

## Ce que racontent les gens du quartier sur leur alimentation

Estelle Fourat, Catherine Closson & Laurence Holzemer

### *Préambule*

Faire des choix alimentaires, comme pour bien d'autres pratiques d'ailleurs, n'est pas rationnel. Si je sais que boire trop de café ou manger trop de chocolat n'est pas « bon » pour ma santé, de le savoir n'a pas pour effet immédiat de me faire arrêter d'en consommer. Non. Parce que c'est si bon ! Alors peut-être qu'un jour, parce que j'ai des soucis à l'estomac – et encore - parce que j'ai pris trop de kilos, ou que je suis écoeurée, je vais peut-être arrêter de m'empiffrer de chocolat. Savoir que c'est meilleur pour ma santé, pour mon portefeuille, pour la planète, ne signifie pas que je vais modifier mes achats et ce que je mets dans mon assiette.

Nous en faisons tous l'expérience. Parce que le plaisir procuré par le goût joue un rôle décisif dans l'alimentation et cela remonte à notre plus tendre enfance lorsque notre mère nous nourrissait et que cela nous procurait un sentiment de satisfaction et de sécurité. Devenus des adultes et *individus sociaux*, nous faisons des choix qui dépendent en grande partie de notre environnement social (ce que préfère manger mon conjoint, mes enfants, qui tient le cordon de la bourse, qui fait les courses, qui cuisine, etc.), mais également de notre position dans un cycle de vie (je suis marié.e ou pas, je suis jeune ou j'ai atteint l'âge de maturité, ou de vieillesse...), et puis de normes sociales qui guident nos actes au quotidien. D'ailleurs, penser que les individus peuvent, doivent et sont responsables de leurs choix individuels est aussi une norme sociale ; l'ébranlement des institutions sociales et religieuses ayant engendré une nouvelle injonction faite à l'individu qui est celle de « choisir » sa vie (Beck 1986).

Ce préambule est nécessaire pour comprendre les paroles qui ont été recueillies lors de l'enquête et qui vont être exposées dans les paragraphes suivants. Ces paroles sont indicatives de représentations sur l'alimentation, de discours normatifs, ainsi que de pratiques déclarées mais non objectivées (c'est-à-dire qui auraient été vérifiées en invitant à une reformulation par la recontextualisation de ladite pratique). La nature et le contenu de ces discours varie selon le sujet de l'activité, la dynamique sociale et d'écoute, ce qui génère des données partielles non comparables d'une activité à l'autre et d'un groupe à l'autre. Cependant, une analyse thématique de ce que racontent les mangeurs sur leur alimentation donne à voir les dimensions symboliques et sociales de l'alimentation (Poulain 2017) et les facteurs influençant ou freinant leurs choix alimentaires.

### **A. Les dimensions de l'alimentation**

Si le sujet de l'étude et les activités choisies sur l'alimentation ont orienté les discussions<sup>1</sup>, ces paroles recueillies dévoilent malgré tout, les grandes dimensions qui font sens pour les individus lorsqu'ils parlent d'alimentation. Elles reflètent les fonctions identitaires et sociales de l'alimentation, par la création du lien à une culture et aux autres, membres de la famille ou de la communauté.

Les *dimensions culturelles* se manifestent lorsque les individus font référence aux habitudes alimentaires de « chez soi », aux interdits alimentaires, en somme au *modèle alimentaire* d'un pays

---

<sup>1</sup> A la différence d'une situation d'enquête par questionnaire où la question suivante est posée en premier « pour vous l'alimentation c'est quoi... » qui fait ressortir spontanément les dimensions les plus pertinentes pour l'interlocuteur sans l'avoir influencé.

d'origine et qui constitue un marqueur identitaire fort pour la population rencontrée. Certains aliments sont perçus comme *non mangeables* car ils ne font pas partie du *répertoire alimentaire* propre à sa culture, comme l'évoque une dame guinéenne :

*« Chez nous, on prend les choses de la forêt parce que nous on cultive le riz et le fonio (...) Le manioc, les oranges, les bananes, les papayes, il y a tout ça chez nous. Mais il y a certaines nourritures que je vois ici que ma maman elle ne me laissait pas manger, elle dit 'non ça c'est pour les serpents (rire) on ne mange pas ça ! Ça c'est pour les pigeons !' » (Participante, discussion de groupe)*

Lorsqu'il s'agit de préparer une recette à base de chicons lors d'un atelier de cuisine, et comme pour les choux de Bruxelles, autre légume emblématique de la cuisine Belge, les réactions sont partagées *« Certains ont goûté avec plaisir, d'autres l'ont regardée en faisant la grimace l'air de dire 'je ne mettrai pas ma bouche là-dessus !' ».*

Aussi, les visites du magasin ont fait émerger les différences entre cultures alimentaires, marocaine, turque, guinéenne, etc. face à une culture alimentaire belge et « bio » :

*« Il y a beaucoup de choses que je ne mange pas dans le magasin, je ne suis pas habituée à manger ça. (...) Il manquait des oignons et du riz, tous les jours on mange ça'. L'animatrice demande ce qui était différent des endroits où elle va d'habitude, une autre femme lui répond 'ici c'est bio, c'est très très bon mais moi je ne peux pas, pour le prix mais aussi parce qu'il n'y a pas tout ici pour nous les Africains.' Elle dit qu'au Lidl elle trouve ce dont elle a besoin. » (Chercheuse, observation participante).*

Si beaucoup de produits alimentaires (aliments bruts et transformés) présents dans le magasin ne sont pas connus, la vente en vrac suscite de l'intérêt car elle évoque des souvenirs du pays, dans les bazars :

*« Moi ce que j'aime c'est les trucs dans les bacs, comme les tomates séchées, le couscous, ça me rappelle le Maroc, c'est comme ça au Maroc, quand on fait les courses au Maroc, on prend juste un kilo si on veut. Et je trouve ça anti gaspillage parce qu'avant-hier j'avais besoin de cannelle, donc j'ai trouvé de la cannelle en grande boîte, après je parlais au Maroc, j'ai dit ça va se perdre... donc là on prend 100 g, c'est anti gaspillage vraiment ! » (Participante, après la visite du magasin)*

