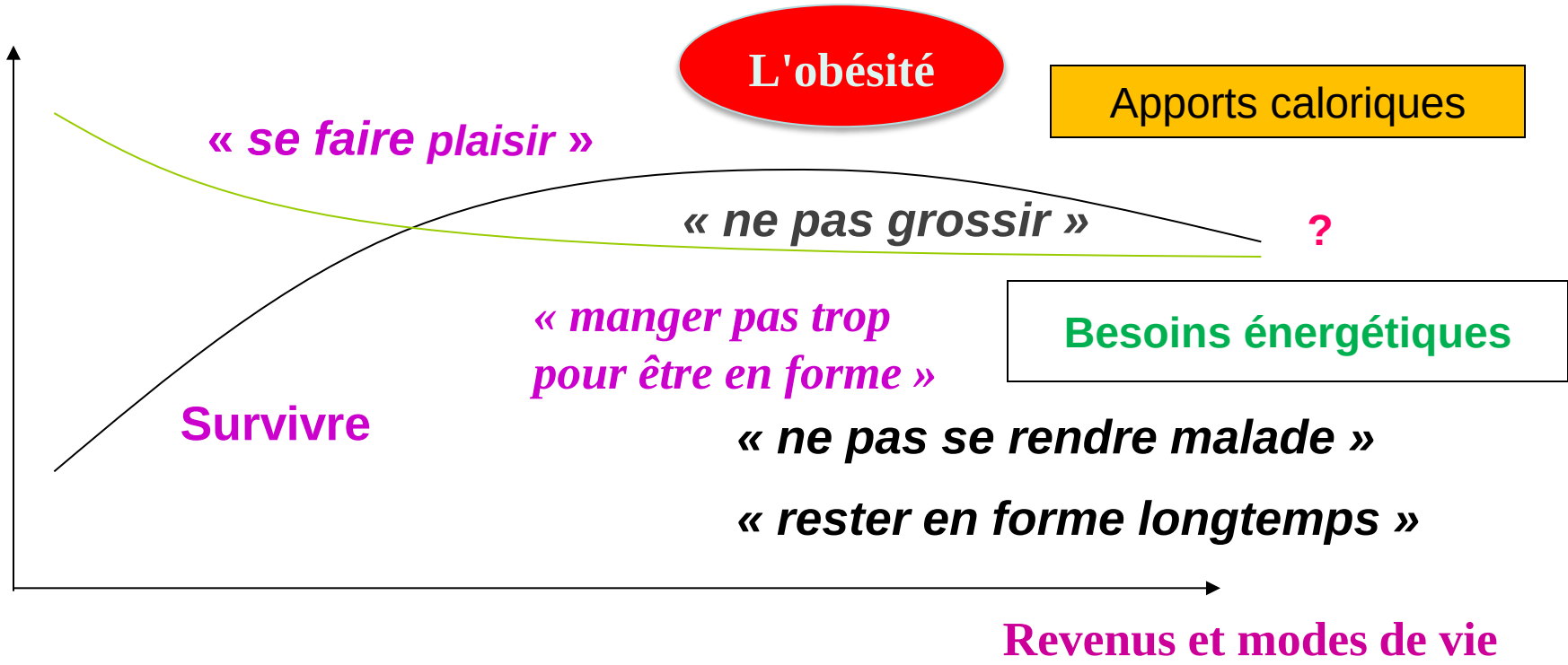
- **Les principales évolutions des comportements alimentaires :**
  - L'abondance
  - Manger des animaux ?
  - Le prêt à manger
- **Les freins aux changements de comportements**
  - Des émotions peu contrôlables
  - La **pensée magique** des mangeurs
  - Les proches et les étrangers
  - **La néophobie alimentaire**
  - **Les habitudes, les routines**
  - Les déterminants des comportements alimentaires.

De l'écosystème au système technico-économique

1 million d'années	*10000 ans*	*2000 ans*	*< 200 ans*
Chasse, pêche cueillette	Chasse, pêche, cueillette **élevage, agriculture**	Chasse, pêche, cueillette élevage, agriculture, **artisanat**	Chasse, pêche, élevage, agriculture, **artisanat, industrie**
Autoconsommation	Autoconsommation	Autoconsommation, achats en proximité	Autoconsommation, **achats**
Tribu	**Famille, groupe**	Famille, groupe	Famille, groupe, **individus**
Territoire	Terroir village	Terroir village, **ville**	**Ville, monde**

Le paradoxe de l'abondance :

