



**HAL**  
open science

## Pratiques de régime en milieu populaire : quelles modalités d'appropriation des informations diététiques ?

Anne Lhuissier

### ► To cite this version:

Anne Lhuissier. Pratiques de régime en milieu populaire : quelles modalités d'appropriation des informations diététiques?. 6. Colloque de l'IEHCA : Information et pratiques alimentaires, Institut Européen d'Histoire et des Cultures de l'Alimentation (IEHCA). FRA., Mar 2008, Tours, France. 15 p. hal-02822670

**HAL Id: hal-02822670**

**<https://hal.inrae.fr/hal-02822670v1>**

Submitted on 6 Jun 2020

**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.

# Pratiques de régime en milieu populaire : quelles modalités d'appropriation des informations diététiques?

Anne Lhuissier (INRA-ALISS)

# Contexte

- Habitudes alimentaires des milieux populaires font l'objet depuis longtemps de volontés de réforme
- Objectifs différents
  - selon le temps
  - selon les pays
- France contemporaine: PNNS
  - lutte contre l'obésité et le surpoids un des axes prioritaires
  - distribution sociale de l'obésité : femmes des classes populaires

# Démarche

- Articuler l'étude des pratiques d'éducation nutritionnelle à celle des pratiques alimentaires en milieu populaire
- Etude d'une action d'éducation nutritionnelle (PNNS)
- Mettre au jour logiques et significations qui sous-tendent la participation à ce type de dispositif, animateurs et participant(e)s aux groupes.
- Lieu d'observation privilégié de la rencontre entre deux systèmes normatifs distincts
- Modalités d'appropriation des messages
  - Dans le groupe (en interaction avec les animateurs)
  - Dans la famille (en interaction avec les membres du ménage)

# Hypothèse

- Les informations diététiques/nutritionnelles ne s'imposent pas d'emblée :
- Elles font l'objet d'un processus de réappropriation/d'une **co-construction** aux différents échelons de sa mise en œuvre
  - ➔ Opérations de transformations qu'il faut étudier

- Dispositif d'éducation alimentaire pour femmes pauvres et obèses à Lille - 12 séances par groupe d'une quinzaine de personnes -
- Principes de l'action : être autonome dans une démarche de perte de poids
  - Éducation nutritionnelle (diététicienne)
  - Activité physique (animateur sportif)
  - Lutte contre la *restriction cognitive* (psychologue)
- Participation gratuite mais avec une contrepartie : un questionnaire sur la santé et la consommation
- L'action se déroule dans un centre social

# Enquête

- **Observations participantes** sur 12 mois de l'ensemble des
  - séances de 2 groupes
  - réunions des animateurs/promoteurs du dispositif

- **31 entretiens approfondis** (2003-2006) auprès des participantes à des ateliers d'éducation alimentaire (19) ou des ateliers cuisine sur Lille et Roubaix (12)

Statut conjugal		
Femmes seules		12
Femmes seules avec enfants		7
Couple sans enfant		4
Couple avec enfants		8
Situation professionnelle des femmes		
En activité		4
Retraitée		7
Invalidité		9
Chômage		2
RMI		5
Aucun revenu		2
Congé parental		2
Situation professionnelle des conjoints		
Chômage		4
Intérim		1
En activité		7

# Dissonances

- Objectifs généraux du PNNS vs objectif secondaire du dispositif
  - = lutte contre l'obésité infantile (réinterprétation du PNNS vis-à-vis de la situation régionale)
- Objectifs du dispositif vs objectifs immédiats attendus par les participantes
  - = substitution à un plan de régime individuel de nouvelles normes alimentaires familiales

 Démobilisation des participantes qui trouvent les messages trop peu prescriptifs / normatifs dans la perspective d'un régime amaigrissant

# Une politique non normative

- Généralité du discours alimentaire = frein à la réception des messages
- Conception du régime qui repose sur des conseils liés aux modes de vie (alimentation et activité physique)
  - Messages préventifs au niveau familial / hygiène alimentaire et économie domestique
  - Objectif principal : *changer les comportements alimentaires* (au lieu d'un régime)

## Exemples de thèmes de réunions

- Apprendre à lire les étiquettes pour acheter correctement
- Je cuisine pour moi ou pour ma famille
- Qu'est-ce qu'on met dans les placards?