Lors des discussions, « nous » peut revêtir différentes significations dans des jeux d'appartenance et de distanciation. Il peut servir à s'identifier à sa propre culture *« chez nous on mange comme ça »*, *« chez nous ce sont les hommes qui tuent les animaux »*, ou bien il peut signifier un ensemble culturel aux pratiques différentes de celles du monde occidentalisé :

*« Chez nous ce n'est pas comme ça, il n'y a pas beaucoup de produits, les poules grandissent doucement, chez nous avant de manger les poulets on attend, ici ça grossit vite c'est ça le problème, si y'a pas de produits c'est bon etc. »*

*“Les avocats et les mangues sont nuls en Belgique !”*

Adopter l'alimentation d'une culture hôte est une marque d'intégration réussie comme en témoignent les références récurrentes à *« devenir belge »* en mangeant par exemple des tartines avec de la confiture au petit déjeuner. Si dans le cadre de ces rencontres ces petites remarques sont bienveillantes, elles montrent surtout que l'alimentation est inclusive ou exclusive, qu'elle stigmatise en tant que marqueur visible d'une intégration, parce que des processus complexes de déconstructions et reconstructions identitaires sont à l'œuvre et se jouent à travers une alimentation plus ou moins bien vécue (Crenn, Hassoun, Medina 2010 ; Etien et Tibère 2013 ; Savall 2017 ; Tibère 2018). Des métissages alimentaires

naissent de la rencontre entre la culture alimentaire de chez soi et de la culture hôte, comme le montre cette recette d'un américain cuisiné et mangé dans une famille marocaine vivant à Schaerbeek :

*« Chercheuse : l'américain, c'est quoi ?*

*Participante : on passe la viande dans la poêle avec un peu d'oignons, des épices, et puis on a acheté du pain français, chacun a coupé son morceau, et on les a étalés sur le pain français. C'est comme un genre de sandwich qu'on a fait soi-même.*

*Chercheuse : la viande, elle est grillée ?*

*Participante : la viande elle est passée dans une poêle avec de l'huile. Tu vois c'est le haché. Et on a mis quelques frites dessus. Donc, et elle a préparé de la salade, carottes râpées, salade verte, et on a mis dessus, on a mangé comme un sandwich. Parce que de temps en temps, on en a marre de manger toujours le chaud, donc on a mangé froid et c'était bien. Mon frère il n'a pas mangé le sandwich. Il a mangé le foie, passé avec beaucoup d'oignons et un œuf sur le plat et quelques frites à côté et nous, on a fait des sandwiches.» (Participante, entretien)*

Les interdits alimentaires culturels correspondent à des tabous qui frappent certains aliments. Ces interdits sont liés aux croyances fondatrices d'un peuple impliquant leurs relations avec le monde non-humain, végétal ou animal et divin. Dans le cadre de l'étude, un seul a été rapporté, celui du cochon :

*« Elle a collé un saucisson de jambon, comme je m'étonne et lui dis que c'est du cochon, elle est affolée et l'arrache vite, elle est toute gênée, me dit plusieurs fois qu'elle s'est trompée avec un autre aliment qui ressemble, elle insiste sur le fait qu'elle ne mange jamais de cochon. Elle cherche dans les photos du saucisson de volaille. » (Chercheuse, observation participante)*

Les **dimensions sociales** de l'alimentation englobent toutes les raisons sociales qui impactent les pratiques alimentaires : la répartition des tâches alimentaires, en l'occurrence faire les courses et la contrainte ou la liberté de choisir l'alimentation pour la famille en fonction des habitudes alimentaires des autres membres famille, et dans des contextes extra familiaux l'influence des pairs. Ces raisons sociales ont en commun de générer ou de freiner le partage de nourriture, fondamental dans la construction des liens entre membres d'un groupe humain et l'identité de ce groupe :

*« Ma maman elle dit qu'une famille unie c'est celle qui mange tout le temps à la même assiette. (...) Ma fille par exemple, elle mélange ici, elle dit ah moi je veux changer, je lui dis tu vas manger ce que tu as mélangé devant toi. Mais le restant, moi je le mange. Ma mère elle va dire que ça va rester entre vous, ça nous unit.» (Participante, entretien)*

La convivialité est tellement centrale dans l'acte de manger que certaines personnes ne peuvent pas manger seules ; les mères ont souvent du mal à se sustenter si leur progéniture est absente, ce qui n'est pas sans conséquences sur leur santé :

*« Je ne mange pas à midi. Je mange vers 5 heures quand mes enfants sont là, on mange tous ensemble. Mais j'ai tellement faim que je mange trop et vite, donc j'ai tendance à grossir et, ça me fait des problèmes d'estomac aussi. » (Participante, entretien)*

Le **mangeur social** opère des choix qui ressemblent à une négociation permanente entre s'écouter ou répondre à la contrainte d'un environnement social. Des **dimensions plus individuelles** influencent les décisions et les pratiques alimentaires pour soi ou les membres d'un foyer : les goûts alimentaires, une maladie, l'intolérance ou l'allergie alimentaire, un régime amaigrissant.

*« J'aime beaucoup la purée et la choucroute en cette saison, oui ma nourriture dépend des saisons et la nourriture de tous les pays le Maroc la Turquie la Chine le Vietnam, toutes les cultures sont bonnes et j'aime bien avec ça un petit verre de vin ou une petite bière. » (Participante, discussion de groupe).*

Mais même en cas de pathologie sévère le libre arbitre se heurte à des routines alimentaires (Fournier 2015). Le **lien à la santé et au corps** est une dimension très dominante par rapport aux autres dans le cadre de cette étude, du fait de deux éléments : d'abord ce sont des femmes qui parlent, elles se sentent davantage concernées par la santé de leurs proches se traduisant par des pratiques de *care*, et deuxièmement parce que parler d'alimentation durable, c'est-à-dire saine pour la planète et les humains, amène nécessairement à évoquer le rapport à la santé, même si cela mène à des généralisations hâtives comme le bio c'est forcément bon pour la santé.