« *faire maigre* » en période vaches grasses

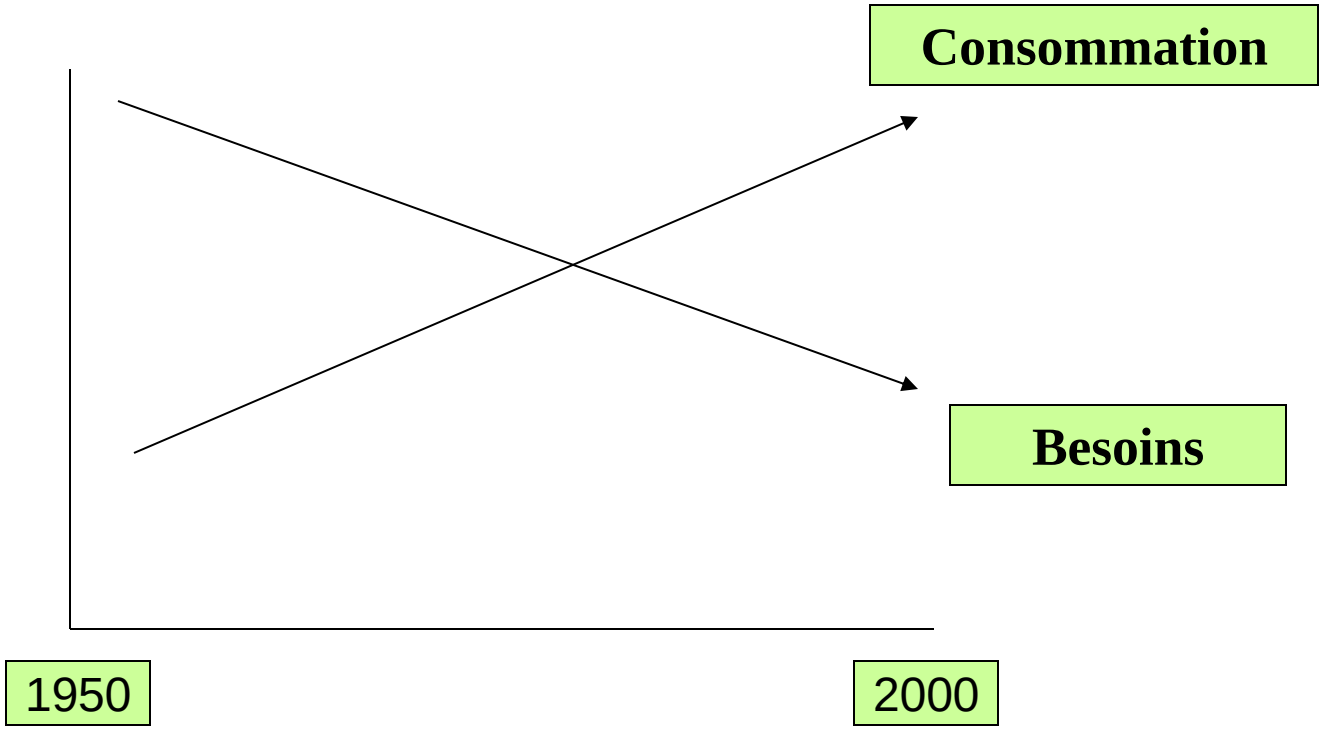


Saturation

Attirance du gras

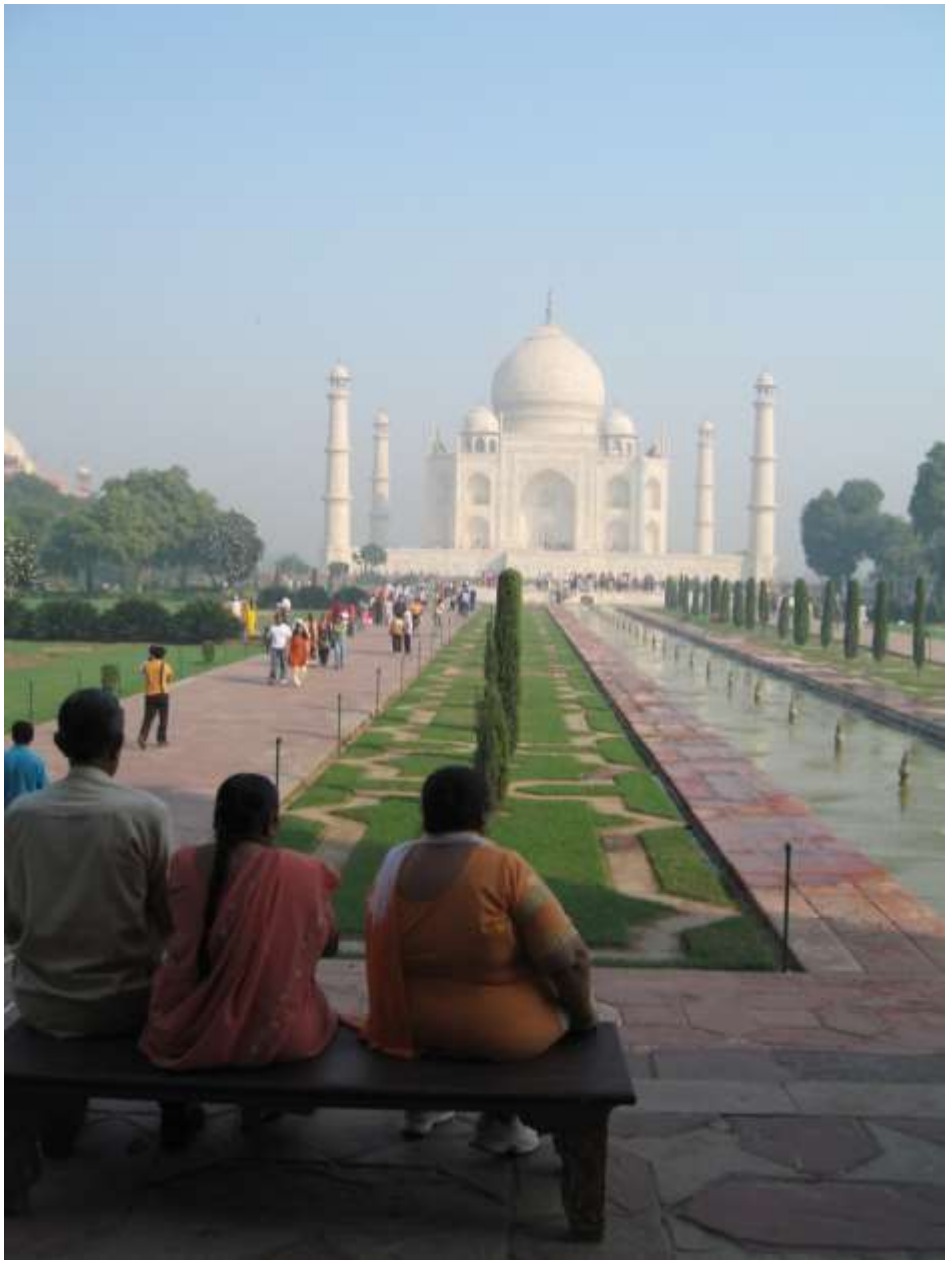
Attirance du maigre

La « malnutrition » :
des insuffisances aux excès



1 milliard d'humains souffre de la faim
et 1 milliard mange trop

L’obésité qui suit le développement



Les facteurs de l'obésité ?

- Une **offre d'aliments disponibles, variés, tentants** (gras et sucrés), avec de **la pub**

  ➡ « ***difficile de résister*** » ? « ***La faute aux industriels*** »

- La **nourriture** ?
  - les plus gros mangent **un peu plus**
  - **un régime plus riche en lipides et protides**
- Le « **grignotage** » :
  pas d'effet du nombre de prises quotidiennes
- **Le manque d'activités physiques** :
  un facteur très important
- **La télé** ?

L'obésité des enfants « pauvres »

- Faibles revenus : aliments qui remplissent le ventre au moindre coût
- **La sédentarité** :
  - appartements petits et + d'enfants
  - faibles espaces extérieurs et insécurité
  - activités sportives coûteuses
- **Faible niveau de formation (nutritionnelle)**

➡ « *télé pour les occuper* »

et grignotage « *pour avoir la paix*»

La gestion du corps selon le genre et les groupes sociaux

- Les **riches** et les **femmes** se préoccupent plus de leur **santé** à long terme et de **l'image de leur corps**

  Ils (et surtout elles) suivent des **régimes volontaires pour maigrir (idéal minceur)**

- Les **pauvres** et les **hommes** recherchent plus les **plaisirs immédiats de l'alimentation**

  Ils font **des régimes s'ils sont prescrits** (cholestérol…)

  et entretiennent leur **masse musculaire**

La « santé » à long terme : une histoire de riches ?

- Le pauvre se préoccupe du lendemain

- Vivre longtemps a-t-il le même attrait pour tous ?

- **Quelle place pour la santé et les plaisirs dans les systèmes de valeur ?**
- **Quelles sources de plaisirs accessibles pour les plus défavorisés ?**

Les humains omnivores

- **Les premiers hominidés sont mangeurs de viandes**
- **Les premiers outils (silex taillés) inventés** par Homo habilis (2,3 millions d'années) pour dépecer (charognard), découper la viande et pour **la chasse** (Homo erectus 1,7 millions d'années)
- Le développement du cerveau et de la taille favorisés par la consommation de viandes (Homo ergaster et Homo erectus 1,6 millions d'années)

(Pin, 2011)

L’attrait physiologique des viandes

Les produits d’origine animale, surtout les viandes procurent **des sensations de satiété plus intenses et plus longues que les végétaux**

et ont des graisses associées

→ Ils sont **recherchés**

par les populations **en contexte de pénurie**

qui veulent **se rassasier.**

→ **Les plaisirs gustatifs et du « ventre plein »**

La viande symbole de force et de richesse

- **Des symboliques opposées entre l'animal et le végétal:**
  - **le végétal renvoie à l'image féminine et au symbole de faiblesse,**
  - **l'animal est associé à l'image masculine et au symbole de force.**

- De plus, **selon la pensée magique, la consommation de muscles de viandes donne de la force musculaire.**

- Il faut noter également que la consommation de viandes est plus coûteuse que celle d'aliments d'origine végétale et donc plus pratiquée par les populations riches. **Les viandes acquièrent ainsi le symbole de richesse.**

L’attrait des viandes

- L’évolution historique générale :

avec la croissance économique,

dans les régimes alimentaires,

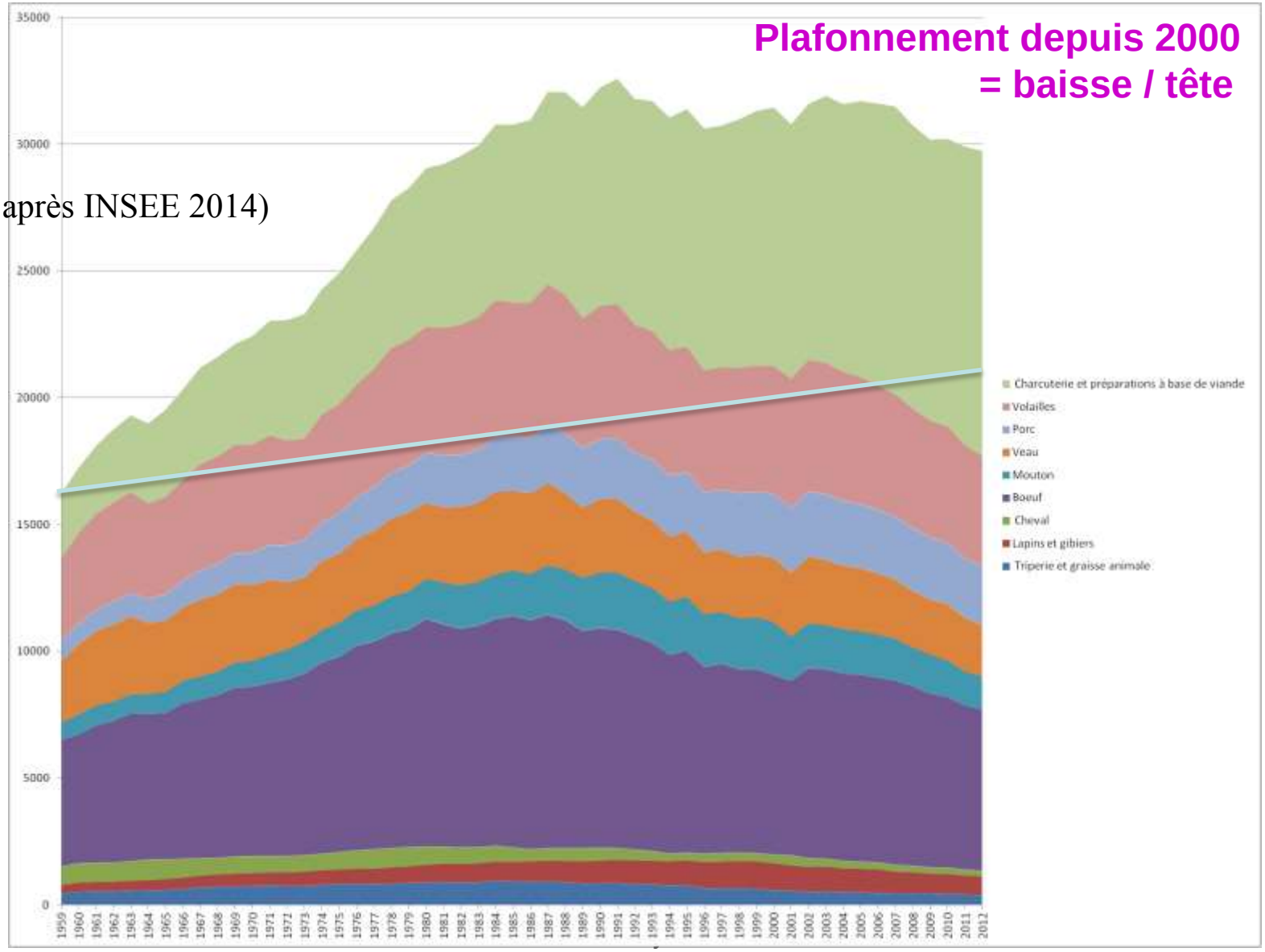
les aliments d’origine végétale sont remplacés progressivement par ceux d’origine animale.