- Discours qui concernent des femmes moins dans leur statut social que dans leur statut de mère de famille

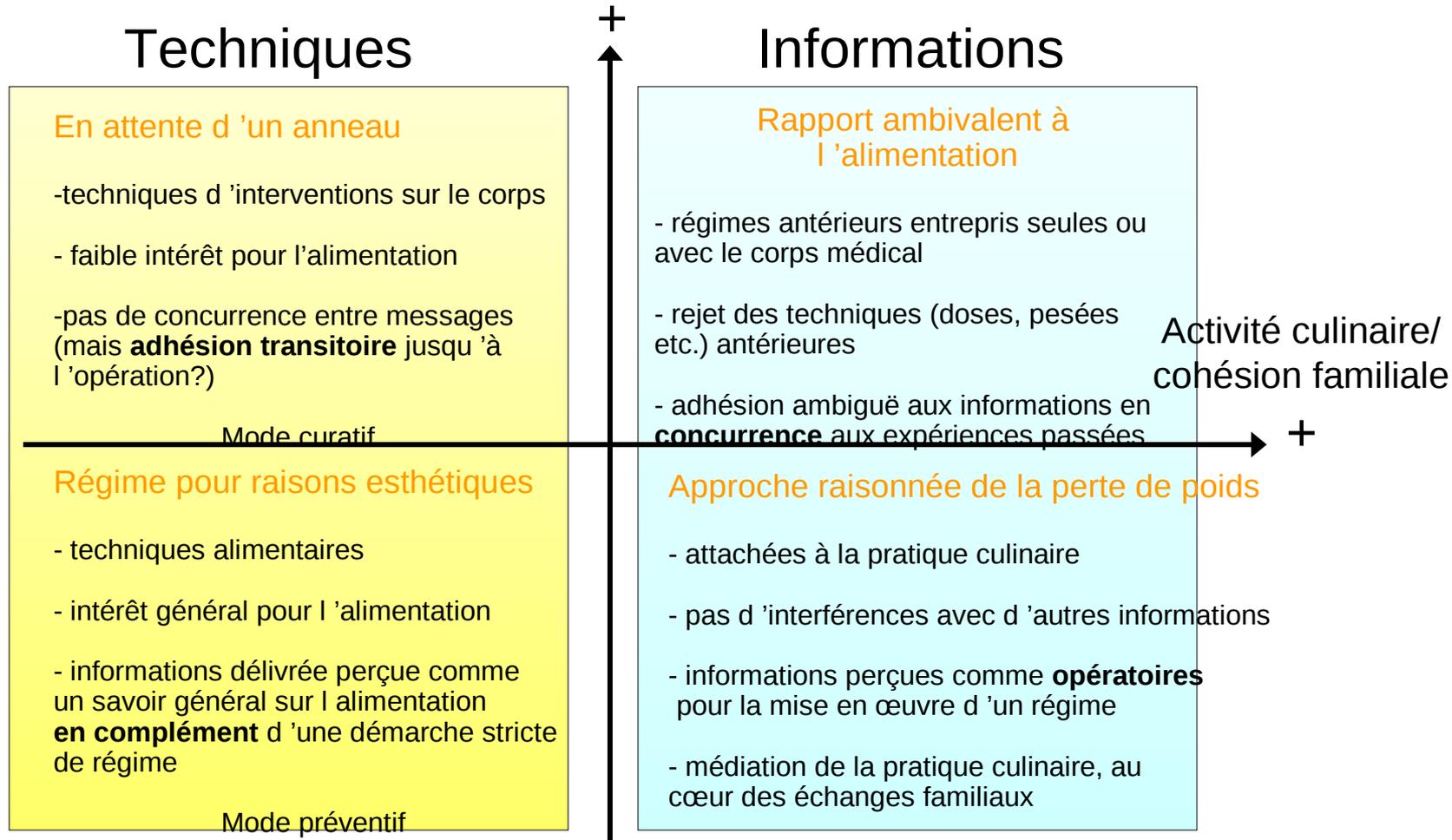
---

# Modalités d 'appropriation des informations

- Regarder à l 'échelle individuel pour comprendre les modalités d 'appropriation des informations
- La notion de régime : une définition partagée, mais des attentes divergentes