*« Voilà, ça c'est la viande de chèvre, donc c'est bio. Le boucher a dit que y'a pas de gras. C'est vrai, y'a pas de gras du tout. Tu dois mettre de l'huile pour la faire cuire, donc la viande est meilleure, parce que ce n'est pas trop gras pour les gens. Les diabétiques normalement ils doivent manger que la chèvre, pas le mouton et pas le bœuf. Mais mon frère, il n'aime pas. Ils n'ont pas mangé le couscous que moi j'ai préparé ! » (Participante, entretien)*

Cette préoccupation santé est génératrice d'angoisse pour toutes les femmes d'autant plus qu'il y a un surinvestissement dans l'alimentation pour les populations défavorisées (Leclerc et al 2000).

*« Chaque fois qu'on mange quelque chose, on ne sait pas si c'est bien pour la santé. Chaque fois on se demande si y'a des produits chimiques mais on n'a pas le choix, il faut acheter. Mais maintenant on connaît magasin bio ici qui est bien, pour cela j'ai envie de travailler ici. (Participante, entretien)*

Bien que certain.e.s aient conscience que ce n'est pas parce qu'on mange bien qu'on est à l'abri de toute maladie. Ce rapport à l'alimentation provient d'une vision moderne d'un monde « sans risque » :

*« Elle dit qu'elle connaît une famille qui mange bio, chez eux il n'y a pas la maladie mais il y a la dépression. Elle essaie de nous expliquer qu'elle ne veut pas dire que manger bio amène la dépression mais que de toute façon la maladie revient toujours d'une façon ou d'une autre. Je réponds que je pense que la maladie fait de toute façon partie de la vie. On ne pourra jamais dire qu'il n'y a plus de maladie mais que parfois il y a moyen de limiter les risques. Une autre dame dit que chez elle en Guinée c'est presque tout bio peut-être 80%, pourtant les gens tombent quand même malade ! Comment ça se fait ? » (Chercheuse, observation participante)*

**Le lien à la nature et le respect des animaux** ne semble pas très influent dans les pratiques rapportées par les personnes qui ont participé aux échanges - même s'ils réagissent fort lorsqu'ils sont face à des informations - alors qu'il est plus évident pour les membres de la coopérative. Une dame fait part de la baisse des sacrifices de moutons pendant le Ramadan à Bruxelles lors d'une discussion. On peut se demander si cette mention illustre un changement de mentalité de la part des mangeurs musulmans ou si elle traduit la peur d'une stigmatisation par le sacrifice d'animaux.

*« Participante : moi je ne mangerai pas, ça fait des années que j'ai plus fait la fête des moutons, non je fais plus.*

*Chercheuse : vous voulez dire quoi ?*

*Participante : la fête du mouton, maintenant avec ce qu'ils disent*

*Chercheuse : ils disent quoi ?*

*Participante : on fait du mal aux animaux ; il y en a beaucoup qui ne le font pas hein !*

*Chercheuse : c'est vrai ?*

*Participante : ou bien ils vont au Maroc, ils le font là-bas »*

*(Participante, entretien)*

Les questions de **temps et de praticité** de l'alimentation émergent aussi dès lors que le quotidien des pratiques alimentaires sont détaillées.

*« Moi j'ai en permanence dans mon réfrigérateur de la salade déjà nettoyée, c'est quelque chose que je mange tous les jours, et que je suis feignasse ! (Rires de la salle) je trouve que c'est pratique je prends une poignée de salade et je mets de l'huile d'olive et voilà. » (Participante, discussion de groupe)*

## **B. La structure et la composition des repas**

Au vu des rencontres, **la structure d'une journée alimentaire** belge se compose de trois prises alimentaires principales (petit déjeuner, déjeuner, souper). Certains agrémentent le petit déjeuner avec des aliments traditionnels de leur pays « *Le matin, je prends le thé, avec l'huile d'olive marocaine, j'aime bien beaucoup avec le pain gris.* » L'influence germanique est perceptible dans la consommation de tartines salées à midi, pour les enfants surtout, et des petits déjeuners salés. Les tartines sont confectionnées avec deux tranches de pain tranché ou de mie, fourrées de différentes tapenades, ou bien du jambon, du fromage, et/ou légumes. La tartine se mange froide. Le midi, les adultes troquent leurs tartines pour des sandwichs plus classiques s'ils n'ont pas amené leur gamelle. Le repas du soir est pris généralement vers 19h30-20h00, mais il semblerait que dans certaines familles, il se déroule dès le retour des enfants de l'école vers 18h00. Les habitants du quartier ont développé une cuisine métissée, et la succession des repas dans la semaine dévoile la diversité alimentaire acquise. Les plats traditionnels composés d'une céréale différente selon les pays, semoule de blé ou du riz « *L'Africain, il ne peut pas faire quelque chose sans manger du riz* », cuisinée avec des légumes, de la viande ou du poisson, sont succédés par des plats belges comme les frites, le fameux américain, les boulettes, les chicons, carbonnade, omelette, etc.

Les discussions de groupes se sont focalisées sur les fruits et légumes et les produits animaux. Les discours sanitaires ambiants et les campagnes de santé publique ont largement imprégné l'opinion publique quand il s'agit de raconter ce que l'on mange « *Bien manger, c'est manger des fruits, des légumes. Le soir je mange des légumes plus un petit peu de viande.* » Ces discours normatifs sont souvent relégués par les animateurs du secteur social « *Dans l'idéal, mais je ne dis pas que c'est ce que je fais, pour moi équilibré c'est aussi varié, beaucoup de légumes, les légumes doivent être majoritaires et cuits à la vapeur de préférence, et puis un petit peu de féculents et un petit peu de protéines. Et dans l'idéal, je pense qu'il faut des légumineuses et des céréales pour remplacer les protéines de viande mais ça je ne contrôle pas du tout, mais ce serait bien d'aller vers ça.* (Rires) » (Une animatrice, discussion de groupe).