- « Mettre du beure dans les épinards »
- Histoire de la recette du cassoulet

Dépenses alimentaires françaises de viandes

en millions d'euros 2005

(Source : d'après INSEE 2014)



Dans l'environnement d'abondance alimentaire, la saturation

- Un **début de renversement de tendance**

  des substitutions entre les aliments

  d'origine animale et végétale

dans les fractions de population les plus riches,

- **Un nouvel attrait**
  - **pour les produits d'origine végétale**
  - **et les produits carnés** (viandes et poissons) **"blancs" (n'ayant pas l'image du sang) :**

    ➡ **une sorte de néo-végétarisme**

Dans les pays riches, le **néo-végétarisme**

- Les **viandes rouges (le cheval)** perdent leur caractère attractif

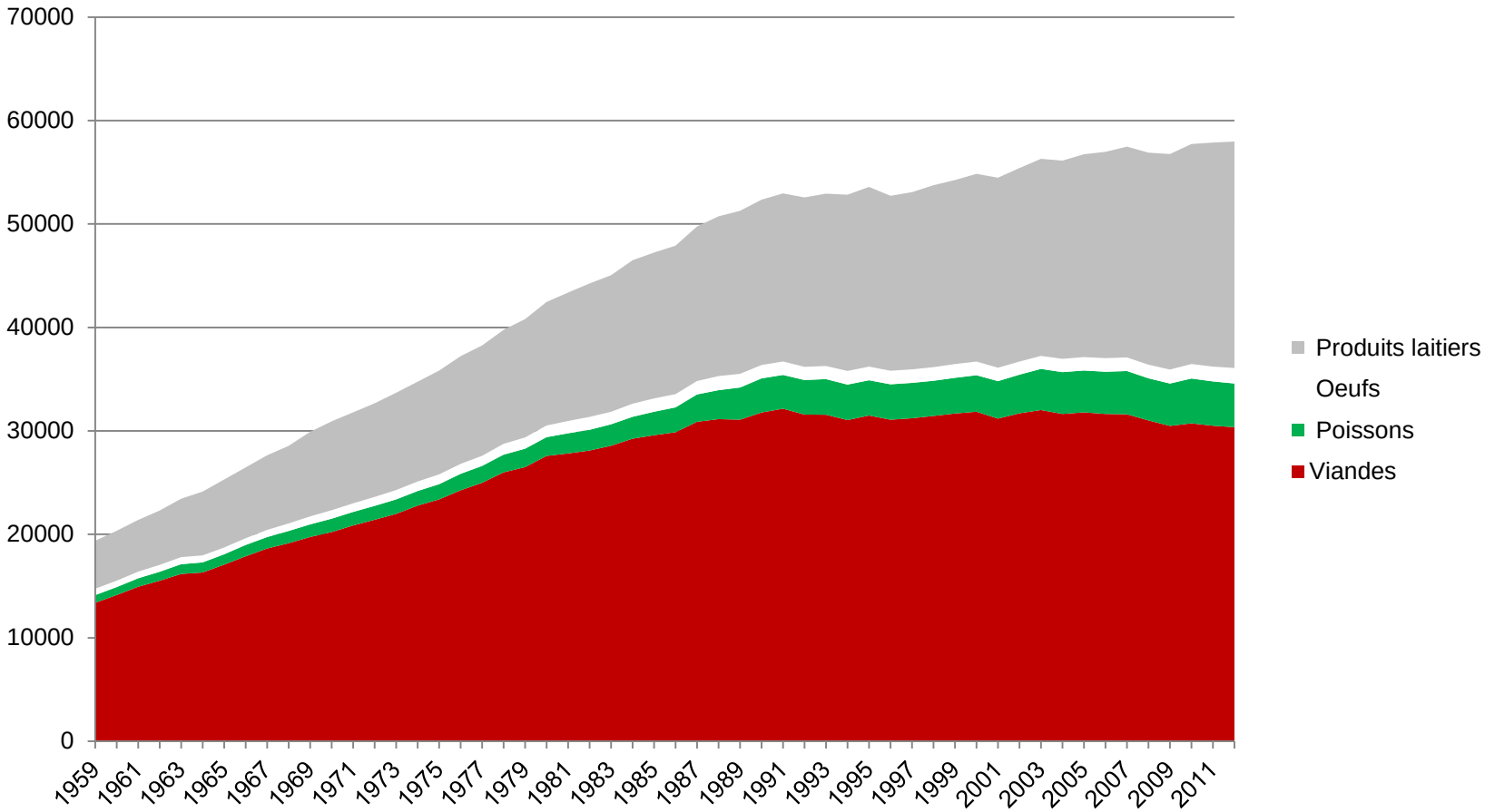
- **au profit**
  - **des viandes blanches**
  - **des poissons**

    (qui étaient rejetés parce qu'ils "***ne tenaient pas dans le ventre*** »)
  - **et des produits laitiers**.

Les produits carnés « blancs »

Millions d'€ 2005

Source : d'après INSEE 2014



La sarcophagie (VIALLES, 1987) croissante

- **Deux principales attitudes**

  vis-à-vis de la consommation de viandes **:**

  – **les zoophages mangent des animaux**

  sans être gênés par la reconnaissance de l'animal,

  – **les sarcophages n'acceptent des viandes**

  que si elles ne rappellent plus l'image des animaux.

- **Rejet des animaux entiers et des morceaux identifiant l'animal (peau, tête, pattes, abats, sang)**
- **Préférence pour les viandes hachées, cachées (panées…)**

L'urbanisation croissante

- Les humains ont vécu dans un environnement de nature
  - avec les espèces vivantes
  - observant les luttes entre les espèces pour la survie
  - les cycles de la vie et de la mort.
- L'environnement urbain a peu d'espèces vivantes :

➡ les représentations sociales des espèces et des cycles de vie sont perturbées

Des animaux plus proches de l'homme ?

