

Retrouvez-nous sur :  
[www.ad-in.eu](http://www.ad-in.eu)



# Habitudes et comportements alimentaires durables en contexte de vulnérabilité

## Note de synthèse





Manger est un acte quotidien qui nous concerne tous. Pour autant, malgré l'apparente simplicité de ce geste, se nourrir soulève de nombreux questionnements, notamment vis-à-vis des enjeux de santé publique et écologiques qui s'imposent désormais à nous. Pour des personnes en situation de vulnérabilité, ces questions peuvent se poser avec d'autant plus d'acuité, en raison des autres obstacles qu'elles rencontrent dans leur quotidien.

Cette étude s'inscrit dans le cadre du projet transfrontalier "Alimentation Durable Inclusive" (AD-In)<sup>1</sup> dont l'objectif était d'interroger les conditions d'accessibilité à l'alimentation durable<sup>2</sup> pour les publics en difficulté d'autonomie alimentaire. Ce projet s'est déroulé entre 2016 et 2020. Plus spécifiquement, l'étude a été menée auprès des participants des "Défis transfrontaliers en alimentation durable" organisés au sein du projet. Ces défis reposaient sur un programme d'une dizaine d'activités, co-construit avec les participants, se déroulant sur une période d'environ 6 mois et ayant pour objectif d'aborder différentes facettes de l'alimentation durable (cuisine, auto-production, réalisation de conserves, visite d'un producteur local, trucs et astuces pour réduire le gaspillage...)<sup>3</sup>.

Notre question de départ se composait de deux volets : d'une part, interroger les habitudes et comportements alimentaires des personnes en contexte de vulnérabilité et d'autre part, envisager les possibilités pour les personnes placées dans un tel contexte d'intégrer des critères de durabilité dans leur routine alimentaire.

Ce sont les enseignements issus de cette étude que nous proposons d'exposer dans cette note de synthèse.

---

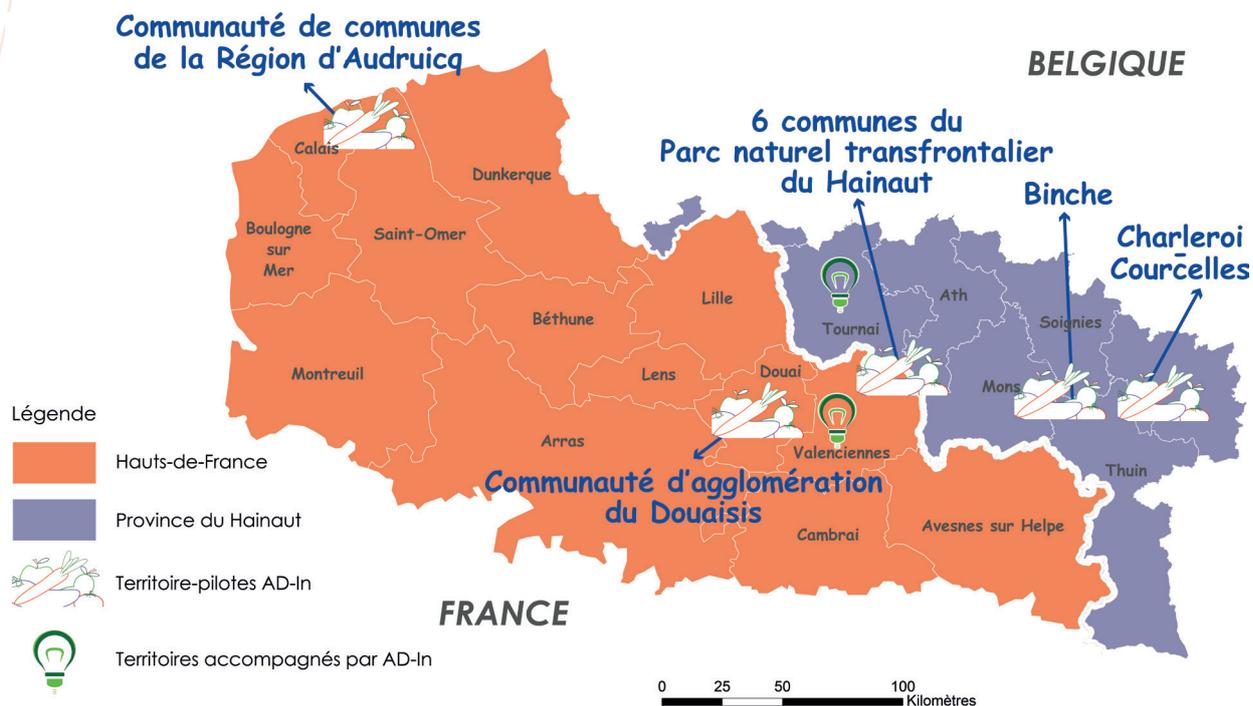
1. Financé par le Fonds Européen de Développement Régional (FEDER) dans le cadre du programme Interreg Va France-Wallonie-Vlaanderen