**Les fruits & légumes** font partie des aliments de base dans nos régions. Les échanges font essentiellement ressortir des différences dans les préparations des légumes, les femmes veulent qu'on leur apprenne les recettes belges pour pouvoir accommoder les légumes qu'elles trouvent localement. Pourtant les métissages culinaires sont fréquents sans qu'elles s'en rendent compte, couscous aux choux de Bruxelles et citrouille, chicons à la béchamel avec du poulet au lieu du jambon. Celles qui ont internet cherchent sur leur téléphone des recettes pour trouver des idées nouvelles. Certains légumes ou fruits évoquent l'arrivée en Belgique : « *Je n'aimais pas beaucoup de choses ici quand je suis arrivée, boire de l'eau etc. Ma sœur me faisait goûter plein de choses. Les kiwis c'est mon meilleur souvenir et j'ai commencé à en acheter.* » Inversement, certaines communautés, dont les légumes et légumes différent peut-être davantage, continuent à se procurer manioc, gombo, fonio, banane plantain, etc. Pourtant

certaines légumes qui poussent en Belgique sont aussi très utilisés « *Le céleri, les Africains ils consomment ça beaucoup, avec les viandes, les haricots, pour la soupe, etc.* »

Les références au bio pour les légumes se portent sur les plus consommés ou du moins les plus connus (carottes et oignons), et pour les fruits également, les bananes, les oranges, le citron.

« *R. achète en bio les bananes, les œufs et les oignons. H. redemande pourquoi elle choisit ces produits-là pour le bio. R. répond que le goût est différent. Parfois au Delhaize, parfois au Aldi. Au Maroc, c'est très bon, on ne met pas beaucoup de produits (pesticides)* » (Chercheuse, observation participante)

Les animatrices et bénévoles impliquées dans le projet s'intéressent forcément à l'alimentation et ont une très bonne connaissance des aliments. « *J'achète beaucoup de fruits, pas de biscuits. J'ai un potager, je travaille la terre, j'aime manger bien, le plus bio possible.* »

Si manger beaucoup de viande était le signe d'une réussite sociale et financière, ça fait désormais mauvais genre car en plus d'être mauvais pour notre santé, cela affame les peuples pauvres en pillant les terres qui serviront à la production animale, qui est elle-même est une hérésie écologique (pourtant on ne remet pas en cause les conséquences écologiques des régimes avec beaucoup trop de légumes et variés...) Mais surtout, **les aliments d'origine animale** ont un statut bien particulier (Poulain 2007) et cristallisent les peurs alimentaires à en juger l'ampleur de leurs scandales sanitaires, en comparaison à ceux qui frappent les légumes. Ils constituent également des aliments très valorisés et fréquents dans l'alimentation des personnes rencontrées. Les ateliers de cuisine végétarienne sont source d'étonnement parfois « *Une sauce sans viande ? Chez nous, on mange toujours de la viande ! Pas tous les jours, parfois c'est avec du poisson* » (Participante, observation participante). Il s'agit là d'une différence majeure avec les coopérateurs. Pour les premiers, la viande est très valorisée, marqueur d'un statut social élevé. Les consommations, autrefois réservées aux moments religieux et festifs, ont considérablement augmenté par l'amélioration du pouvoir d'achat et d'un prix réduit : la quantité disponible annuelle moyenne par européen en 2014/2016 était d'environ 70 kilos (FAO 2017). Lors d'un atelier de cuisine une participante dit qu'elle veut apprendre à faire la « soupe des blancs », c'est-à-dire une soupe sans viande ni poisson. Ce sont ces mêmes hausses qui constituent aujourd'hui l'objet de vives critiques et débats eu égard tous les problèmes environnementaux, sociaux, éthiques qu'elles engendrent, entraînant des changements de pratiques dans les catégories sociales parmi les plus éduquées, aboutissant à une *désanimalisation* des aliments d'origine animale consommés, tant en quantité que dans les formes par les transformations culinaires (Lepiller, Fourat, Mognard, 2016). Il semblerait que cette nouvelle représentation négative attachée à la viande se répande : « *H. demande à P. s'il y a une différence de goût entre ces poulets et les poulets industriels. P. : 'Je ne sais pas, je ne mange pas de viande'. M. et V., en cœur 'Ah, ça c'est bien !'* ». Pourtant, si ces femmes cuisinent souvent des produits animaux c'est pour répondre bien souvent non seulement aux exigences culturelles mais également à celles de leur époux, fils, beau-frère, car les femmes mangent moins de viande que les hommes, c'est un fait avéré universellement : « *Moi je ne mange pas beaucoup de viande ; c'est mon mari, s'il n'y a pas de viande, il n'a pas l'impression d'avoir mangé* » (Une participante, observation participante). Ces préférences alimentaires genrées valent pour tous les milieux sociaux. Une coopératrice évoque les négociations et les renoncements au sein de son couple « *On se dispute souvent pour la viande, parce que j'ai été végétarienne pendant un petit temps, et j'étais un peu chiant. Et puis maintenant je me dis tant pis, des fois j'ai envie de manger de la viande, alors je mange de la viande, mais je trouve que lui il en mange trop.* » (Coopérateur, entretien).

Les discussions faisant suite à des projections de films sur la production animale, ou la visite de fermes urbaines, ont donné lieu à des échanges et des réactions de dégoût. La question du *halal* bien sûr est récurrente dans l'origine de la viande. Ce label religieux établit la confiance des mangeurs, à tel point qu'il existe une légère confusion ou association entre *halal* et production non-industrielle : « *Je n'avais*

*jamais cru qu'on pouvait mettre des bêtes dans des cages rien que pour avoir plus de viande quoi (...) et puis le scandale qu'il y a eu sur les œufs ça m'a aussi fait un peu ralentir. (...) Mais je ne suis pas très concernée comme on mange hallal (rire). » (Coopérateur, entretien). Si la plupart des éleveurs d'animaux en bio ne peuvent garantir une viande *halal*, certains ont développé la filière en partenariat avec un abattoir certifié. De la viande de poulet bio et *halal* est vendue à la coopérative. De la même manière, il existe une méconnaissance répandue de ce que signifie Bio, et pour cause les réglementations des labels sont complexes. Mais les individus font généralement preuve de bon sens et associent le bio à « du pays » par opposition à ce qui est fabriqué ici de manière industrielle : « Elle explique qu'elle achète du poulet bio, c'est du poulet 'beldé', d'autres lui répondent que 'beldé' ce n'est pas bio. » (Chercheuse, observation participante).*