La croissance de l'univers urbain minéral entraîne

un attrait pour des éléments vivants

dans la proximité du lieu de vie :

animaux domestiques, plantes d'appartement,

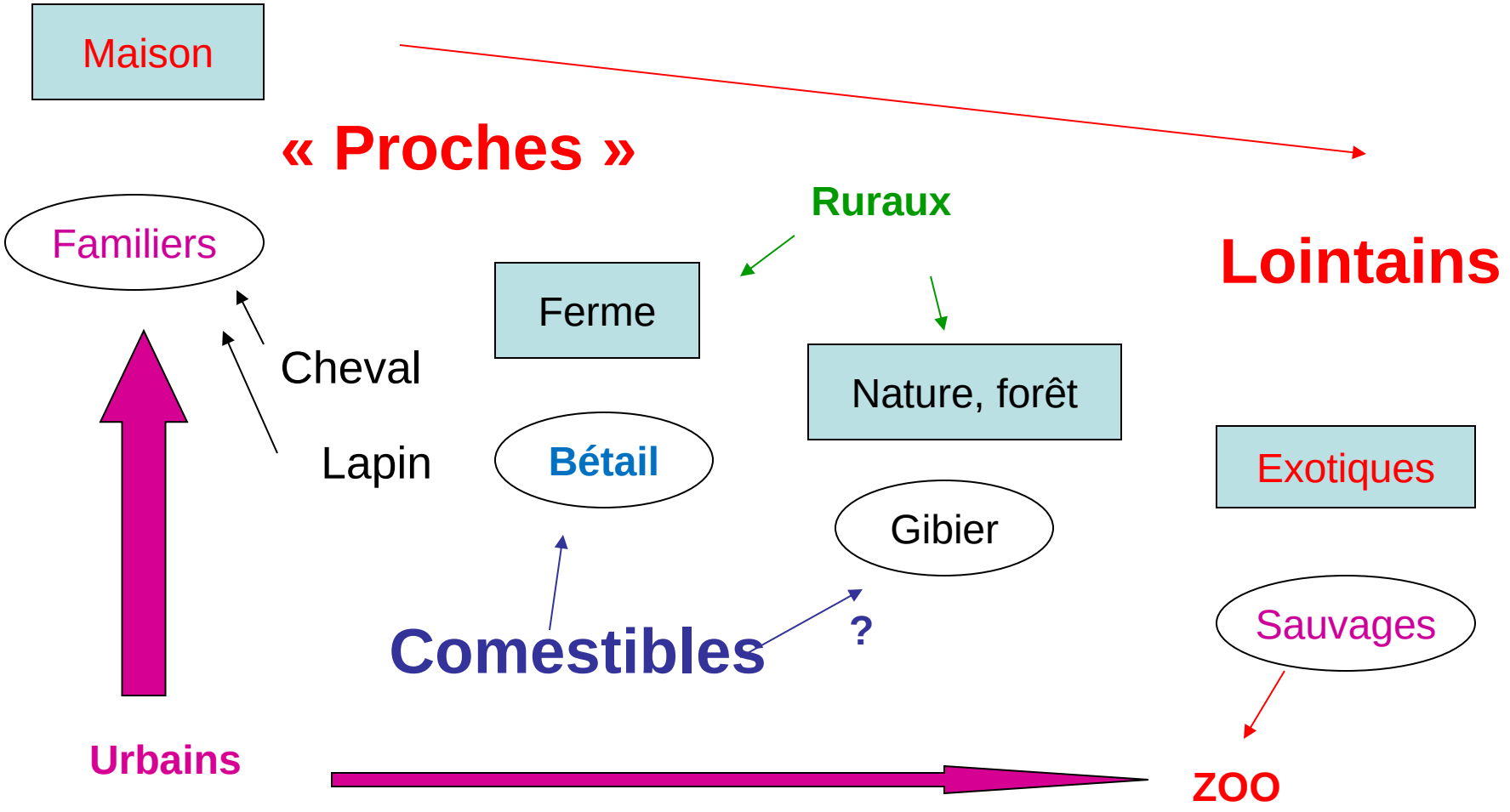
espaces verts dans le quartier, parcs zoologiques,

les potagers, l'agriculture urbaine…

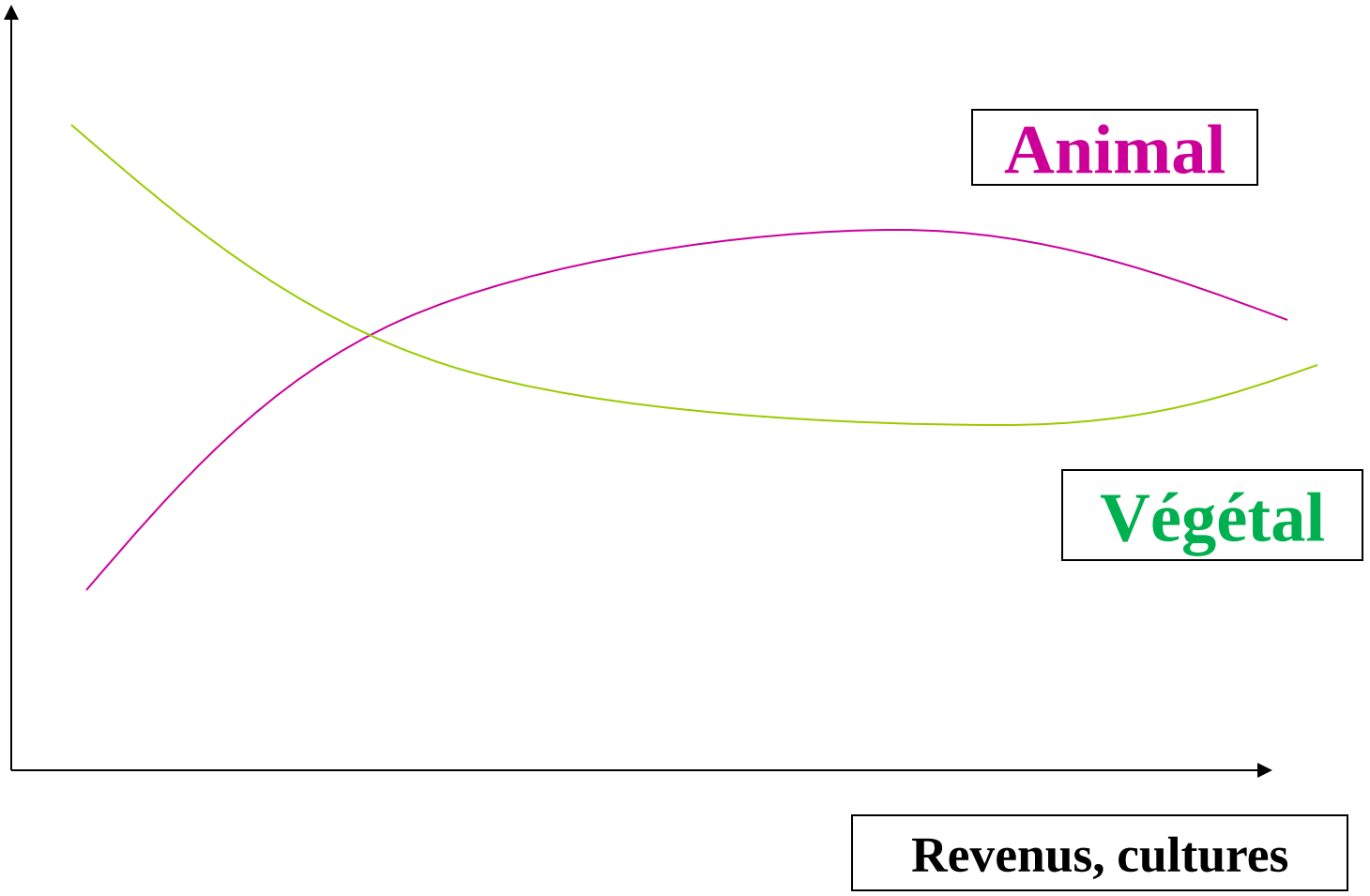
➡ **Les animaux plutôt compagnons de vie**

L’animal : égal de l’homme ?