2. Notre définition du concept d'alimentation durable rejoint celle choisie par les partenaires impliqués dans le projet AD-In : "Dans ce cadre, les partenaires mutualisent leurs savoirs et savoir-faire pour favoriser le recours à une alimentation qui tend à respecter une multitude de critères environnementaux, éthiques, sociaux, économiques et de santé et principalement : encourager la préparation de produits frais, complets (non ou peu raffinés et non transformés) ; privilégier les produits locaux et de saison ; utiliser des variétés anciennes et paysannes de céréales, fruits et légumes ; limiter les protéines animales ; renoncer aux espèces menacées et intégrer des produits issus de la pêche équitable ; encourager la consommation de l'eau du robinet ; éviter le gaspillage alimentaire ; favoriser le plaisir gustatif, la convivialité et le partage ; respecter le budget de chacun ; encourager l'autoproduction et le développement des savoir-faire ; soutenir les initiatives des producteurs locaux ; réduire les emballages alimentaires et les déchets."

3. Pour plus d'infos : <https://ad-in.eu/defis/>

# Mise en contexte

## Terrain de recherche



Projet européen transfrontalier, AD-In s'est déroulé sur 5 territoires-pilotes situés en Province du Hainaut et en Région des Hauts de France. Dans le cadre de cette étude, en raison du temps nécessaire à la collecte et l'analyse des données, le dernier territoire-pilote (Binche) n'a pas été pris en compte. La diversité de territoires a permis de constituer un échantillon de répondants issus à la fois de territoires urbains et ruraux.

## Protocole méthodologique

Pour mener cette étude, nous nous sommes principalement basés sur des outils qualitatifs. Un entretien semi-directif a été mené avec les participants aux défis, sur base volontaire, avant et après le programme d'activités. Les travailleurs sociaux, en charge de l'accompagnement des groupes de personnes ayant pris part aux défis, ont également été rencontrés avant et après la mise en place du projet dans leur institution. Enfin, dans une perspective de recherche collaborative, des retours ont été assurés auprès des animateurs des défis pour leur faire part des résultats intermédiaires de la recherche. Chaque entretien a fait l'objet d'une analyse catégorielle (par thématique) et structurale (pour examiner les liens opérés par les répondants au niveau des thématiques entre elles).

En complémentarité, nous avons également prévu la passation d'un questionnaire pour tous les participants aux défis, en entrée et sortie de projet. Toutefois, l'échantillon restreint et des problèmes dans la collecte de données nous ont amené à limiter l'utilisation des résultats issus de l'analyse de ce questionnaire. Seuls les questionnaires d'entrée ont été mobilisés dans notre analyse.

## Présentation de l'échantillon

Sur le terrain, chaque défi a été organisé en partenariat avec une structure sociale, soit un CPAS/CCAS, un centre socioculturel ou encore, un service d'aide alimentaire (épicerie sociale). Le recrutement s'est fait principalement dans des groupes prenant déjà part à des activités en lien avec l'alimentation au sens large (jardin collectif, ateliers cuisine, groupe de sensibilisation aux questions santé et environnement, école des consommateurs...). Il s'agit de tenir compte de cette "pré-sensibilisation" des participants dans les constats ici évoqués.

En termes de ressources financières, ces participants bénéficiaient de revenus de remplacement, tels le RIS/RSA et allocations de chômage ou étaient retraités.

**Pour l'entretien d'entrée**, notre échantillon se composait de 36 participants, 8 hommes et de 28 femmes. 20 participants étaient âgés de 56 et plus. 17 participants vivaient seuls<sup>4</sup>.