*« En fait, j'ai compris qu'il y a un lien entre la nourriture d'avant, elle a meilleur goût que celle de maintenant. Je commence à tirer la conclusion pour dire que tout était bio. Les pommes de terre d'avant nous qu'on mangeait toutes seules, juste avec un peu d'ail et de la sauce, on trouvait un goût extraordinaire et maintenant on fait tous les épices, tout mais pas de goût, la viande c'est pareil, le poulet c'est pareil. Donc on se dit pourquoi. Ben voilà. On retourne à ce qu'il y avait avant. » (Participante, discussion de groupe)*

De toute évidence, les œufs bios cristallisent les échanges, d'abord par le scandale qu'il y a eu en Belgique au moment de l'enquête sur les œufs intoxiqués, et puis parce que les œufs sont un aliment d'origine animale très consommé car plus accessible que les viandes, poissons ou fromages. Acheter des œufs bios c'est mieux pour la santé lorsqu'on sait qu'ils sont empoisonnés, mais pas nécessairement parce que la différence de goût est significative. Et la viande de poulet, d'apparence plus « saine » car c'est une viande blanche, exsangue, symboliquement moins risquée, c'est aussi une viande moins chère.

*« Participante : oui même les œufs si je trouve bio, ça m'arrive de prendre bio.*

*Chercheuse : et pourquoi les œufs ?*

*Participante : j'sais pas. Pourtant, moi je ne vois pas la différence. H, la dernière fois elle a dit que le goût il est différent. Moi je ne vois pas la différence.*

*Chercheuse : quand il y a eu cette histoire, avec les œufs ?*

*Participante : je n'ai pas pris de risque, je vous assure je prenais tout le temps bio.*

*Chercheuse : et pour la viande ?*

*Participante : oh, pour la viande, non, je vais chez le boucher. Mais je prends plus que la viande poulet. Je prends touuut poulet ! Ici ils font tout au poulet. Donc, il a hamburger au poulet, il a haché au poulet, il a tout poulet. Je ne prends rien d'autre, tout ce qui est au bœuf et tout ça, je ne prends rien.*

*Chercheuse : et pourquoi ?*

*Participante : je ne sais pas, ça fait un bout de temps, je prends que ça.*

*Chercheuse : parce que c'est moins cher le poulet ?*

*Participante : ouais, on m'a dit que c'était moins cher, mais je trouve que c'est plus sain aussi.*

*Chercheuse : plus sain ?*

*Participante : franchement. C'est plus sain.*

*Chercheuse : c'est votre docteur qui vous a dit ça ?*

*Participante : non, du tout. J'ai une amie, elle m'a dit écoute, moi je vais ici et c'est moins cher. Et depuis ce moment-là je n'achète que là, tout, tout poulet. Ça fait des mois.*

*Chercheuse : et vous faites de la viande tous les jours ?*

*Participante : ouais. Nous, on ne sait pas rester sans, il faut de la viande tous les jours, c'est incroyable. Donc on se dit, on prend tout au poulet c'est plus, plus sain quoi.*

*Bah oui. »*

### **C. Les pratiques de l'alimentation, poids des habitudes et petits changements**

Le contexte de l'enquête favorise l'évocation de pratiques alimentaires liées aux courses et au stockage, à la préparation des repas, et aux pratiques anti gaspillage.

#### ***Les courses & le stockage***

Rares sont les personnes du quartier rencontrées qui vont s'approvisionner dans des magasins biologiques, contrairement à la plupart des membres de la coopérative. Ces personnes font leurs courses dans les hypermarchés hard-discount et complètent avec les magasins ethniques pour se procurer des aliments très spécifiques de leur alimentation, marocaine, turque, africaine. Si ces personnes ont quelque peu modifié leurs achats vers des aliments biologiques, c'est au profit des grandes marque et des grands magasins habituellement fréquentés.

*« On nous a ouvert les yeux sur bio. Avant c'est vrai qu'on ne faisait pas attention. Oui j'achète bio mais les enfants ils sentent le goût maintenant. Dernièrement j'ai pris des carottes bio mais ma grande elle n'a pas aimé le goût. Je dis c'est parce que c'est bio. Et pourtant j'ai mis la même chose. Je mange toujours la même chose hein, ce n'est pas parce que c'est bio que je vais changer. »*

*« Maintenant si je vais par exemple à Lidl et je vais trouver des trucs bio, oui je vais acheter. Mais ce n'est pas pour ça que je vais changer mon alimentation. »*

Les décisions de transformer son alimentation en incluant une part plus importante aux aliments biologiques apparaissent freinées par les préférences alimentaires du mari et des enfants qui n'aiment pas. Elles racontent qu'elles préfèrent faire les courses sans eux car c'est difficile de leur résister, même si elles reviennent toujours avec un petit quelque chose pour eux. De plus, il peut exister des rapports de force dans les négociations sur les choix aliments alimentaires en fonction de qui assure les rentrées d'argent : *« Si le budget il est dans ma main alors je vais faire bio. Moi je ne suis pas la seule qui commande dans la maison, j'ai un pourcentage de 70% mais tout. Il ne calcule pas ! Quand je dis ça c'est bon pour la santé il dit c'est cher ! Mais il prend les petits pains, le pain gris complet il dit c'est cher. Il prend les petits pains à 5 euros et le pain à 2 euros il dit c'est cher ça. »* (Participante, groupe de discussion)

Pour les certaines familles les plus démunies, deux stratégies apparaissent. Dans la première les courses sont effectuées en début de mois à réception de la paie complétées en fin de mois si une pension alimentaire est versée *« Dès qu'on a notre salaire. D'ailleurs aujourd'hui je m'apprête à aller au Aldi, ça c'est les grandes courses du mois, pour le lait, le jus d'orange, tout ce qui est pour l'école en fait. Et quand j'aurais fini, ce sera Colruyt où y'aura les fruits, légumes, et puis y'aura les bouchers et tout ça. (...) voilà ! Parce que vers la fin du mois on a souvent dur hein ! Vous voyez ce que je veux dire. »* (Participante, entretien) Dans la deuxième stratégie, les courses sont faites au quotidien pour acheter juste ce qu'il faut pour les repas de la journée et ne rien gaspiller. Les familles font appel à des réseaux directs pour acheter en gros certaines matières premières très consommées : l'huile d'olive est importée du pays, les farines sont achetées à des producteurs de la région *« Je connais aussi pas mal de familles en fait qui ont des voitures, ils vont exprès dans des fermes autour de Bruxelles pour aller chercher la farine, le lait et le fromage et le beurre pour le Ramadan. »* (Coopératrice, entretien)