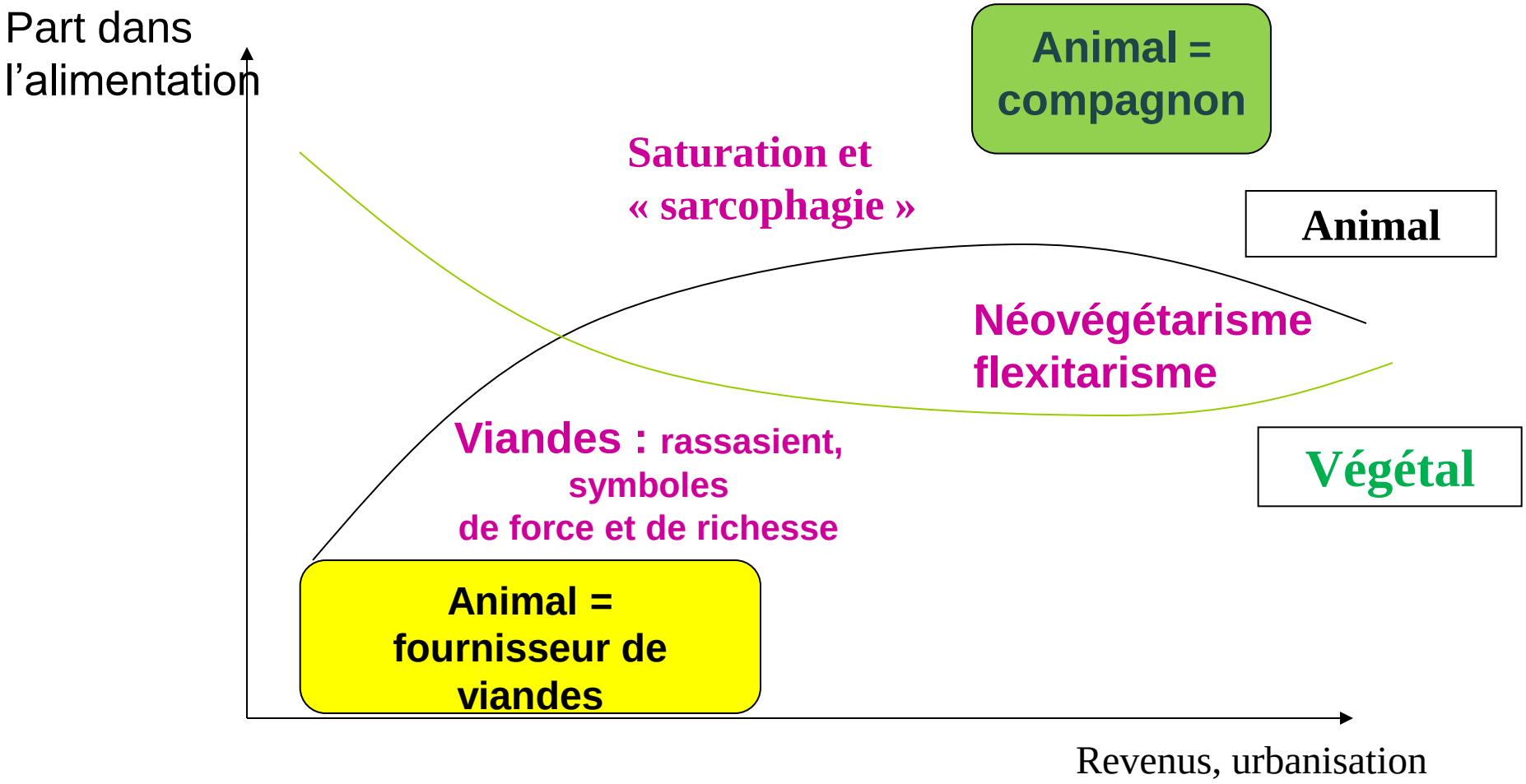
Les animaux comestibles : ni trop « proches », ni trop lointains



Le début d'une inversion de tendance



Manger des légumes ou de la viande ?



De grandes disparités selon le niveau de développement

5 fruits et légumes par jour ?

- **Les produits d'origine animale sont des symboles de richesse et donc d'amélioration des conditions de vie**. Ils sont substitués à ceux d'origine végétale lorsque les revenus augmentent (Montanari, 1995).
- **Les conseils nutritionnels qui préconisent une réduction de la consommation de viandes au profit d'une augmentation de celle de légumes se heurtent donc à ces représentations sociales.**

Pour les pauvres, ce sont des discours des riches assimilés aux pressions classiques de refus de leur ascension sociale.

Les hommes chasseurs, les femmes cueilleuses

- Les problèmes moraux de **la mise à mort et l'image du sang des animaux sont associés aux rôles masculins et féminins** (Cazes–Valette, 2012).
- **Le rôle de chasseurs et de soldats attribué généralement aux hommes** pour assurer la survie minimise la culpabilité liée au versement du sang.
- **Le rôle de reproductrice des femmes est au contraire de donner la vie** et de l'assurer par les soins donnés particulièrement aux enfants.
- Dans les sociétés traditionnelles, **la cueillette des végétaux a surtout été attribuée aux femmes**. Ces répartitions perdurent dans les pratiques actuelles de barbecue où les hommes assurent la manipulation, la cuisson des viandes pendant que les femmes s'occupent des crudités, légumes et fruits.

Les hommes mangeurs de viandes, les femmes mangeuses de légumes

- **Les différences de symboliques expliquent en partie les pratiques de consommation alimentaire.**

- **Les hommes des classes populaires sont les plus gros consommateurs de viandes rouges**. Ils suivent des régimes plutôt pour augmenter leur masse musculaire et pour rester forts (de Saint Pol, 2010).

- **Les femmes sont plus orientées vers la santé et donc les symboles de vie : elles consomment plus de légumes et des produits d'origine animale qui n'ont pas l'image de la mort par le sang** (viandes blanches, poissons, produits laitiers et oeufs).

Les « droits » des animaux

- Si les animaux sont « assimilés » aux humains, les humains doivent les respecter.
- S'ils sont reconnus comme **des êtres « sensibles »**, il est interdit de les faire souffrir
  - dans les élevages
  - dans les abattoirs.

➡ La position extrême : le **véganisme**

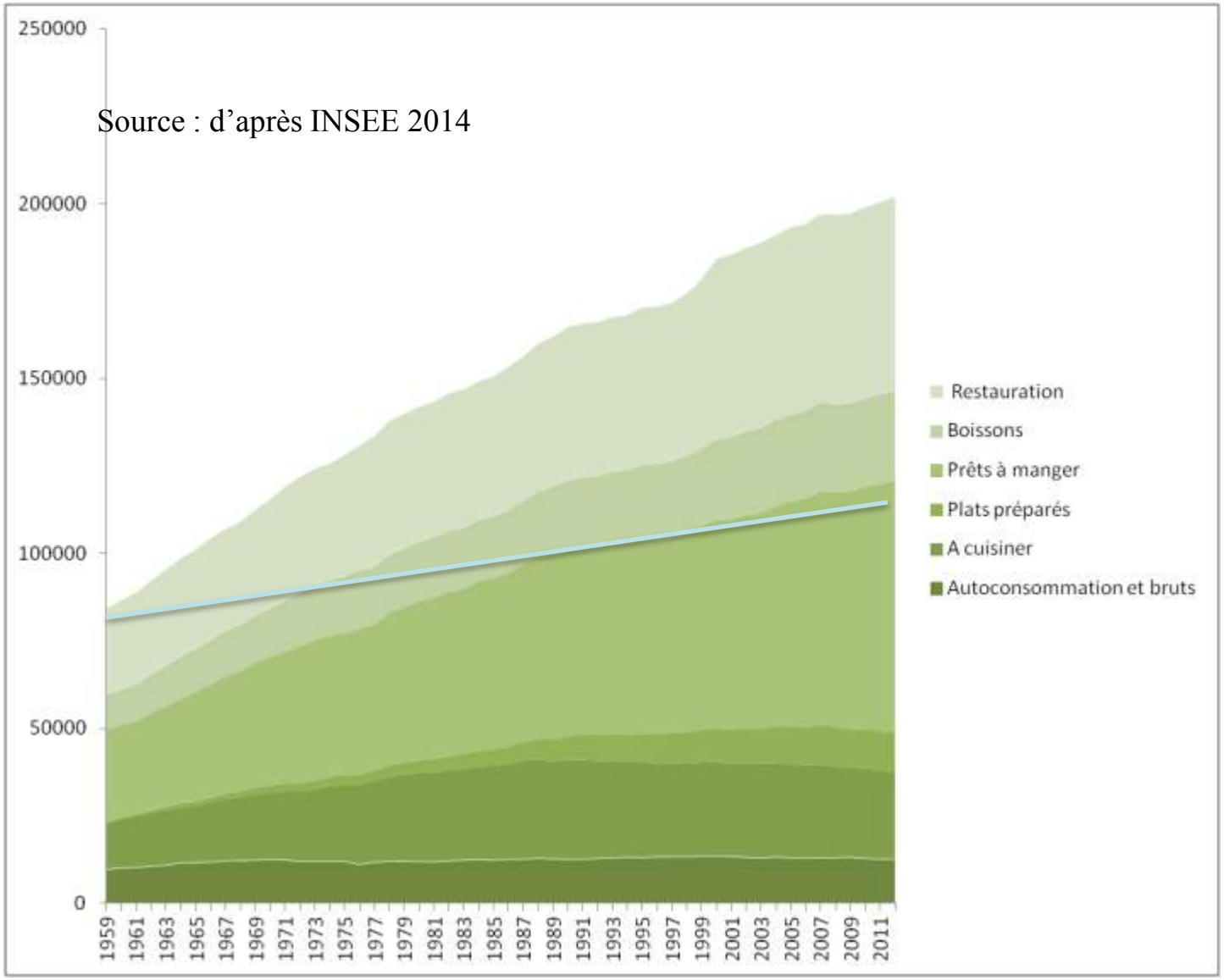
Des nouveaux symboles liés à l'écologie

- Enfin il faudrait également intégrer les nouvelles symboliques liées au développement des préoccupations écologiques environnementales pour « **sauver la terre nourricière** ».