**Lors de l'entretien de sortie**, l'échantillon comprenait 21 participants, dont 5 hommes et 16 femmes. 14 participants étaient âgés de 56 ans et plus. 10 participants vivaient seuls.

Cette "érosion" de l'échantillon entre l'entretien d'entrée et l'entretien de sortie trouve plusieurs pistes d'explication :

- les plus jeunes participants des défis étaient pour la plupart inscrits dans un parcours d'insertion socioprofessionnelle. Au cours des défis, plusieurs participants ont pu accéder à une formation ou un emploi. Les horaires des défis ont alors rendu leur participation impossible ;
- un nombre importants de participants présentaient de graves problèmes de santé. Certains ont connu une forte dégradation de leur état de santé durant la période des défis, ce qui a empêché la poursuite de leur participation.

Notons que les participants qui sont encore présents lors de l'entretien de sortie ont eu une participation active aux défis et n'ont manqué presque aucune séance sur la dizaine proposée.

De ces quelques caractéristiques sociodémographiques, on peut retenir les constats suivants :

- les défis ont attiré une majorité de femmes. La cuisine demeure une activité genrée ;
- la classe d'âge dominante est celle des 56 ans et plus, tant à l'entrée qu'à la sortie. On peut émettre l'hypothèse que les personnes plus âgées sont celles qui ont le plus de disponibilité et qui sont le moins soumises à l'injonction de l'emploi.

Enfin, signalons l'existence de profils "atypiques" au sein de l'échantillon, à savoir des personnes déjà très sensibilisées à la question de l'alimentation durable dès l'entrée dans le dispositif. Nous identifions 6 personnes ayant ce profil à l'entrée, 5 d'entre elles sont demeurées jusqu'à la fin du processus.

---

4. L'analyse des 61 questionnaires d'entrée nous permet de conclure que notre échantillon d'entrée présente les mêmes caractéristiques sociodémographiques que la population ayant pris part aux défis. En effet, sur les 61 participants ayant rempli le questionnaire d'entrée, 78 % sont des femmes ; 41 % sont âgés de 59 ans et plus, tandis que 44 % vivent seuls.

# Partie 1 : Principaux constats relatifs aux habitudes et comportements alimentaires des personnes en contexte de vulnérabilité

## Se nourrir, plaisir ou galère ?

La majorité des participants associent une connotation émotionnelle à l'alimentation, qu'elle soit positive ou négative. Seuls 5 des 36 répondants considèrent l'alimentation comme un simple besoin physiologique. Dans le reste de l'échantillon, la moitié envisage l'alimentation comme un plaisir, qu'ils relient principalement au fait d'aimer manger mais aussi de cuisiner. Plus largement, ces répondants mettent en avant le repas comme un moment de partage et de convivialité.

Lorsque l'alimentation est perçue négativement, le frein matériel/budgétaire est évoqué mais fait partie d'un ensemble de raisons plus complexe. Ainsi, l'une des principales raisons qui poussent les participants à évoquer l'alimentation sous un angle négatif est avant tout la difficulté à assurer la diversité de leur alimentation. Cette diversité est souhaitée non pas comme principe d'une alimentation équilibrée, mais pour éviter l'impression de routine liée à l'acte quotidien de manger. L'insatisfaction/le désintérêt de la famille quant à l'alimentation proposée ou l'isolement sont deux autres raisons évoquées et rappellent combien l'alimentation est une interaction sociale. Nous reviendrons sur ce point.

Afin d'affiner notre compréhension des représentations des participants par rapport à l'alimentation, nous les avons également sollicités pour qu'ils nous donnent leur interprétation des termes "bien manger".



Représentation de la notion "Bien manger" - Avant participation aux défis

"Bien manger" est principalement associé à une alimentation équilibrée, le "bien" renvoie alors à une question de "bon pour la santé". Le lien santé/alimentation est, en effet, particulièrement prégnant chez la majorité des répondants. Nous y reviendrons par la suite. Le goût, le fait maison et le plaisir sont des notions complémentaires essentielles.

Réinterrogés sur ce sujet suite à leur participation aux défis, les participants présenteront une configuration relativement proche de celle adoptée à l'entrée, avec une notion de plaisir qui se voit renforcée.

