



**HAL**  
open science

## Les femmes et l'alimentation : le rôle des normes alimentaires et corporelles

Séverine Gojard, Marie Plessz, Faustine Régner

► **To cite this version:**

Séverine Gojard, Marie Plessz, Faustine Régner. Les femmes et l'alimentation : le rôle des normes alimentaires et corporelles. INRA sciences sociales, 2017, 1-2/2017/Novembre 2017, pp.1 - 7. hal-02618040

**HAL Id: hal-02618040**

**<https://hal.inrae.fr/hal-02618040v1>**

Submitted on 22 Jul 2024

**HAL** is a multi-disciplinary open access archive for the deposit and dissemination of scientific research documents, whether they are published or not. The documents may come from teaching and research institutions in France or abroad, or from public or private research centers.

L'archive ouverte pluridisciplinaire **HAL**, est destinée au dépôt et à la diffusion de documents scientifiques de niveau recherche, publiés ou non, émanant des établissements d'enseignement et de recherche français ou étrangers, des laboratoires publics ou privés.

## RECHERCHES EN ECONOMIE ET SOCIOLOGIE RURALES

### **Les femmes et l'alimentation : le rôle des normes alimentaires et corporelles**

*Les pratiques alimentaires et leurs représentations sont ancrées dans l'évolution de la société, mais aussi dans les propriétés sociales (sexe, âge, position sociale...) et dans le cadre de vie des consommateurs. L'alimentation est aussi l'objet de multiples recommandations et normes sociales, qui ciblent en premier lieu les femmes, aussi bien pour ce qui concerne leur propre alimentation (et leur apparence corporelle) que celle de de leur famille. Comment ces recommandations ont évolué au cours des dernières décennies ? Comment les femmes se les approprient-elles et comment les mettent-elles en pratique ? Quatre recherches menées en sociologie viennent apporter un éclairage sur les processus de diffusion et de réception des normes alimentaires.*

*L'analyse de la presse féminine depuis la Seconde Guerre mondiale montre que l'alimentation et le corps des femmes sont l'objet de normes de plus en plus exigeantes, qui viennent encadrer l'avènement d'une consommation de masse et la libération du corps des femmes. Ces normes entrent en concurrence avec d'autres prescriptions diffusées par différents canaux, en particulier le milieu médical. Les achats alimentaires des ménages reflètent les tensions entre recommandations et vie de tous les jours, mais sont aussi largement structurés par le cycle de vie. Les événements de la biographie familiale ou professionnelle sont des moments de plus grande sensibilité aux prescriptions dont chacun s'empare selon sa position sociale. On le voit particulièrement bien dans le cas des femmes enceintes : la grossesse n'annule pas les différences sociales. Même dans le cas d'une norme très consensuelle comme le rythme des repas des enfants, le respect de la norme suppose un important travail domestique et parental, dont témoigne l'organisation des petits déjeuners dans des ménages modestes.*

#### **Vers un corps féminin sur-mesure : huit décennies d'évolution des normes d'alimentation et de corpulence en France et aux États-Unis**

Svelte, longiligne ou enrobé, le corps idéal féminin est depuis longtemps l'objet de prescriptions et recommandations indissociables de l'alimentation. Comprendre les normes qui encadrent le corps des femmes, en particulier à travers leurs pratiques alimentaires, est une façon de comprendre le paradoxe entre la libération du corps des femmes – qui

a par exemple autorisé leur dénudation progressive tout au long du XX<sup>e</sup> siècle – et l'imposition de nouvelles contraintes en termes de discipline de la corpulence et de surveillance de l'alimentation.

La presse féminine, à la fois initiatrice et reflet des modes, se fait l'écho de ces injonctions et permet de retracer l'évolution de la corpulence féminine idéale et des consignes en matière d'alimentation. L'analyse de deux magazines féminins destinés aux classes moyennes montre ces dynamiques, sur près de huit décennies, en comparant la France et les États-Unis (voir l'encadré 1).

### Encadré 1 : la presse féminine comme source d'information

A la fois initiatrice et reflet des modes et des normes, la presse féminine permet d'accéder à un discours normatif à l'usage du grand public. Les sources sont constituées d'un vaste corpus de conseils d'économie domestique issu de deux revues de la presse féminine française et américaine, *Modes et Travaux* et *Good Housekeeping*, entre 1934 et 2010. La comparaison a porté sur deux pays, la France et les États-Unis que tout oppose ou presque : au souci gastronomique du premier s'oppose la visée nutritionnelle du second, à la sveltesse des femmes françaises, s'oppose la corpulence des femmes américaines.