- Les discours qui incitent à la “responsabilité” (c’est-à-dire la morale) opposent
  - **la sauvegarde de la forêt, symbole par excellence du végétal,**
  - **à l’élévage du bétail, symbole de pollution, de gaspillage, de violence et de mort.**

Dépenses alimentaires françaises selon le degré de services associés aux produits

en millions d'euros base 2005



Source : d'après INSEE 2014

L'ère du prêt-à-manger comme le prêt-à-porter

- **Croissance des niveaux de vie**
- + développement du **salariat**, distance entre l'habitat et les lieux de production
- + évolution de la place et du **rôle social des femmes**

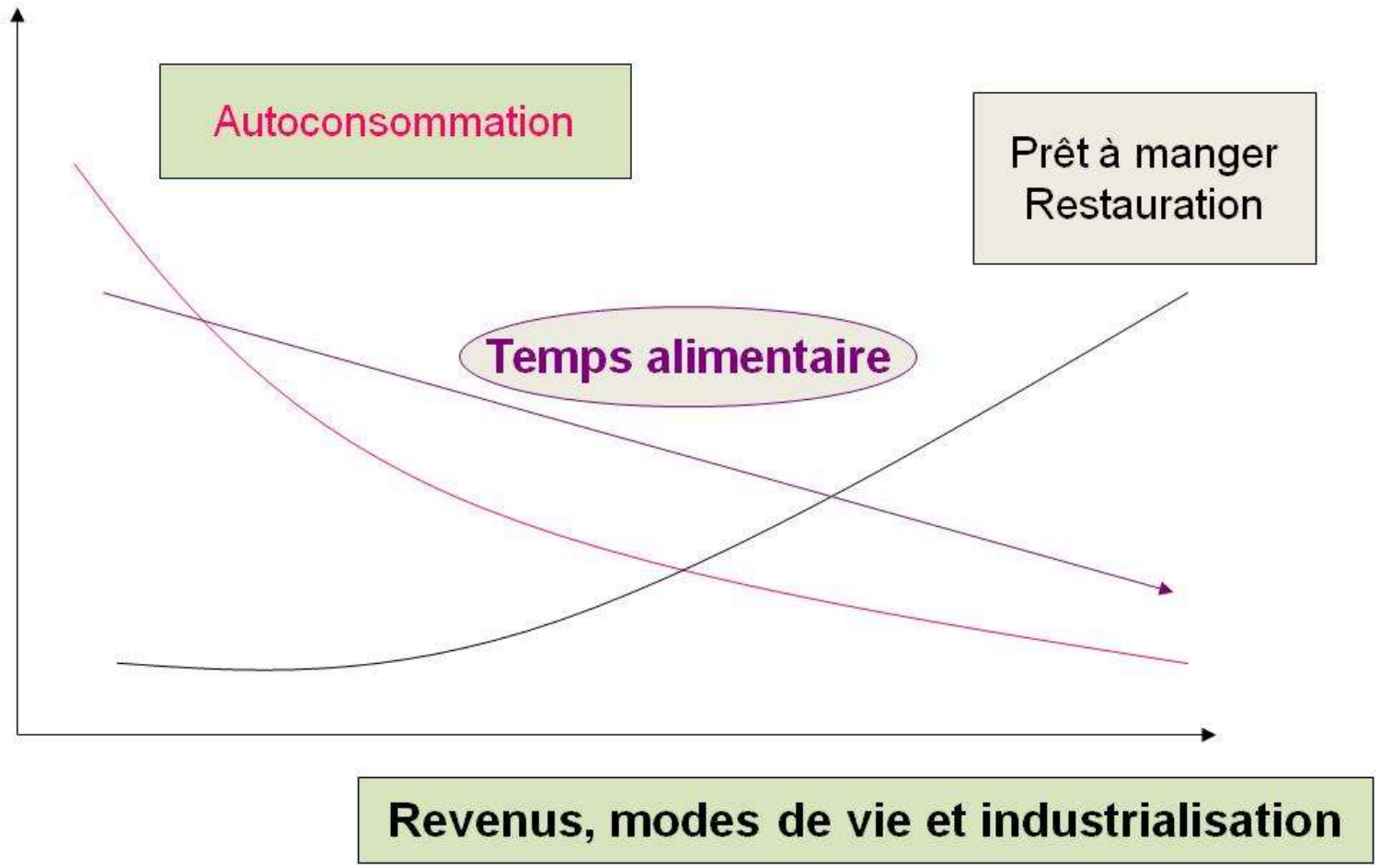
→ **transfert de la production domestique** alimentaire **vers le système marchand**

Evolutions concomitantes et corrélées

- **régression de l'autoconsommation**
- **demande croissante de produits prêts à manger**
- et **fréquentation croissante** des diverses formes de **restauration**

- **Développement de l'industrialisation, de la grande distribution, des restaurations**
- **Développement de l'urbanisation, mondialisation**

La réduction du temps consacré à l'alimentation



Une tendance lourde observée au niveau mondial

Les comportements alimentaires et les freins aux changements

- **Les principales évolutions des comportements alimentaires**
  - L'abondance
  - Manger des animaux ?
  - Le prêt à manger

- Les freins aux changements de comportements
  - Des émotions peu contrôlables
  - La **pensée magique** des mangeurs
  - **Les proches et les étrangers**
  - **La néophobie alimentaire**
  - **Les habitudes, les routines**
  - Les déterminants des comportements alimentaires.

Vous aimez les crustacés

Et cette crevette ?

Mangez-vous des araignées ?

de mer

Source :
Sciences et vie,
hors série,
mars 2007, p.43

Un plat cuisiné appétissant

Quels ingrédients ?

Préparé avec hygiène et bien cuisiné

Que faites-vous

si une mouche est tombée dans votre verre ?

Manger des insectes ?

- **Une alimentation de survie**,
  de populations pauvres :
  dans plus de 100 pays,
  « 2-3 milliards d'habitants ?

- qui imitent les riches quand leurs revenus augmentent : ils mangent plus de viandes et pas d'insectes.

Le principe d'incorporation

- Dans toutes les civilisations, les individus considèrent **qu'ils deviennent ce qu'ils mangent**
  - **physiologiquement : leur corps**
  - **et symboliquement : leur image**

- **L'incorporation transmet (par contagion)**

  les caractéristiques des aliments

  - **physiques, chimiques ➡ les aliments doivent être sains**
  - **et symboliques ➡ les aliments doivent être « purs »**

Pur / impur : la souillure (M. Douglas)

- **La souillure, la contagion** se transmet entre les objets et **suit la chaîne de la terre à l'assiette**
- **Les aliments (kasher, halal…) doivent être purifiés par un représentant des dieux**
- **Tout ce qui sort du corps (les secrétions) est considéré comme impur**
  - **provoque le dégoût**
  - **et ne peut être réincorporé :** peu de recettes au sang

La pensée magique des mangeurs

- **Catégorisation binaire : bon / pas bon**
- **Catégorisation hédonique :**

  processus cognitif sensoriel, émotionnel

  bon au goût = sain, pas bon = malsain

- **Relations automatiques : magiques**

  → **les notions de dose**

  et de probabilité n'ont pas de sens

Les apprentissages

par familiarisation (BELLISLE F., 1992).

« *C'est* ***l'apprentissage***,

la répétition des stimulations,

leur situation dans le contexte général,

leur association à d'autres évènements,

qui leur donnent une signification » (CHIVA M. 1996).

→ **On apprend à manger**

avant et en même temps que l'on apprend à marcher

et à parler.