## Envisager les pratiques alimentaires sous le seul prisme économique, une fausse évidence

Interrogés sur les comportements alimentaires des publics de leur structure, les professionnels de terrain mettent en avant leur impossibilité d'adopter des pratiques saines et durables en raison de limites budgétaires évidentes. Si nous ne pouvons contester que les contraintes financières soient un frein dans les choix alimentaires des personnes, nos entretiens mettent en avant que le budget ne peut être considéré que comme l'un des obstacles auxquels sont confrontées ces personnes. Réduire leur marge de manœuvre à cet univers financier limité reviendrait à méconnaître les stratégies complexes qu'elles déploient pour construire leur univers alimentaire.

L'un des premiers constats est la difficulté, voire l'impossibilité pour les personnes d'estimer leur budget alimentaire. En réalité, alors que ces répondants ont pour point commun de disposer d'un revenu faible, leur appréhension du budget comme limite se fait variable. Au sein de l'échantillon, nous avons pu distinguer quatre profils-types.

On peut identifier deux profils "extrêmes" et relativement minoritaires au sein de l'échantillon. Pour un premier groupe de répondants, le budget est clairement considéré comme insuffisant pour satisfaire ce besoin primaire qu'est l'alimentation. Ces répondants sont plongés dans une situation où ils ne peuvent réfléchir à la qualité de leur alimentation, la satiété n'étant pas pleinement atteinte. À l'opposé, un deuxième profil, tout aussi minoritaire, estime que le budget n'est pas/ne doit pas être un frein, soit car les personnes peuvent compter sur le revenu des autres membres du ménage, soit parce qu'elles ont fait de l'alimentation une priorité et le premier poste de dépense, quitte à ne pas s'acquitter d'autres paiements.

Entre ces extrêmes, on retrouve deux autres profils qui rassemblent la majorité des répondants. Dans le premier cas, le budget est le premier facteur qui limite l'horizon alimentaire ; toutefois, ce n'est pas tant la quantité qui pose question mais l'impossibilité d'investir dans la qualité voulue<sup>5</sup>. Dans le second cas, le budget n'est pas vécu comme un frein, surtout s'il s'agit d'investir dans la qualité. Cette recherche de qualité reste néanmoins en partie limitée par la nécessité de garder un budget à l'équilibre. L'alimentation est un champ prioritaire quand il s'agit d'opérer des choix budgétaires.

*"J'ai dû faire des choix parce que, comme je n'ai pas de revenus mirobolants, on va dire, l'alimentation et les soins de santé, c'est les deux seuls budgets que l'on peut rogner (...) je mange quand j'ai faim, c'est tout. J'essaie de tenir les trois repas par jour, mais cela ne correspond pas au système alimentaire, on va dire, mais bon, je me nourris".*

*"Ça, non, je ne me prive pas. Je préfère me priver d'autre chose, mais manger, ça, je mange".*

5. La notion de "qualité" est ici principalement définie par les répondants comme renvoyant à la fraîcheur du produit et à son caractère "naturel" (produits non ou peu transformés).

Il s'agit de nuancer nos propos en rappelant que le prix reste toutefois cité comme l'un des premiers critères de choix dans le type de produits consommés. De même, si certains répondants ont choisi de faire de l'alimentation une priorité en y consacrant une grosse partie de leur budget, il n'en reste pas moins que pour tous, le manque de moyens représente un frein supplémentaire à prendre en compte si l'on souhaite que tous accèdent à l'alimentation durable. La lutte contre la pauvreté reste un combat essentiel pour permettre une transition inclusive.

Si les conditions matérielles sont donc sans aucun doute un élément à considérer dans la compréhension de comportements et habitudes alimentaires, la diversité des réponses faites par les participants et les nuances apportées par leur discours obligent à s'interroger sur les autres freins possibles. Parmi ceux-ci, nous relevons notamment l'influence prépondérante de l'entourage.

## L'influence de l'entourage

Alors que cette thématique n'était pas prévue dans notre guide d'entretien initial, tous les répondants ont fortement insisté sur la dimension interactionnelle de l'alimentation.

Qu'il soit absent ou présent, l'"autre" est un facteur essentiel dans la mise en place d'une routine alimentaire. Et ce constat compte tout autant pour les personnes isolées que pour celles qui partagent leur toit et leur table.