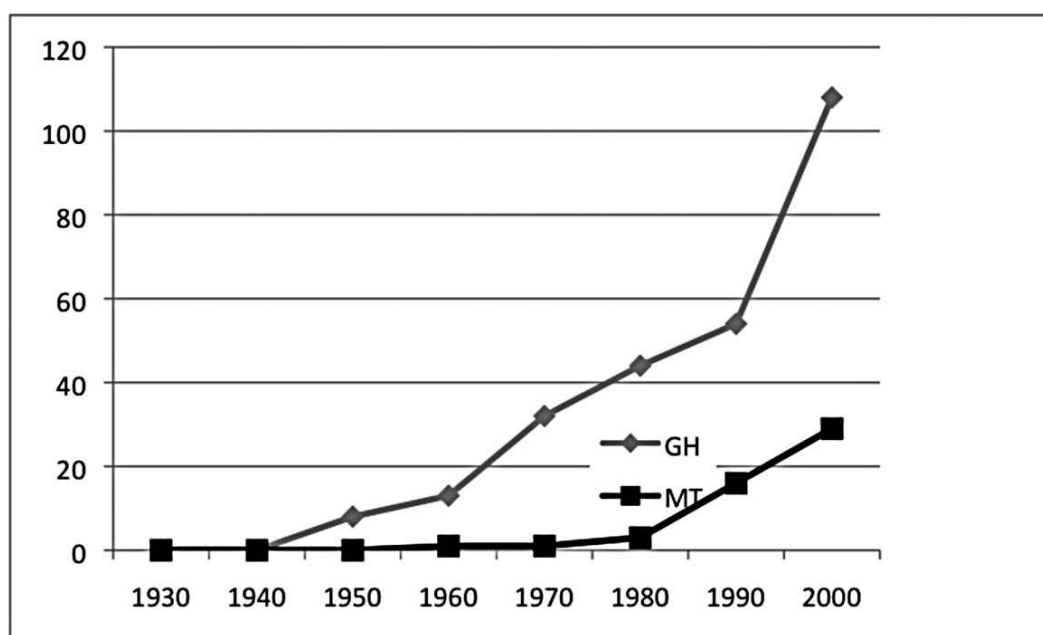
Les deux revues, destinées à une large classe moyenne, ont été retenues pour leur ancienneté et leur fort tirage. On y a relevé tout ce qui concernait la nutrition, la diététique et la beauté en lien avec la corpulence. Un corpus de 124 311 occurrences pour *Modes et Travaux* et 291 971 occurrences pour *Good Housekeeping* a ainsi été constitué et a fait l'objet d'une analyse statistique lexicale (analyse des spécificités, analyse factorielle).

Depuis l'après-guerre, l'embellissement du corps féminin passe, d'une façon de plus en plus accentuée, par l'amin-cissement (figure 1). La question de la minceur se pose aux États-Unis bien plus précocement qu'en France. Le souci de minceur y apparaît particulièrement tôt, dans une société d'abondance où sont rapidement satisfaits les besoins nutritionnels de base : la minceur, à côté d'autres régimes (sans sel, anti-cholestérol etc.) constitue une priorité dès les années 1960. En France, l'évolution est plus tardive, plus lente aussi, et jamais les injonctions à maigrir n'atteindront la régularité et l'intensité américaines.

L'analyse des couvertures des deux revues sur plus de 70 ans fait apparaître une présence constante du régime amaigrissant aux États-Unis : l'injonction à maigrir est permanente

et vient saturer l'espace de la « une ». En France, l'injonction à maigrir est régulière, mais limitée dans le temps : on constate une saisonnalité marquée du régime amaigrissant. Deux saisons (au printemps, pour préparer le corps avant l'été, et après les fêtes de fin d'année, pour réparer les excès) scandent les incitations françaises à maigrir. Longtemps, deux modèles s'opposent : un modèle américain où le souci de minceur s'inscrit dans une vision nutritionnelle et quantifiée de l'alimentation, un modèle français où domine une approche qui conjugue équilibre et plaisir alimentaire, gastronomie et diététique. Mais à l'orée du nouveau millénaire, minceur et contrôle de l'alimentation sont devenus, des deux côtés de l'Atlantique, les éléments essentiels du travail sur le corps féminin.

**Figure 1 : Nombre de couvertures faisant référence à la minceur dans *Modes et Travaux* (MT) et *Good Housekeeping* (GH) par décennie, 1934-2010.**



**Source :** p. 140 in Régnier F., 2017, « Vers un corps féminin sur mesure : l'alimentation et les techniques de la corpulence en France et aux États-Unis (1934-2010) », *L'Année sociologique*, 67, 1, p. 131-162.

**Lecture :** sur la décennie 2000-2009, environ 30 couvertures de *Modes et travaux* font référence à la minceur contre 110 couvertures de *Good Housekeeping*. Chaque magazine publie 120 numéros par décennie.

L'injonction est donc faite aux femmes de maigrir : mais de combien et comment ? Le seuil à partir duquel un corps féminin est « trop gros » est rarement donné. Des critères comme l'indice de masse corporelle (IMC) sont mentionnés, mais bien moins fréquemment que la recommandation répétée de toujours peser moins. Perdre 2 à 3 kg s'impose comme

une norme pour *Modes et Travaux*, alors que des pertes de poids supérieures à 10 et même 20 pounds (5 et 10 kg) sont fréquemment évoquées à partir des années 1980 dans *Good Housekeeping*. Différence qui reflète sans doute une corpulence moyenne des femmes américaines très supérieure à celle des femmes françaises (Régnier, 2005).