→ **L'importance de l'enfance dans les apprentissages alimentaires**

L'alimentation, les relations des corps et les liens sociaux

- Pendant plus d'un an, la 1ère alimentation est intimement liée à **la mère** : intra-utérine, bouche / sein
- **Les parents** fournissent la nourriture (**symbole d'amour**) et apprennent à manger
- La plupart des prises alimentaires ne se font pas en solitaire mais se partagent avec **les « proches »**
- Pour être **incorporée**, la nourriture doit symboliser **les « intimes »** (intimus)

→ **Les fournisseurs d'aliments sont les relais de la mère**

Ce qui touche les aliments

- **La contagion suit la chaîne** ***:***

"Ils donnent à manger des horreurs aux vaches et ensuite, nous mangeons, nous, des saloperies " (retraitée Nantes, 2000)

→ **Images (de l'origine) des aliments**

↓

Identité du mangeur

- Tout ce qui entre en contact avec les aliments :
  - **les lieux de production**, transports, stockage et distribution
  - l'emballage (le « plastique »), les matériels…
  - **et surtout les acteurs de la chaîne alimentaire**.

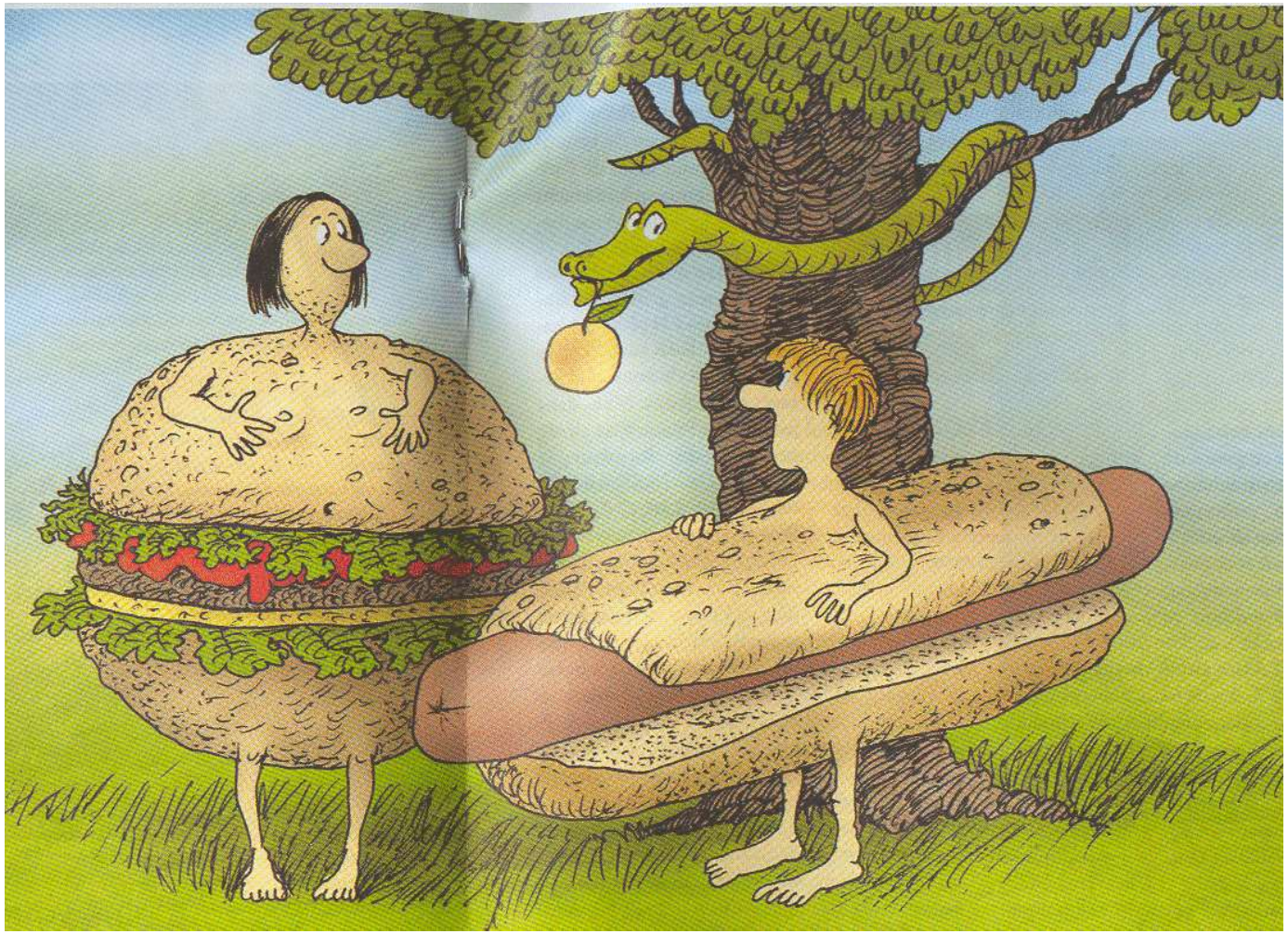
Qui a **touché** les aliments ?

Qui a touché les aliments ?

- **Les proches, intimes / des étrangers**

	« *petits* »	« *grands* »
	paysans, artisans	multinationales, grande distribution
images	gentils	méchants, géants puissants
relations fournisseurs clients	équilibrées	acheteurs impuissants
	ne font pas peur	**font peur**

Les fast-foods : l'empire du mal ?



Source : Courrier international, 24.12.2003

Pour les anticapitalistes

- **Les multinationales** symbolisent
  - l'invasion d'étrangers
  - les profits, l'exploitation, donc le mal
  - les ennemis
- Manger leurs produits, c'est
  - aider le « grand capital » (satan)
  - incorporer le mal

➡ On ne mange pas avec des ennemis

La Nature mère nourricière

- Pour se nourrir, l'espèce humaine a toujours été **dépendante de la nature**
- **La survie** des hommes est intégrée à la représentation
  - du cycle de vie
  - et des luttes entre espèces
- La Nature (le cosmos) est **transcendante** (avec ses lois)

➡ religions : dieux créateurs

et/ou éléments du cosmos

Catégorisation binaire des représentations sociales associées aux aliments par les mangeurs

Objectifs des mangeurs	**Maintien** de la **vie**	**Rejet** de la **mort**
Catégorisation du **comestible**	Vivant **animal et végétal**	Non-vivant **minéral**
Environnements associés	**Nature**, agriculture campagne **biologie**	**Industrie** ville **chimie, technologie**
Représentations morales	**Pur** **bien** **dieu**	**Impur** **mal** **homme, satan**
« Qualités » des aliments	**Bon**	**Mauvais**

La néophobie alimentaire

Les OCNI :

« *Objets Comestibles Non Identifiés* »

C. FISCHLER (1991, 1996)

« Si nous ne savons pas ce que nous mangeons

comment savoir ce que nous sommes,

ce que nous allons devenir ?

A chaque bouchée, nous sommes saisis par

le fantasme de l'incorporation de l'objet … »

De nouveaux aliments

Avec le développement des connaissances biologiques,

l'ère de la conservation et de la transformation des aliments

(séchage, salage, fumage, stérilisation, surgélation)

est relayée par celle de **la création d'aliments**

- par extraction des constituants de plusieurs sources et recomposition (ex : surimi...) : des objets non-vivants aux apparences des aliments
- par **génie génétique** (OGM...) :

  « au cœur du gène, de la vie »

  de la **création de vivant ?**

Le problème de l'innovation alimentaire

- **Les nouveaux aliments n'ont pas été appris lors de l'enfance.**

- Plus les produits sont **nouveaux**, plus ils sont **en décalage par rapport aux représentations en mémoire**.

- Plus ils sont proches des représentations, plus la familiarisation est facile.