L'autoproduction alimentaire apparaît chez les membres de la coopérative comme un acte quasi politique d'autonomie sur leur alimentation et le refus de donner de l'argent à des grandes multinationales, et elle assure également une transparence de la qualité, elle répond aussi à des contraintes budgétaires. C'est une pratique qui est également répandue parmi les femmes rencontrées dans les groupes pour des préparations assez répandues : faire le pain, le yaourt, les confitures, faire

pousser quelques tomates sur le balcon. Si les coopérateurs produisent des légumes dans les jardins partagés, ce n'est pas encore une pratique répandue parmi les autres personnes du quartier rencontrées, certainement parce que c'est une pratique extérieure à la maison, qui nécessite de se mélanger avec des individus autres que sa communauté, nécessite de bien parler français ou néerlandais, etc.

Et puis faire à manger différemment au sein d'une famille ce n'est pas facile. Pour des raisons pratiques d'abord, acheter la quantité juste, stocker, cuisiner deux types de cuisine, demande une sacrée organisation. Et pour des raisons de convivialité également, car cuisiner sa propre nourriture isole du reste du groupe et cuisiner sa nourriture ne convient pas aux goûts de tous. Des situations compliquées que nous racontent une femme rencontrée :

*« J'achète et puis je veux faire plaisir alors je cuisine et leur donne mais ils ne mangent pas ce que je cuisine et moi je suis là avec mes légumes, je mange le lendemain, j'les garde dans le frigo. Après trois jours, je les jette parce qu'ils n'ont pas été mangés. C'est un peu compliqué de manger en haut ou bien en bas avec eux. »  
(Une participante, entretien)*

### **Faire à manger, une activité de care**

La préparation du repas est une expression de ce qui est appelé le *care* (Brugère 2017) envers les membres de son foyer. Ce sont généralement les femmes qui endossent ces activités, d'autant plus chez les personnes que nous avons rencontrées pour qui le rôle de la femme est associée à celui de mère, à la fonction nourricière. Le travail de *care* se manifeste par toutes les petites attentions qui sont portées aux autres : réserver de la nourriture pour les autres, se lever tôt pour préparer un petit déjeuner et le repas de midi, penser avant tout à la santé de ses enfants, etc.

*« De temps en temps je prépare aussi mes légumes bio. Donc on mange, moi et ma belle-sœur et mon frère. Je donne un peu, je fais un peu beaucoup pour donner à tout le monde. (...) Mais ma belle-sœur elle me dit parfois qu'ils me laissent le manger toute seule, comme ça j'ai encore des restes et je peux les manger, parce qu'elle dit le bio ça coute cher. » (Participante, entretien)*

*« Tu sais parfois quand je vois de la viande, je pense à ce que S. m'a dit, les produits chimiques et tout ça. C'est dangereux, je doute quoi ! J'aime bien mais je pense à mes enfants. Je me dis que si je mange ça ce n'est pas bon pour moi et mes enfants, ce n'est pas bon pour la santé, donc maintenant c'est pour cela je n'achète presque pas ! » (Participante, entretien)*

*« Jusqu'à ses 26 ans, moi je faisais le petit-déjeuner de ma fille, je préparais pendant qu'elle prenait sa douche ». « Ah non, moi à 5 et 7 ans, mes enfants se débrouillaient. Je partais très tôt le matin ; je préparais tout et je téléphonais pour être sûre qu'ils étaient réveillés » (Participante, groupe de discussion)*

Mais cette préoccupation constante portée aux siens crée des angoisses du fait de la multitude d'informations, parfois contradictoires, ce qui brouille les pistes et renforce la difficulté de faire des choix :

*« Les diététiciennes recommandent les produits light et on voit qu'il ne faut pas les produits light. Le gamin devient fou ! Je cherche toujours des infos, décrypter les étiquettes et je l'ai même appris aux enfants. » (Participante, groupe de discussion)*

Une participante fait part de son ras le bol quant à cette injonction à manger bio et elle rappelle que le travail de *care* c'est déjà préparer à manger à sa famille, cuisiner avec moins de graisse, préparer des aliments soi-même :

*« Moi je pense que la femme elle peut faire bio à sa maison. Par exemple, ce qui est préparé, mangé, ça c'est le rôle de la femme à la maison, même si j'achète des légumes pas bio, moi je les prépare au moins à la vapeur, ça c'est pour la santé, pour pas prendre de poids. Le pain, je fais moi-même. » (Participante, discussion de groupe)*

Une autre participante pousse aussi un autre coup de gueule parce que bien manger s'apprend dès le plus jeune âge, en apprenant à cuisiner, mais que les mères abandonnent pour de bonnes ou mauvaises raisons :

*« Il faut réapprendre aux enfants à manger les légumes, tout ce qui est bien préparé. Dès le début. Et j'ai remarqué quand j'ai mes nièces et neveux, ils font la cuisine avec moi. Et mes sœurs elles disent mais pourquoi ils ont mangé chez toi les légumes alors qu'ils ne le mangent pas chez moi ?! Mais c'est parce que c'est eux qui l'ont fait ! (...) Il faut faire participer nos enfants, aider à éplucher, découper, et après on mange tous ensemble. Mais les mamans elles n'ont pas le temps, elles ne veulent pas salir, elles veulent rester seules dans la cuisine ! Pour moi c'est un bonheur, tout le monde nettoie, tout le monde fait la vaisselle, même si elle est mal faite je laisse faire, c'est comme ça que tu fais apprendre à un enfant. Voilà c'est comme ça. Même si je n'ai pas d'enfants, j'essaie de le faire avec ceux des autres. (Participante, discussion de groupe)*

### ***Gaspillage et petites recettes anti gaspillage***

Un atelier cuisine avec un groupe a été organisé sur la cuisine anti gaspillage, ce qui a donné l'occasion d'échanger sur les petites pratiques qui permettent d'éviter de jeter la nourriture.