Les techniques pour parvenir à cette perte de poids évoluent au fil du temps. Elles vont de pair avec des façons différentes de mesurer le corps. Avant les années 1960, le corps est principalement mesuré en centimètres (*inches* côté américain), à une époque où la confection des vêtements à domicile ou chez la couturière a rendu familière l'utilisation du mètre ruban. À cette mesure des contours du corps correspond une valorisation des actions extérieures sur le corps, qui viennent en masquer les défauts ; ainsi, le port de la gaine en fait diminuer le volume. Au cours des années 1960 et 1970, les kilos se substituent aux centimètres pour mesurer le corps féminin, accompagnant la diffusion du pèse-personne dans les ménages français et américains. Cette évolution consacre la place de l'alimentation dans le travail sur le corps des femmes, et le régime amaigrissant prime désormais parmi les techniques d'action sur le corps. Il s'agit principalement à l'époque de réduire des calories sous couvert d'une bonne alimentation qui allie mesure et équilibre en France, mesure et quantification aux États-Unis. L'exercice physique prendra ensuite une place de plus en plus importante dès les années 1980, notamment aux États-Unis avec l'avènement de l'aérobic.

Cette évolution entraîne un accroissement des exigences sur le contrôle de la corpulence : l'action sur le corps se fait structurelle. Il ne s'agit plus de masquer, par un engin extérieur, des rondeurs, mais bien de faire diminuer, réellement, la masse corporelle.

Elle s'accompagne également d'une perception nouvelle du corps. Au corps-machine dont l'alimentation est le carburant qui vient le faire correctement fonctionner, a succédé l'idéal d'un corps « sur-mesure » dont la femme est plus que jamais responsable. Elle est supposée pouvoir le transformer à sa guise, et ce d'autant plus aisément que se diffusent de nouveaux modes d'intervention et que les méthodes mises en œuvre sont adaptées à chacune : régime à la carte, exercice physique individualisé voire chirurgie esthétique. Ce corps « sur-mesure » fait apparaître en France une topographie du corps à sculpter, alors qu'aux États-Unis l'accent est mis sur l'effort à fournir pour maigrir.

On assiste enfin à une convergence entre la France et les États-Unis dans la décennie contemporaine, marquée par un travail plus intense et une surveillance plus étroite du corps féminin. Les contraintes de plus en plus marquées, autrefois explicitement énoncées, sont désormais implicites,

devenues autocontraintes. Dans le même temps, cette augmentation des exigences est dissimulée par des discours qui mettent en avant une forme d'hédonisme. Autrefois lié à la répression des appétences spontanées et à l'effort sur soi, le régime amaigrissant est dit source d'un plaisir désormais pris dans la restriction et la conformité aux règles diététiques.

Cette augmentation des exigences est perceptible à travers l'évolution du statut de la femme observée dans ce corpus : d'abord ménagère et mère de famille dans la société d'après-guerre, dont la tâche essentielle est de nourrir autrui, la femme émancipée des sociétés postindustrielles est désormais investie d'une responsabilité plus forte qu'autrefois dans l'embellissement d'elle-même, dans la discipline de sa corpulence et dans l'alimentation qui lui est associée. L'avènement d'une consommation de masse qui pourrait sembler sans limite d'un côté, et la libération du corps des femmes de l'autre se trouvent ainsi encadrées par la précision tout à la fois du regard sur le corps féminin, des exigences qui pèsent sur les femmes, et des méthodes pour y parvenir : une nouvelle forme de régulation du corps féminin.

### Parcours de vie, milieu social et alimentation

Les conseils sur l'alimentation sont relayés par la presse, mais aussi par la sphère médicale, l'univers marchand et les autres médias, ainsi que d'une manière plus diffuse dans les discussions avec l'entourage. Les motivations de ces conseils sont très variées : des recommandations nutritionnelles officielles sont diffusées dans le cadre du Programme national nutrition santé (PNNS) depuis 2001 en France, qui ne recourent pas nécessairement les conseils visant l'amaigrissement ; d'autres conseils visent notamment la préservation de l'environnement, la sécurité sanitaire et l'hygiène ou encore répondent à des préoccupations d'éthique. Une des premières difficultés à laquelle les ménages sont confrontés dans leur alimentation quotidienne réside dès lors dans le caractère parfois contradictoire de ces prescriptions : il faut manger des légumes mais se méfier des pesticides, le poisson est bon pour la santé mais certaines espèces sont menacées par la pêche excessive...

Dans quelle mesure les pratiques alimentaires portent-elles la trace de ces diverses prescriptions ? On a tenté de le savoir en croisant des analyses statistiques sur les achats alimentaires et des entretiens sociologiques dans une perspective biographique (voir l'encadré 2).