Pour les personnes isolées, la solitude sonne comme une source de découragement, d'absence de motivation quant aux actes de préparation culinaire. Consacrer du temps, des ressources dans la cuisine uniquement pour soi-même apparaît comme un investissement inutile.

*"Cuisiner, je sais cuisiner mais étant donné que je suis toute seule, je sais le faire, mais c'est toujours à la va vite (...) J'aime bien de manger, j'aime bien cuisiner, je sais le faire, mais bon, le seul hic, c'est quand on est toute seule".*

A contrario, les personnes ayant une charge de famille ou en couple se retrouvent dans une situation paradoxale. Alors que ces "autres" – particulièrement les enfants – sont une source de motivation théorique forte pour apporter des changements dans ses pratiques alimentaires, avec en toile de fond, la préservation du capital santé de la famille, ces "autres" sont aussi souvent identifiés comme des obstacles lourds aux éventuelles tentatives de changement. Résistance face à la nouveauté mais aussi désintérêt par rapport aux efforts entrepris pour améliorer le régime alimentaire de la famille, ce qui peut grandement décourager la personne à l'origine de tous ces efforts.

*"J'ai un mari qui s'en fiche un peu, qui mange n'importe quoi. J'essaie de le mettre un peu à la page mais c'est un peu difficile. C'est vrai, si je mangeais tout ce que lui, il mange, je ne sais pas comment je serais. C'est de la soupe, même avec du lard, des choses comme ça. Les trucs d'avant. C'est gras".*

L'alimentation est avant tout un acte interactionnel et la compréhension des habitudes et comportements alimentaires ne peut se faire sans prendre en compte l'environnement social des mangeurs dans son ensemble. La transition vers plus de durabilité ne peut s'envisager qu'en prenant en compte la composante sociale de l'alimentation. Or, actuellement, on note que la plupart des projets d'accompagnement et d'apprentissage alimentaire sont organisés pour un seul membre du ménage, principalement la femme. Une approche cohérente, globale qui permette de toucher hommes, femmes et enfants est pourtant essentielle au vu des enjeux visés.

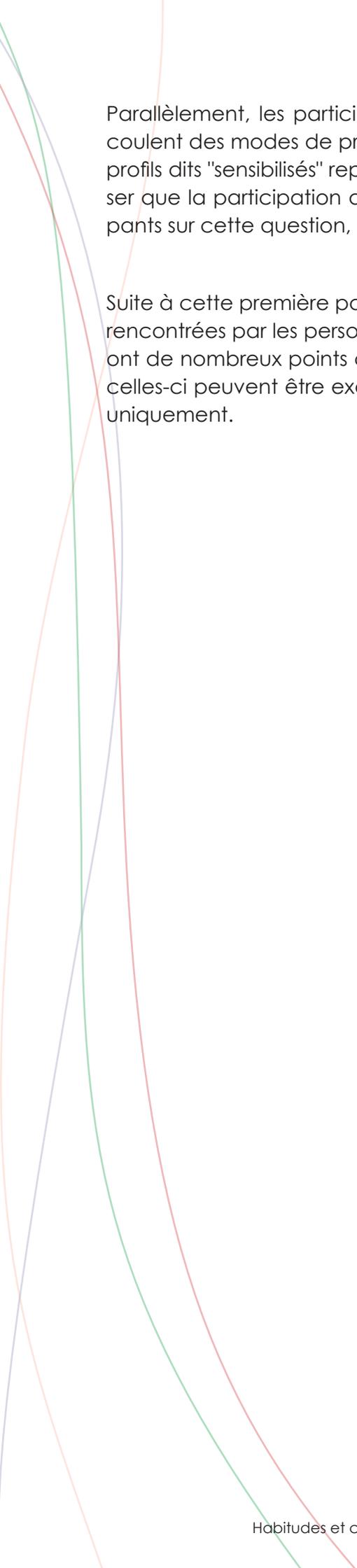
## Des pratiques alimentaires saines au cœur des préoccupations ; peu d'appropriation des enjeux environnementaux

La majorité des répondants ont clairement établi un lien entre leur santé – actuelle et future – et leurs pratiques alimentaires. Plus précisément, ils ont exprimé une grande préoccupation pour leur santé et leur souhait d'adopter les principes d'une alimentation équilibrée, dont les principaux préceptes étaient d'ailleurs parfaitement connus.