La culture évolue moins vite que les technologies et l'économie

- **Le rôle social des femmes encore dominant : « mère nourricière au foyer »**

  ➡ Culpabilisation des femmes qui utilisent du « prêt à manger »

- Dans la culture gastronomique française, cuisiner peut être un plaisir

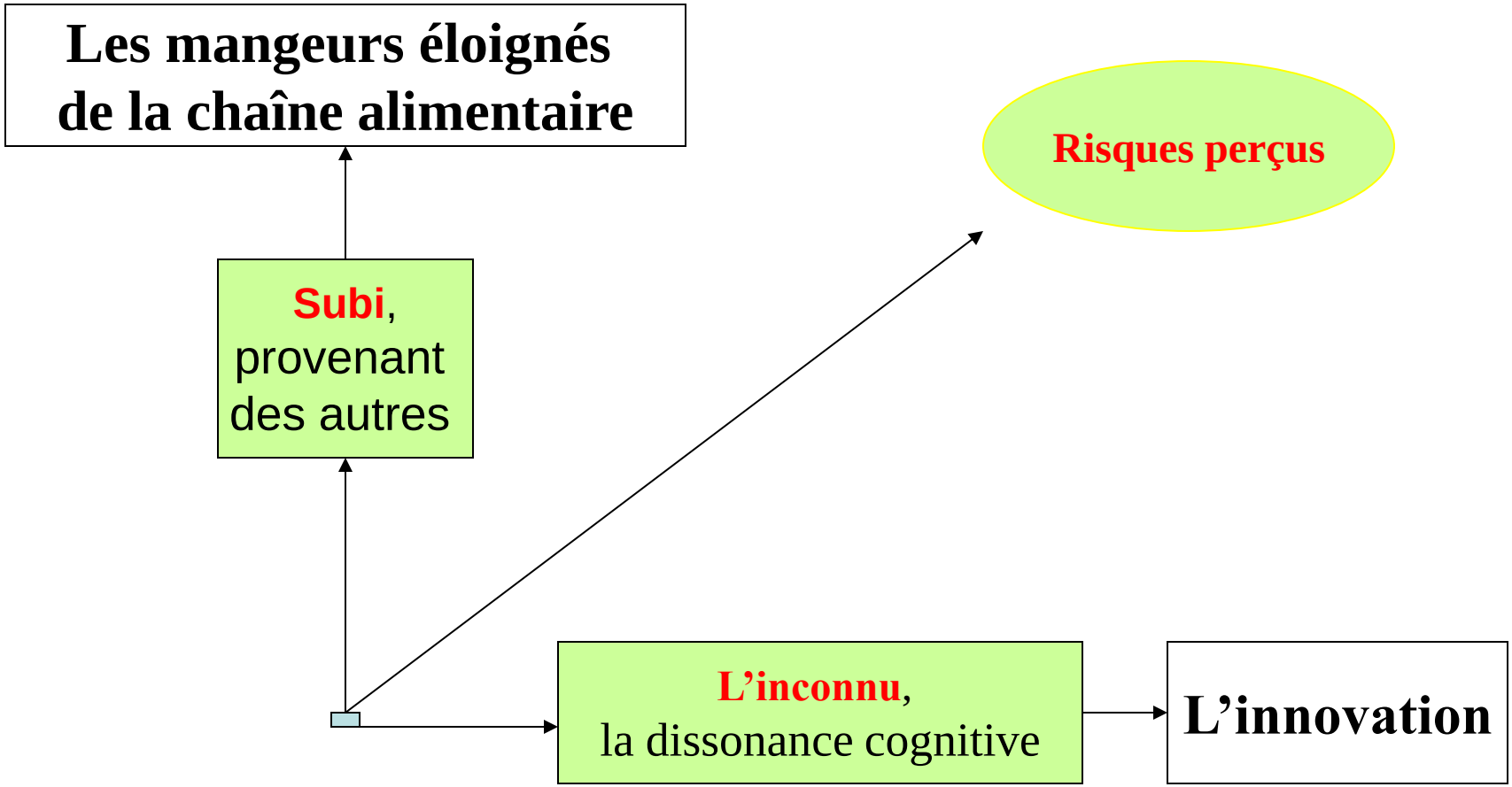
- **Mais nécessité de trouver les compromis entre**
  - les contraintes de temps
  - le manque de savoir culinaire
  - la priorité accordée aux enfants
  - l'attrait des loisirs
  - « s'occuper de soi »…

Le paradoxe de la sécurité sanitaire :

plus il y en a, moins on y croit.

- **Les risques sanitaires** (microbiologiques, toxicologiques, nutritionnels) **de plus en plus maitrisés : proches du risque zéro**
- **Plus les risques sont rares, plus ils sont médiatisés**
- **Les risques provoqués par les autres sont moins acceptés** (ex : toxi-infections /alcool et tabac).
- **Les scientifiques ne peuvent garantir les effets à long terme**, y compris pour les générations futures

La perception des risques augmente

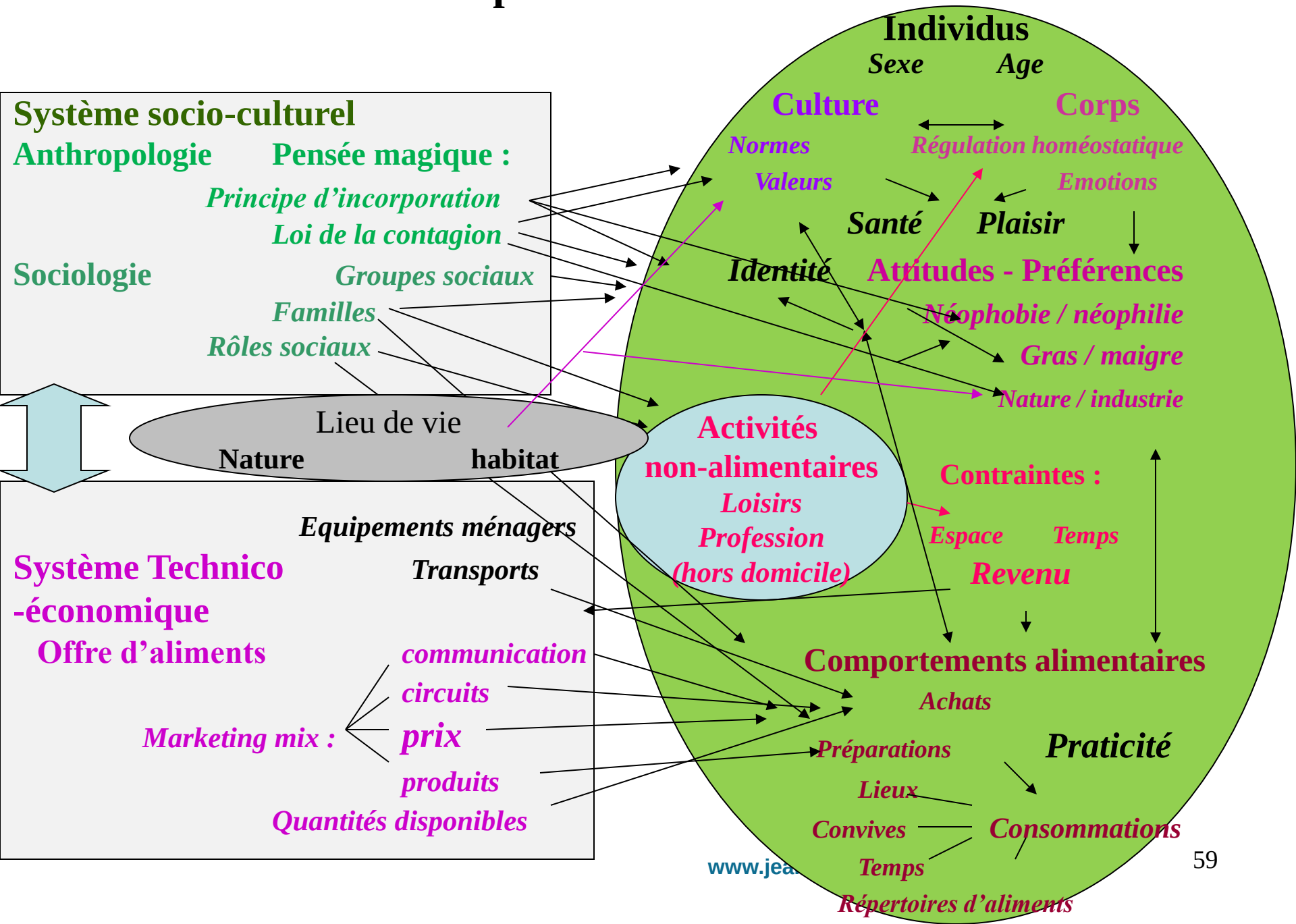


L'alimentation est toujours anxiogène

Les habitudes alimentaires

- Nous mangeons tous les jours plusieurs fois,
  - aux mêmes heures,
  - dans les mêmes lieux,
  - selon les mêmes manières.
- Ces **routines** sont le résultat d'histoires de vie, de représentations sociales et de contraintes socio-économiques liées aux modes de vie.
- **Les modifier est difficile et nécessite des efforts.**

Les déterminants des comportements alimentaires



Peut-on changer les comportements alimentaires ?

- Pour **quels objectifs** : santé, plaisirs, développement durable ?
- Quelles sont les déterminants modifiables ?
- Des périodes de vie plus favorables ?
- Quelles motivations ?
- Des petits changements progressifs

avec une perception de bénéfices immédiats.

Les mangeurs sont-ils raisonnables ?