#### Encadré 2 : Méthode pour l'analyse des pratiques alimentaires en lien avec les recommandations

Une analyse quantitative a été menée sur les données d'achats et les questionnaires du panel de consommateurs *Kantar worldpanel* qui compte 7 000 foyers français. Les données analysées portent sur tous les achats alimentaires effectués par le panel de consommateurs en 2007 pour la consommation à domicile (données disponibles les plus récentes au moment de l'analyse). On s'est concentré sur les achats de produits pouvant être associés à des recommandations nutritionnelles ou environnementales plus ou moins connues du grand public. Les salades en sachet par exemple, peuvent être associées à la recommandation PNNS de manger « au moins cinq fruits et légumes par jour » mais de nombreux acteurs porteurs de préoccupations environnementales dénoncent les quantités d'eau nécessaires à leur préparation.

L'enquête qualitative repose sur des entretiens semi-directifs réalisés auprès de 30 foyers vivant dans le Sud de la France. Dans une perspective biographique, on les a invités à retracer l'évolution de leurs pratiques alimentaires au fil des grands changements qui sont survenus au cours de leur vie et notamment de la composition du foyer, du statut professionnel et de la localisation géographique. Ces récits ont été complétés, quand les enquêtés l'acceptaient, par le suivi d'un approvisionnement en supermarché, la tenue d'un carnet de menus et un second entretien pour commenter ces menus.

Tout d'abord, l'analyse statistique des achats montre que les consommateurs ne réagissent pas de manière uniforme aux différentes allégations santé ou environnement portées par les différents produits considérés (tableau 1). On observe de fortes différences dans les achats alimentaires,

y compris des produits qui font référence aux recommandations santé ou environnement, en fonction de la structure du foyer. Les contrastes les plus forts s'observent entre les hommes vivant seuls, les familles avec enfants et les couples sans enfant à charge. Les hommes seuls

consomment peu les produits porteurs d'allégations santé ou environnement, faisant montre d'une attitude distante à l'égard des recommandations nutritionnelles et environnementales. *A contrario*, on constate que les femmes, plus souvent ciblées par les recommandations, y sont plus sensibles, qu'elles vivent seules ou en famille. Les familles avec enfants sont plus consommatrices de produits laitiers

allégés, d'alicaments ou encore de salades en sachet mais, paradoxalement, achètent moins de produits issus de l'agriculture biologique que les ménages de retraités. Il faut dire que les produits « bio » les plus vendus sont des produits de crèmerie (œufs, lait, beurre), autrement dit des produits peu transformés, surconsommés par les ménages âgés en général.

**Tableau 1 : Achats de certains produits selon le type de ménage (synthèse des résultats)**

Prescriptions	Produits	Hommes vivant seuls	Familles avec enfants	Couples sans enfants à charge
Nutrition ☺	Laitages allégés	- -	+	
Nutrition ☺	Alicaments	- -	++	+
Nutrition ☺ / environnement ☺	Légumes frais	- -	-	++
Nutrition ☺ / environnement ☹	Salades en sachets	- -	+	- - -
Environnement ☺	Produits bio	- -		++

**Lecture :** Les signes indiquent une sur- ou sous-consommation des produits considérés par rapport aux ménages constitués de femmes vivant seules. Les statistiques descriptives permettent d'affirmer que les familles sans enfants à charge sont très majoritairement des ménages âgés n'ayant plus d'enfant à domicile.

L'âge est en effet l'autre grand facteur qui différencie les achats des ménages. L'analyse biographique qualitative (encadré 2) permet de restituer les moments charnières entre différentes séquences du cycle de vie : lorsque les ressources et contraintes matérielles (temps, argent, lieu d'habitation) et l'entourage social (groupes de voisinage ou de sociabilité, contacts avec les agents de diffusion de normes alimentaires) des ménages se modifient, ils peuvent remettre en cause des routines et des pratiques alimentaires. Par exemple, la naissance du premier enfant est un moment favorable à de plus fortes exigences concernant la qualité de l'alimentation, qui peut se traduire par un regain d'intérêt pour l'agriculture biologique : « Avec le bébé, la qualité a pris un cran au-dessus. Mais déjà, à partir de la grossesse de ma femme, on était plus vigilants » (homme, ingénieur, 32 ans, en couple avec un bébé). Ce moment se révèle propice à l'expression de nouvelles responsabilités, individuelles et parentales, bien souvent sous l'influence du corps médical et des spécialistes de la petite enfance, mais aussi, parfois, suite à des échanges avec des proches sensibilisés aux questions environnementales.

Si ces moments du parcours de vie ont favorisé une plus grande réceptivité aux prescriptions en matière d'alimentation, les changements effectifs (et leur articulation aux prescriptions) dépendent, entre autres, des propriétés sociales des personnes enquêtées. On relève une sensibilité aux normes plus élevée chez les personnes plus diplômées, et des contraintes temporelles et budgétaires plus fortes chez les ménages modestes. Si les contraintes temporelles des parents occupant un emploi sont fortes quelle que soit la position sociale, les ménages modestes ont moins souvent le choix de leurs horaires et les ménages aisés peuvent parfois utiliser leurs ressources financières pour contourner leurs contraintes temporelles (femme de ménage par exemple). Les personnes qui ont un niveau d'études élevé témoignent d'un plus grand intérêt pour les recommandations scientifiques sur l'alimentation et d'un goût plus prononcé pour les sources écrites y compris sur Internet : « J'ai lu, des fois je vais regarder sur Internet pour savoir un truc, les plantes aussi pour les infusions, je fais toujours gaffe quoi, je pense qu'on est tous informés maintenant. [ ] les huiles je sais que certaines huiles sont plus performantes que d'autres, le pain je ne vais pas acheter du pain à la farine blanche mais à

*la farine complète, les pâtes c'est pareil »* (femme, 37 ans, maître de conférences, célibataire, appartement urbain).