# Pratiques de régimes

Antériorité pratiques de régimes



# Intervention sur le corps vs intervention sur l'alimentation

## En attente d'un anneau

[entre 30 et 50 ans  
IMC les plus élevés]

### *Interventions extérieures sur le corps*

- classes populaires
- rapport à la maladie  
s'attrape et résolution par les cachets
- l'obésité n'est pas une maladie  
mais résolution médicale par délégation

## Régime pour raisons esthétiques

[entre 29 et 53 ans  
IMC les plus bas]

### *Interventions sur et par l'alimentation*

- diplômées et actives
- régime indépendant de la santé : étape  
critique de la « carrière professionnelle »
- recours à la médecine de ville
- les autres participantes comme  
repoussoir

Opposition classique classes populaire/classes supérieures  
vis-à-vis des liens santé, corps et alimentation (Boltanski 1969, 79)

# Informations diététiques ou culinaires?

## Rapport ambivalent à l'alimentation

[55-68 ans]

*Des informations en concurrence avec des savoirs antérieurs*

- yoyo
- témoins des changements des discours et pratiques diététiques
- abandon des techniques mais maintien des informations antérieures
- en rupture familiale et de transmission
- problèmes de santé plus généraux

## Approche raisonnée de la perte de poids

[52-70 ans]

*Des informations médiatisées par l'activité culinaire*

- ne traînent pas de longues histoires pondérales
- ce qui leur importe = pouvoir continuer à manger
- ce sont des cuisinières ; transmissions et échanges culinaires
- rôle primordial de l'insertion familiale

Importance de l'âge, des trajectoires familiales et de l'activité culinaire

# Histoire pondérale

Variations de poids en fonction des événements familiaux

Événement	Poids départ	Variations	Poids arrivée
12 ans, 1 <sup>er</sup> régime	75	Moins 20 kilos	55
mariage	75		
Décès petits garçons	75		100
Grossesses			130
Arrivée sur Lille			perte de poids
A Lille			Reprise de poids
Décès de sa mère			Perte
Décès de son père			Perte
Dépression		Moins 20 kilos	Taille 48
Situation actuelle		Plus 28 kilos	Taille 50-52

Muriel, 54 ans, IMC 35, séparée, ancienne aide-ménagère, pension d 'invalidité,

---

# Conclusion

- La notion de régime n 'est pas univoque
  - problème des enquêtes statistiques
  - façons de faire (ou de ne pas faire) très diverses, qui peuvent même ne pas faire intervenir des changements dans l'alimentation.
- Modalités de réappropriation des informations diététiques : prendre en compte :
  - les différentes échelles d 'observation
  - l'ensemble des expériences liées au poids, au corps et à l'alimentation, croisées avec l'ensemble des événements biographiques

# Perspectives

- Resituer la participation à des groupes d'éducation dans les expériences plus générales de transmissions d'informations alimentaires et culinaires
- La question des transmissions cristallise les points abordés ci-dessus : **histoire familiale** (qu'est-ce qui leur a été transmis ou leur est transmis – par le biais des filles notamment-, qu'est-ce qu'elles sont en mesure de transmettre, ce qu'elles souhaitent transmettre etc..), **histoire pondérale** (qui intervient à différents moments sur les questions de poids et d'alimentation ?).
- A partir de la simple question des transmissions d'informations en matière d'alimentation peuvent se dérouler des trajectoires sociales, familiales et médicales.