*"Si on mange sainement, c'est sûr et certain, on aura une meilleure santé. Il faut s'habituer à manger sain. Si on mange des saloperies tous les jours, ça ne va pas être trop bon pour le corps aussi. Ça, on va le sentir aussi. (...) Il faut éviter de manger trop de crasses ou des trucs de graisses ou des trucs comme ça".*

Ce constat nuance les travaux de Régnier et Masullo (2009) selon lesquels les catégories de personnes les plus défavorisées pensent le rapport entre alimentation et santé le plus souvent à court terme et dans une optique curative. Rappelons que, dans le cadre de notre protocole, ces répondants sont certes issus des catégories sociales défavorisées, mais présentent également un profil spécifique, caractérisé notamment par leur volonté de participer à un projet visant à promouvoir des habitudes alimentaires saines et durables. Malgré ce biais de sélection, nous pensons que cette étude permet de mettre en avant l'inopportunité d'établir un lien automatique entre précarité et absence d'intérêt pour sa santé, et en corollaire l'adoption de pratiques alimentaires saines. La santé représente une porte d'entrée des plus opportunes pour sensibiliser les publics aux enjeux de l'alimentation durable.

Mentionnons également que si les principes d'une alimentation saine sont bien connus, cela ne signifie pas une mise en pratique effective. Ainsi, plusieurs répondants ont spontanément cité les slogans relatifs à la consommation de fruits et de légumes ou encore, à la consommation d'aliments trop sucrés, salés ou gras, tout en indiquant leur impossibilité à les respecter, générant parfois une volonté de s'"excuser" quant à ce non-respect. Le caractère normatif – voire stigmatisant – de certains de ces principes alimentaires est à interroger. De même, la compréhension de ces slogans généralistes n'est pas toujours optimale, particulièrement quant au célèbre précepte "5 fruits et légumes par jour", souvent interprété de façon erronée (notamment lorsqu'il est traduit comme faisant référence à 5 fruits et 5 légumes quotidiens).



Parallèlement, les participants s'approprient moins les enjeux environnementaux qui découlent des modes de production et de consommation contemporains, à l'exception des profils dits "sensibilisés" repérés dans l'échantillon. Si quelques indicateurs nous laissent penser que la participation aux défis a influencé les représentations d'une frange des participants sur cette question, cette influence reste mineure. Nous y reviendrons par la suite.

Suite à cette première partie d'analyse, une des conclusions semble être que les difficultés rencontrées par les personnes en situation de vulnérabilité dans leur trajectoire alimentaire ont de nombreux points communs avec celles rencontrées par tout un chacun. Toutefois, celles-ci peuvent être exacerbées par d'autres obstacles, notamment matériels, mais pas uniquement.

## Partie 2 : Quelle place pour des critères de durabilité dans la routine alimentaire des personnes ?

### L'alimentation durable, objet de découverte

De cette participation aux défis et initiation à une alimentation basée sur des critères de durabilité, la majorité des participants retiennent avant tout les découvertes permises par les différentes activités organisées. Découverte de nouveaux produits – dont notamment les légumineuses – mais aussi et peut-être surtout, de nouvelles associations de produits pourtant connus et déjà présents dans la routine alimentaire des personnes. L'alimentation (re)devient un objet de curiosité.

Un tel constat est à mettre en perspective avec l'une des principales difficultés exprimées par une partie des participants lors de leur entrée dans le projet, à savoir une alimentation vécue comme source d'insatisfaction car considérée comme trop routinière. Plusieurs participants exprimaient leur souhait d'amener plus de diversité dans leur régime quotidien, pour rendre l'alimentation plus plaisante. L'alimentation durable, telle que déclinée dans le cadre des défis, semble avoir répondu à cette préoccupation essentielle.

### Le gaspillage alimentaire, une porte d'entrée fédératrice

Que ce soit lors de l'entretien d'entrée ou de sortie, la majorité des participants aux défis s'accordent sur l'importance d'éviter le gaspillage alimentaire, particulièrement pour ce qui concerne la viande. Les raisons avancées sont économiques (dans un contexte de budget limité) mais aussi éthiques (le gaspillage apparaît comme "indécent" face à la faim dans le monde). Le coût environnemental du gaspillage, aux différents maillons de la chaîne, n'est évoqué par aucun participant, que ce soit lors de l'entretien précédant ou ayant suivi les défis.