À l'inverse, les personnes des classes populaires, moins diplômées, semblent plus circonspectes face aux recommandations savantes et aux labels officiels. Elles peuvent développer des pratiques favorables à l'environnement mais en avançant d'autres justifications, plus concrètes. Par exemple une enquêtée s'approvisionne chez un producteur local « parce que lui, je le connais », tandis qu'elle associe le label « bio » à l'industrie agroalimentaire : « Moi, franchise, quand je vois label, je pense à industrie quoi, et ça ne me plaît pas du tout, donc je vais plutôt aller vers les petits producteurs. Et être sûre que c'est du bio. Parce que on peut me dire que c'est du bio, et puis qu'il y ait plein d'insecticides, plein de trucs dedans. Les labels pour moi, c'est que ça a été industrialisé, j'aime pas ça. J'aime pas les labels. » (femme, 35 ans, sans emploi, deux enfants, appartement milieu rural).

Les réseaux de sociabilité favorisent aussi l'adoption de pratiques conformes aux prescriptions environnementales et nutritionnelles, quand ils mettent les enquêtés en contact avec des personnes mieux informées ou engagées dans des causes militantes (protection de l'environnement par exemple). Parmi nos enquêtés, ceux qui avaient fait des études supérieures et qui avaient changé de région de résidence (durant leurs études ou pour trouver un emploi) avaient eu plus d'occasions de faire ce type de rencontres, par exemple dans les réseaux militants à l'université. « J'ai commencé à rencontrer à la fac, des gens qui ont vachement influé sur mes idées politiques d'une part, mais aussi finalement sur la découverte d'un tas d'alternatives, de réseaux, de trucs qui se passaient, de sensibilisation à des idées. Le premier truc c'était les OGM. Et de fil en aiguille ça a ouvert sur toute une réflexion, hyper concrète et hyper engagée, sur la bouffe. » (femme, étudiante en doctorat, 26 ans, en couple sans enfant, en appartement urbain).

### Le cas particulier des femmes enceintes

Un tel cadre d'analyse permet de comprendre que, même chez les femmes enceintes, qui sont une population cible du Plan national nutrition santé, et chez qui les enjeux de prévention liés à l'alimentation sont particulièrement sensibles, on retrouve des effets importants de la position sociale sur la conformité des pratiques alimentaires aux recommandations.

Ce résultat est vrai pour les recommandations générales (donc les femmes enceintes se comportent comme l'ensemble des adultes) mais aussi pour les recommandations spécifiques

aux femmes enceintes (la grossesse n'annule pas les propriétés sociales). Il repose sur la construction de scores d'adéquation aux recommandations nutritionnelles (voir l'encadré 3).

### Encadré 3 : La cohorte Elfe et les scores construits

Les données sont issues de l'Etude longitudinale française depuis l'enfance (ELFE), qui suit un échantillon aléatoire d'enfants nés en 2011. Un questionnaire rétrospectif sur l'alimentation au cours du troisième trimestre de grossesse a été complété par 14 051 femmes au cours de leur séjour en maternité. Il permet de construire un score d'adéquation des apports vis-à-vis des recommandations adultes (score PNNS) et un score d'adéquation des apports vis-à-vis des recommandations spécifiques de la grossesse (score grossesse).

Le score PNNS repose sur les items suivants : ratio matières grasses végétales / animales ; eau ; alcool ; protéines animales ; produits laitiers ; boissons sucrées ; sucres ajoutés ; féculents ; poisson et fruits de mer ; sel ; fruits et légumes ; pain complet.

Les items spécifiques aux femmes enceintes sont basés sur les recommandations suivantes : limiter les consommations de soja, thé café ; exclure l'alcool ; favoriser les apports en calcium, iode, fer ; prendre une supplémentation en folates ; augmenter la fréquence des prises alimentaires ; respecter les consignes de prévention de la listériose (éviter viande saignante, charcuterie, fromages au lait cru) et de la toxoplasmose (laver soigneusement les fruits et légumes surtout s'ils sont destinés à être consommés crus ; bien cuire la viande et le poisson).