*« J. : les pieds de brocolis ou de champignons pour en faire des steaks végétariens  
H. : lorsque je fais le potage, je garde toujours quelques légumes, et je les fais le lendemain avec du riz comme une petite paella avec des petits morceaux.  
F. : je n'ai rien d'original. Avec les restes fais des soupes et des quiches, les légumes qui ont une mauvaise tête.  
N. : y'a la poubelle orange c'est le composte... Depuis qu'il y a le sac orange c'est lui qui mange le plus ! rires  
K. : jamais de restes car je cuisine juste assez sauf si y'a un plus dans le frigo pour le lendemain. Sauf ce qui reste dans les assiettes de mes enfants je mets à la poubelle.  
N. : cuisine toujours plus, j'ai des ados, « oh maman encore des lentilles » ça reste après 2 à 3 jours au frigo et poubelle orange.  
M. : à part de remanger les restes, je dois apprendre.  
H. : je ne jette jamais à la poubelle, moi je m'appelle « anti gaspillage » (rires) tout le monde dit ça ! » (rires) Par exemple je fais pas les courses du mois, je fais les courses chaque jour et en même temps la marche, et pas pour acheter beaucoup de choses ; presque chaque jour, pour pas gaspiller.  
H. : t'as de la chance, je voudrais apprendre mais je n'y arrive pas.  
H. : ça fait mal au cœur de jeter lorsqu'on voit à la télé dans le monde, y'a des gens qui ne trouvent pas à manger, parfois on n'a pas l'appétit même à manger. »*

Si certains sont des as du non gaspillage et de la récupération, ce n'est pas généralisé, chez les coopérateurs non plus. Cela nécessite d'avoir de vraies compétences : bien calculer les quantités à acheter et à stocker en anticipant les quantités qui seront consommées, selon les semaines avec enfant ou sans enfants, les sorties imprévues, etc. Il est aussi parfois très mal perçu culturellement de servir *juste ce qu'il faut* de nourriture à un visiteur, parfois ce dernier doit même repartir avec les restes pour montrer qu'il a été bien traité, mais si ce n'est pas toujours le cas, il peut y avoir des restes.

Compte tenu de toutes les dimensions culturelles et sociales évoquées précédemment, on comprend que changer des habitudes alimentaires n'est pas simple. Les contraintes sont multiples : poids de la culture et des habitudes, contraintes financières, manque de choix et disponibilité, néophobie, manque de temps et horaires, environnement social, etc.

### ***Cuisiner, une compétence qui s'apprend dans les premières socialisations***

*« Chez nous, à partir de 7-8 ans, il faut être à côté de maman pour voir comment il faut faire ; à 10 ans, il faut savoir ; si une femme ne sait pas préparer le tchep, ce n'est pas une femme », les autres Guinéennes acquiescent. » (Chercheuse, observation participante)*

*« Le fonio sauce gombo, c'est ma grand-mère qui m'a appris », encore des « haa ! » approbateurs comme à chaque évocation des grands parents. (Chercheuse, observation participante)*

*« M. propose du chou vert frisé en lamelles très fines avec du sel et du piment. (Conserve en bocal) Elle explique que sa mère faisait toujours de la choucroute dans un très grand récipient et qu'elle se servait dedans pendant presque un an et elle se servait au fur et à mesure. » (Chercheuse, observation participante)*

### ***Néophobie et poids des routines***

*« V. goûte une fleur de bourrache, elle fait la grimace (rires) M. explique qu'elle a goûté des fleurs de capucine dans une salade chez sa sœur. P. fait goûter quelques fleurs et feuilles (ex. violettes). » (Chercheuse, observation participante)*

*« D. coupe des chicons, toujours très pro, en fines lamelles. Je lui demande s'il se souvient du nom. Il cherche mais ne sait plus. Je lui demande s'il a goûté, il me dit non, il ne veut pas 'de toute façon, il n'achète jamais ça'. » (Chercheuse, observation participante)*

### ***Des contraintes de temps***

*« Le matin j'amène les enfants, je travaille, après je quitte là-bas, je viens à l'école. Hier on avait rendez-vous pour amener les crêpes pour les enfants à l'école, c'est jour des crêpes aujourd'hui. On est partis à Colruyt pour acheter les crêpes, après on est partis chercher les enfants, on est rentrés à la maison, j'étais épuisée ! J'avais des spaghettis avec la sauce tomate, ils ont dit qu'ils préfèrent le riz. J'ai préparé ça à tout le monde. » (Participante, entretien)*

### ***Changer des habitudes, petit à petit***

*« Quand je suis en famille ça pose un petit problème parce que [la viande] c'est quand même la base de nos plats. Et donc je demande chaque fois comment en mettre un petit peu moins ou pas du tout. Et parfois j'arrive à influencer (rire), on fait des plats qu'avec des légumes, genre des tajines qu'avec des légumes. » (Coopérateur, entretien)*

« Z. raconte qu'elle a refait le test à l'aveugle à son mari (je trouve ça génial !). Il a préféré le yaourt Bioferme et le jus bio Drie Wilgen (les produits de BEES coop). F. : 'ton mari, il aime le bio', Z. : 'il ne sait pas c'est quoi le bio', F. : 'oui, mais c'est ça qu'il a choisi' ». (Chercheuse, observation participante)

« On parle depuis longtemps du bio. Pour moi c'est très très important parce que vraiment ça a changé plein de trucs, surtout la farine à 80% et 100% pour la constipation, (rires). J'ai écrit farine parce que c'est ça qui a changé chez moi. (...) Et comme mon mari il est allergique, il ne peut pas manger des produits chimiques, alors on achète le bio depuis qu'on a appris, j'essaye parce que quand même c'est plus cher. J'essaye vraiment à la maison et ça va, ça a diminué l'allergie de mon mari, oui vraiment. » (Participante, groupe de discussion)