*"Ce n'est pas bien parce qu'il y a tellement de gens qui... je vais dire en vulgaire, qui crèvent de faim. Ce n'est pas bien".*

*"Non, je ne jette rien, si je jetais alors je serais encore plus dans la dêche que je ne le suis maintenant. Non, je suis mon budget et voilà".*

À la sortie des défis, le gaspillage est l'un des domaines où les participants évoquent le plus de changements dans leurs comportements. En effet, si avant les défis, les participants s'accordaient sur la nécessité de ne pas gaspiller, la mise en pratique restait en questionnement. Des dires des participants, les défis apportent des stratégies plus efficaces, mais surtout plus agréables à mettre en place, pour éviter ce gaspillage. À titre d'exemple, lors de l'entretien d'entrée, de nombreux participants évoquaient la consommation différée des restes de repas comme un des premiers moyens pour éviter de jeter des aliments. Lors des défis, ce sont plutôt de nouvelles façons d'accommoder ces restes qui sont prônées. De même, les participants déclarent avoir apprécié "les trucs et astuces" mis en avant pour utiliser un produit dans son entièreté, y compris lorsque le dit produit est abîmé. On est face à un accord de principe qui trouve ici à se concrétiser.

## Consommer des légumes, comme gage d'une "bonne" alimentation

Dès l'entretien d'entrée, la consommation de légumes est mise en avant par la majorité des participants comme une pratique essentielle dans un régime alimentaire de qualité. Les campagnes de sensibilisation à cet égard semblent avoir joué pleinement leurs effets. Cette consommation intervient préférentiellement lors du repas principal, conçu traditionnellement autour d'une assiette composée de viande, féculents et légumes. Une fois encore, au-delà d'un accord de principe, on constate une différence entre le discours et la pratique, au moins pour une part de l'échantillon. Si deux tiers des participants déclarent consommer des légumes quotidiennement, un tiers n'en consomme qu'une à deux fois par semaine <sup>6</sup>. Parmi ce dernier groupe de consommateurs occasionnels, le prix est mis en avant comme obstacle principal, constat commun à celui que l'on retrouve dans de nombreuses enquêtes internationales (INSPQ, 2019). L'analyse des questionnaires quantitatifs met en avant une influence du genre, les femmes ayant tendance à consommer plus fréquemment des légumes <sup>7</sup>.

À la sortie des défis, la consommation de légumes est l'autre domaine – avec la diminution du gaspillage – où les participants mentionnent le plus de changement, principalement parmi les profils de personnes ayant, dès l'entrée, manifesté leur intérêt pour les questions d'équilibre alimentaire. Leur principale motivation reste ancrée dans la volonté de préserver leur capital santé et celui de leur famille. Ce qui justifie cette augmentation de la consommation est la découverte de nouvelles manières d'accommoder les légumes – plus que la découverte de nouveaux légumes en tant que telle –, notamment pour en refaire un élément ludique du repas. Leur incorporation dans des recettes sucrées a surpris de nombreux participants.

## La consommation de viande, une habitude très ancrée mais questionnée

La consommation de viande demeure centrale dans le régime alimentaire de la majorité des participants interrogés ; la viande est considérée comme un autre élément essentiel pour atteindre la satiété. Toutefois, analyser la fréquence de consommation permet de déceler des profils relativement variés. Dix participants – environ un tiers de l'échantillon – déclarent consommer de la viande quotidiennement et se décrivent comme de "grands carnivores". À l'autre extrême, un participant se décrit quant à lui comme végétarien, un second, comme flexitarien, tandis qu'un troisième souhaite devenir végétalien <sup>8</sup>.

La consommation de viande est un des domaines où l'entourage exerce le plus son influence, le plus souvent en encourageant la personne à en consommer, avec une représentation de la viande comme un apport indispensable pour la santé.

6. Si l'on considère l'ensemble de la population des participants aux défis, ayant rempli le questionnaire d'entrée, on trouve les résultats suivants pour la consommation de légumes frais : 45 % des personnes déclarent en consommer une fois par jour ; 31 % 3 à 5 fois par semaine ; 12 %, 1 à 2 fois par semaine et enfin, 12 % moins d'une fois par semaine.