Le score PNNS moyen était de 7,8 pour un score maximal de 11 points et le score grossesse de 7,7 pour un score maximal de 10, traduisant tous deux une bonne adéquation des pratiques aux recommandations adultes et aux recommandations spécifiques de la grossesse. Les items du score PNNS les mieux suivis correspondaient aux consommations suivantes : féculents ; produits laitiers ; viandes, poisson, œufs ; ratio matières grasses végétales/animales ; sucres ajoutés ; alcool ; eau et boisson sucrée et sel. Par contre, les items fruits et légumes ; aliments complets et poisson et produits de la mer obtenaient un score de 0,75 (bonne adéquation) pour moins de la moitié des femmes. Les items du score grossesse pour lesquels la moitié des femmes avaient un score supérieur à 0,75 étaient les suivants : apport alimentaires en folates, calcium, fer, iode, soja, café/thé et fréquences des prises alimentaires. Plus de la moitié (54 %) des femmes suivaient toutes les recommandations spécifiques pour la listériose, et seulement 21 % des femmes concernées par les mesures de prévention de la toxoplasmose appliquaient les deux recommandations.

On a ensuite calculé les valeurs de ces scores en fonction de différentes caractéristiques sociales. Le score de recommandations valable pour les adultes en général et celui spécifique aux femmes enceintes étaient plus élevés lorsque les femmes étaient mariées, avec des revenus importants et un niveau d'études élevé. Ils étaient également plus grands pour

les femmes ayant assisté à un nombre important de cours de préparation à la naissance, et ils augmentaient avec l'âge des femmes. Une position sociale plus élevée facilite donc la mise en place des recommandations, qu'elles soient générales ou spécifiques à la période de grossesse. Ainsi, même dans un contexte où l'encadrement médical est très présent et où les femmes sont très fortement incitées à veiller à leur alimentation pour la santé d'un enfant à venir, l'appartenance sociale continue à peser sur les pratiques alimentaires.

### Les mères de famille confrontées à la norme du petit déjeuner

Une fois qu'elles sont mères de famille, les femmes restent les premières responsables de l'alimentation de leurs enfants, y compris dans son organisation quotidienne. On a étudié ce qui se jouait dans cette organisation, ses défis et ses enjeux pour les mères et l'ensemble de la famille, en se concentrant sur le petit-déjeuner (voir l'encadré 4). Ce repas est en effet en tension entre la norme sociale des trois repas par jour et les impératifs des horaires de travail et d'école, souvent différents pour chaque membre du ménage. Les ménages occupant des emplois subalternes et comptant au moins un enfant de moins de dix ans, sur lesquels on s'est concentré pour cette enquête, ressentent particulièrement cette tension.

### Encadré 4 : le petit-déjeuner dans les classes populaires non précaires

L'enquête a porté sur les pratiques alimentaires de familles ayant au moins un enfant de moins de 10 ans et appartenant aux classes populaires sans être précaires. On a ciblé cette population car elle entretient un rapport ambivalent aux prescriptions alimentaires, faisant preuve de bonne volonté tout en percevant la distance entre la norme et leurs pratiques souvent contraintes par leurs conditions de vie et d'emploi.

L'enquête a réuni 43 entretiens auprès de mères, de leur conjoint et de membres de leur famille proche quand ils l'acceptaient. Les enquêtés vivaient dans trois sites contrastés : en petite couronne parisienne, dans une ville moyenne de la Bourgogne viticole et dans une zone rurale du Sud-Ouest de la France. À de rares exceptions près les deux parents travaillaient, comme ouvriers qualifiés ou techniciens (maintenance à la RATP) ou comme employées (coiffeuse, fleuriste), dans des emplois stables parfois à temps partiel pour les femmes.

L'entretien portait sur l'organisation de la matinée, du lever au moment de quitter le domicile, sur l'évolution des pratiques alimentaires matinales depuis l'enfance, et sur l'organisation des approvisionnements alimentaires.

Ces entretiens ont été complétés par une analyse statistique de l'enquête Inca 2, une enquête nutritionnelle en population générale réalisée en 2006 par l'Agence nationale de sécurité sanitaire de l'alimentation, de l'environnement et du travail (Anses).

L'enquête couvrait un échantillon aléatoire de 2 624 adultes (18-79 ans) et de 1 455 enfants (3-17 ans). Elle incluait un carnet alimentaire tenu pendant sept jours. Pour chaque journée, trois repas (dont le petit-déjeuner) et trois collations pouvaient être décrits par les enquêtés (heure, contenu, lieu, personnes présentes).