« Avant je disais que tout ce qui est bio ça n'a pas de goût. C'était psychologique. Je trouve maintenant que ça a vraiment du goût. Et ma vie elle a changé depuis qu'on parle beaucoup de bio et qu'on sait pourquoi, pour la santé, et en plus ce qui est encourageant, je trouve que dans les magasins on trouve partout maintenant tous les produits bios. Avant même si tu voulais, y'avait pas, donc ça décourageait. Colruyt y'a bio, mais avant il fallait aller dans les magasins comme la BEES coop. Je ne mange pas que bios, je ne vais pas mentir, mais j'essaie de temps en temps de faire des légumes bios. (...) Et j'ai fait du couscous bio. Ils ont tous mangé. Y'avait de la famille. On a mangé. Et une fois fini alors je dis à mon fils 't'as remarqué que ce n'est pas le même couscous ?' Il me dit 'c'est quoi ?' je lui dis 'c'est du couscous bio', il me dit 'mais non maman fais du couscous normal' ! Ils ont mangé, vraiment l'assiette était clean. » (Participante, groupe de discussion)

## Conclusion

On retient qu'à la diversité des personnes rencontrées correspond une diversité de cultures alimentaires et même entre personnes d'une même culture, d'une famille à l'autre les pratiques alimentaires varient. Même si les métissages, appropriations de nouvelles cultures alimentaires se font progressivement, on voit que des différences de culture de consommation persistent. Parce que le choix de consommer "durable" se réfère à des dimensions identitaires fortes : le besoin de se reconnecter, de faire partie d'un collectif, reprendre le contrôle sur sa vie (Dubuisson-Quellier 2009 ; Özcaglar-Toulouse 2009). Et ce n'est pas parce qu'une personne est bien informée qu'elle adoptera une alimentation plus durable (Plessz et al 2016) si tant est qu'une définition claire et précise soit connue puisque les dimensions de la durabilité ne sont pas toujours compatibles (Darmon et Drewnowski 2015). Les pratiques alimentaires et d'achat sont insérées dans des routines et impliquent des compétences qui s'ancrent dans un réseau de représentations et de pratiques qui font sens pour les mangeurs selon leur propre culture et leur environnement social, construits au cours des socialisations multiples et qui constituent un « modèle alimentaire » (Poulain 2002). Ces pratiques résultent d'une attribution genrée des pratiques d'achat, de stockage et de préparation alimentaire (Counihan et Kaplan 2004), et leur changement se fait lors de transitions biographiques (Devine et al 1998). Un certain nombre de contraintes à la fois pratiques et sociales (poids de la culture et des habitudes, contraintes financières, manque de choix et disponibilité, néophobie, manque de temps et horaires, environnement social) freinent le changement de comportements alimentaires et d'achats. Les paroles recueillies des gens du quartier « *manger trop de viande ce n'est pas bien* », que « *le bio c'est bon pour la santé* » montrent que le discours ambiant entraîne un processus de normalisation de l'alimentation bio dans la mesure où si tu ne manges pas bio tu es mal perçu, parce tu appauvris les paysans de la planète, tu te fiches de l'environnement, et de ta santé et celle de tes enfants « *On n'a pas l'habitude du bio mais c'est la meilleure qualité. Il ne faut pas nous en vouloir, c'est seulement le début, on n'a pas l'habitude* ».

## **Bibliographie**

- Beck U. 1986. *La société du risque : sur la voie d'une autre modernité*. Édition 2001 traduite de l'allemand par Laure Bernardi, Paris, Aubier.
- Brugère F. 2017. *L'éthique du « care »*. 3eme édition. Que sais-je ? Presses Universitaires de France.
- Counihan, C M., Kaplan SL. 2004. *Food and Gender; Identity and Power*. Ithaca ,New York: Routledge.
- Crenn C., Hassoun J.-P., F Medina F.-X. 2010. « Introduction : Repenser et réimaginer l'acte alimentaire en situations de migration », *Anthropology of Food [En ligne]*, mis en ligne le 25 décembre 2010, consulté le 04 mai 2018.
- Darmon N., Drewnowski A. 2015. « Contribution of food prices and diet cost to socioeconomic disparities in diet quality and health: a systematic review and analysis ». *Nutrition reviews* 7 (10): 643-60.
- Devine C.M., Connors M, Bisogni C.A., Sobal J. « Life-Course Influences on Fruit and Vegetable Trajectories: Qualitative Analysis of Food Choices.” *Journal of Nutrition Education and Behavior* 30 (6), pp. 361–370.
- Etien M-P., Tibère L. 2013. « Alimentation et identité entre deux rives », *Hommes & Migrations*, 1303, pp. 57-64.
- FAO 2017. “Viande”. <http://www.fao.org/3/a-BT089f.pdf> consulté le 29 août 2018.
- Fournier T. 2015. « Régime et observance », in Esnouf C, Fioramonti J & Laurieux B (Dir.), *L'alimentation à découvert*, Paris, CNRS Editions, pp. 54-55.
- Özcaglar-Toulouse N. 2009. « Quel sens les consommateurs responsables donnent-ils à leur consommation ? Une approche par les récits de vie ». *Recherche et applications en marketing*. 24 (3), 3-23.
- Leclerc A., Fassin D., Grandjean H., Kaminski M., Langt T. 2000. *Les Inégalités sociales de santé*. La Découverte et Syros, Paris, Collection Recherches.
- Lepiller O., Fourat E. and Mognard É. (2016). « Evolutions et facteurs socioculturels de la consommation d'aliments d'origine animale en France et en Europe : état des connaissances » in B. Dumont et P. Dupraz (Eds.), *Rôles, impacts et services issus des élevages et de leurs produits* (Rapport d'expertise collective INRA-DEPE), Paris, INRA.
- Plessz M., Dubuisson-Quellier S., Gojard S., et Barrey, S. 2016. « How consumption prescriptions affect food practices: Assessing the roles of household resources and life-course events ». *Journal of Consumer Culture* 16 (1) : 101–123.
- Poulain J.-P. 2002. *Sociologies de l'alimentation*. « Quadrige ». Paris : Presses Universitaires de France.
- Poulain J-P (éd.). 2007. *L'Homme, le mangeur, l'animal : qui nourrit l'autre ?*. Les Cahiers de l'OCHA n°12, Paris, OCHA.
- Savall A. 2017. « Le diabète à l'épreuve du domestique : le quotidien autour de l'alimentation de femmes maghrébines immigrées à Montpellier ». *Sciences Sociales et Santé*, 35 (1), pp. 5-30.
- Tibère L. 2018. « La construction sociale de « l'en commun » par la consommation ». *Hommes & Migrations*, 1320, pp 31-39.