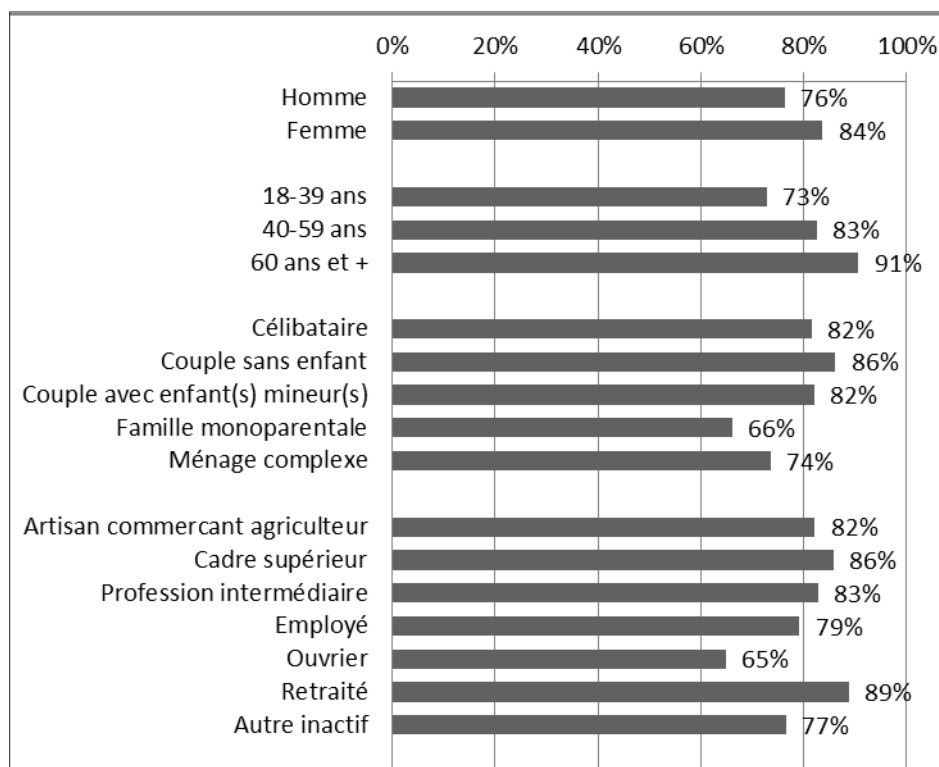
Le fait que les enfants doivent déjeuner le matin s'impose comme une évidence aux parents enquêtés. Cette norme, largement diffusée par les politiques publiques et le marketing des produits alimentaires, leur a d'abord été transmise dans leur enfance par leurs propres parents. L'expérience familiale constitue une source de référence aussi importante que le savoir porté par les professionnels, parce qu'elle s'est traduite par des expériences quotidiennes pendant l'enfance (pas toujours plaisantes) et qu'elle laisse des souvenirs tenaces, restitués lors des entretiens. En inculquant la norme à leurs enfants, les parents ne cherchent pas seulement à satisfaire leurs besoins physiologiques mais aussi à leur enseigner un rythme quotidien qui est partagé par toute notre société. Ces objectifs ne sont pas spécifiques aux classes populaires, mais pour ces populations l'inculcation du petit-déjeuner devient un enjeu d'intégration sociale, une manière de prouver que l'on s'inscrit dans le temps collectif et donc dans la société toute entière.

L'organisation du petit-déjeuner des enfants est largement prise en charge par les mères qui s'organisent au mieux pour donner elles-mêmes ou faire donner par des proches le petit-déjeuner aux enfants les plus jeunes. L'absence des mères le matin (du fait des horaires de travail) est la principale raison d'investissement des pères, souvent complété par le recours au réseau familial élargi et par l'implication des mères pour organiser, à l'avance ou à distance, la matinée. Ainsi une enquêtée dépose ses filles chez sa mère tous les matins quand son conjoint travaille de nuit, une autre téléphone depuis son lieu de travail pour vérifier que les enfants se sont levés, plusieurs disposent des aliments sur la table avant de partir, guidant ainsi leurs enfants vers les produits qu'elles favorisent. Au quotidien, les parents sont par ailleurs fréquemment interpellés et jugés, notamment par les institutions éducatives que sont la crèche ou l'école, à travers le rythme alimentaire de leur

enfant. Au-delà de la santé de leur enfant, les institutions renvoient ainsi les parents (et en particulier les mères) à leurs responsabilités éducatives. Or pour les femmes des classes populaires qui peuvent rarement se flatter d'une belle carrière professionnelle, être un « bon parent » est une source importante de reconnaissance sociale.

Les adultes enquêtés déjeunent moins que leurs enfants. L'analyse statistique de l'enquête Inca 2 montre que les adultes des classes populaires sont moins nombreux que les membres des classes moyennes et supérieures à prendre un petit-déjeuner (figure 2). Parmi les enfants au contraire le statut social des parents ne compte pas, les enfants déjeunent d'autant moins qu'ils sont plus âgés. Ne pas déjeuner le matin est lié aux conditions d'existence plus contraintes des classes populaires – en particulier les horaires de travail. Ainsi, les parents élevant seuls leurs enfants, qui font face à des contraintes particulièrement fortes, « petit-déjeunent » moins souvent que les célibataires sans enfants. Les rythmes alimentaires ne sont toutefois pas figés. Ainsi, certains enquêtés changent de rythme alimentaire à l'âge adulte, un changement qui dans notre enquête qualitative s'est révélé concomitant avec des changements d'emploi et de statut social. Ces changements suggèrent que ne pas manger le matin n'est pas une « absence de rythme alimentaire ». Ce rythme à deux repas est très régulier, et bien ancré dans les routines matinales des jours travaillés. Il se transmet par imitation, sans être explicitement inculqué mais nécessite autant que le petit-déjeuner un apprentissage par le corps des sensations de faim, satiété et écoëurement. Moins conforme aux normes sociales et nutritionnelles dominantes, il est très lié aux horaires de travail des classes populaires. Il apparaît ainsi comme une ressource que nos enquêtés sont en mesure de réactiver quand, devenus adultes, ils sont confrontés à des vies professionnelles ou familiales très contraignantes.

**Figure 2 : Le petit-déjeuner dans l'enquête INCA 2 : pourcentages d'individus qui déclarent au moins un aliment solide (statistiques descriptives).**



**Source :** calculs de l'auteur sur l'enquête Inca 2 (Anses 2006), adultes, premier jour du carnet alimentaire. N=2 623.

**Lecture :** dans INCA 2, 65% des ouvriers ont déclaré au moins un aliment solide au petit-déjeuner du premier jour d'enquête. C'est le cas pour 86% des cadres supérieurs.

La transmission de normes alimentaires est donc un processus complexe. L'importance que les parents accordent au petit-déjeuner, par-delà les gestes réguliers et répétitifs du matin, révèle qu'il s'agit pour eux de maintenir leur respectabilité et leur statut social par un travail sur soi et sur leurs enfants, malgré des contraintes matérielles indéniables. Par ailleurs, si le message porté par les politiques publiques et le marketing alimentaire est si bien perçu, c'est non seulement parce qu'il permet de satisfaire un besoin physiologique mais plus encore parce qu'il fait sens par rapport à un ensemble de convictions inculquées dans l'enfance et véhiculées par la famille, concernant la santé, les corps des enfants et des adultes, et le lien entre régularité horaire et ordre domestique.

## Conclusion

Les recommandations en matière d'alimentation ont évolué au cours des dernières décennies. Par exemple, en matière de corpulence, la presse féminine a relayé des exigences accrues, mais aussi un renouvellement des techniques d'amincissement. Les pratiques alimentaires portent la trace incomplète, déformée par les appartenances sociales des acteurs, de ces prescriptions dans toute leur complexité.

D'une part, l'apparente incohérence de certaines pratiques alimentaires (dont témoignent par exemple les achats des ménages) répond à la multiplicité des recommandations et des acteurs qui les portent. D'autre part, au cours de leur vie, les ménages modifient leurs pratiques alimentaires ; les événements biographiques marquants comme la naissance d'un enfant sont des moments d'exposition accrue aux

recommandations. Toutefois, selon leurs propriétés sociales, les acteurs sont plus ou moins disposés à s'emparer de ces recommandations et plus ou moins armés pour les mettre en pratique (ou pour expliciter le lien entre des recommandations et leurs pratiques). Les propriétés sociales façonnent ainsi l'adéquation de l'alimentation des femmes enceintes aux recommandations qui leur sont spécifiques, tout comme elles façonnent le respect des recommandations en population générale, nonobstant l'intensité du suivi médical des grossesses en France. Les normes portant sur le rythme alimentaire contrastent avec ces recommandations nutritionnelles parce qu'elles sont légitimes dans l'ensemble de la population française et que même les ménages modestes s'efforcent de les inculquer à leurs enfants.

L'impact des recommandations publiques en matière d'alimentation s'inscrit dans un espace qui fait intervenir tout à la fois la position sociale des individus et la réception que ceux-ci en ont et le rôle des différents acteurs (institutions, média) qui contribuent à la diffusion de ces messages. Les résultats de ces recherches invitent à prendre en compte, dans la conception des politiques publiques et leur évaluation, les contraintes de temps, d'organisation domestique et de ressources matérielles, qui façonnent les pratiques alimentaires, et leurs variations selon la position socioéconomique des ménages et les âges de la vie. Enfin, en amont même des conditions pratiques de l'alimentation des ménages, il est important de prendre en compte la multiplicité des recommandations et des normes qui visent l'alimentation des ménages, ainsi que la complexité des processus de diffusion, transmission et réception de ces normes.

**Séverine Gojard** (auteur de correspondance) INRA,  
Département SAE2 et Centre Maurice Halbwachs,  
F-75014 Paris, France.  
[severine.gojard@inra.fr](mailto:severine.gojard@inra.fr)

**Marie Plessz** INRA, Centre Maurice Halbwachs,  
F-75014 Paris, France.  
[marie.plessz@inra.fr](mailto:marie.plessz@inra.fr)

**Faustine Régnier** INRA, UR1303 ALISS,  
F-94200 Ivry-sur-Seine, France.  
[faustine.regnier@inra.fr](mailto:faustine.regnier@inra.fr)

### Pour en savoir plus

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

**Le Pape M.C. et Plessz M. (2017).** C'est l'heure du petit-déjeuner ? Rythme des repas, incorporation et classe sociale. *L'Année sociologique* 67-1: 73-106

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

**Régnier F. (2017).** Vers un corps féminin sur mesure: l'alimentation et les techniques de la corpulence en France et aux Etats-Unis 1934-2010. *L'Année Sociologique* 67-1 : 131-162.

**Régnier F. (2005).** Obésité, corpulence et statut social : une comparaison France / Etats-Unis (1970-2000). *Inra Sciences Sociales* n°1/2005.