7. Chi-deux = 12.25, ddl = 3, p = 0.007. 83,3 % des femmes (n = 48) mangent des légumes au moins 3 à 5 fois par semaine, contre 40 % des hommes (n=10)

8. Si l'on considère l'ensemble de la population des participants aux défis, ayant rempli le questionnaire d'entrée, on trouve les résultats suivants pour la consommation de viande : 37,3% des personnes déclarent en consommer une fois par jour ; 28,8 % 3 à 5 fois par semaine ; 25,4 %, 1 à 2 fois par semaine et enfin, 8,5 % moins d'une fois par semaine.

Quelle que soit la consommation effective de viande, les arguments avancés pour ne pas en consommer sont pourtant multiples dans les discours des répondants. Tout d'abord, limiter la consommation de viande apparaît comme l'une des stratégies les plus efficaces pour maintenir son budget à l'équilibre. Ensuite, la souffrance animale, mise en avant dans certains médias, est également citée comme une raison prépondérante. En troisième position intervient la force de l'habitude : on mange de la viande car on en a toujours consommé et que tout son entourage s'inscrit dans un schéma similaire. Le registre gustatif – aimer ou pas la viande – est particulièrement clivant au sein de l'échantillon et est utilisé tant par les personnes qui déclarent consommer de la viande que par les personnes qui en consomment peu ou souhaiteraient en consommer moins. L'enjeu environnemental lié à la diminution des protéines animales n'est cité par aucun participant lors de l'entretien d'entrée.

*"Non, mais je ne vais pas vous mentir quand je vois les animaux se faire abattre dans les abattoirs, ça me dégoûte, je pleure à chaque fois. Je trouve que c'est horrible, mais j'ai toujours besoin de ce bout de viande. Peut-être plus tard, quand j'aurai, comme je vous dis, un déclic, peut-être que je deviendrai végétarienne. Mais pour le moment, je ne saurais pas."*

*"Mais écoutez, si vous regardez le budget que vous allouez à de la nourriture, le poste viande, c'est celui-là, qui est plus élevé. Sinon, manger que du porc et encore, c'est... faut voir la qualité de la viande qu'on vous refile."*

*"Ce sont des habitudes d'enfant, j'aime bien un morceau de viande, je ne vais pas en manger un grand morceau mais je vais en manger quand même. (...) Oui, parce que je crois que c'est une habitude ! Il ne faut pas un grand morceau, mais, cela complète le repas."*

Concernant les alternatives possibles à la consommation de viande, on peut identifier deux profils au sein de l'échantillon. D'une part, ceux que nous avons appelés les "consommateurs traditionnels", majoritaires, dont les alternatives restent ancrées dans la consommation de protéines animales telles les œufs et le poisson et d'autre part, les "consommateurs innovateurs", minoritaires, qui envisagent ou mettent en place des alternatives issues du régime végétarien, dont principalement la consommation de légumineuses.

Lors de l'entretien de sortie, le constat principal est que les "grands carnivores" sont demeurés sur leur positionnement initial, tant au niveau des pratiques que des représentations : il faut consommer de la viande car c'est important pour la santé. Pour les profils minoritaires, dont les représentations et pratiques les amenaient à s'identifier à des "végétariens", ils ressortent des défis avec une assurance nouvelle quant au fait que la consommation de viande n'est pas essentielle et que des alternatives sont possibles tout en préservant son capital santé. En fonction de leurs attentes et représentations initiales, ces deux groupes de

consommateurs se sont donc appropriés des messages contraires et ont renforcé leur positionnement initial. La consommation de viande reste une thématique sensible. Là encore, nous pensons que ce constat aurait été semblable avec des participants ne se trouvant pas en contexte de vulnérabilité.

Lors de l'entretien de sortie, l'enjeu environnemental lié à la consommation de viande reste peu conscientisé à l'exception de deux participants qui évoqueront ces questions. Notons qu'une majorité de participants déclarent consommer désormais plus de légumineuses. Leur objectif n'est pas alors de réduire leur consommation de protéines animales mais bien de diversifier leur régime alimentaire.

## La grande distribution comme lieu d'approvisionnement principal mais l'offre d'alternatives est saisie

Pour les participants aux défis, la grande distribution reste le lieu d'approvisionnement privilégié, que ce soit lors de l'entretien d'entrée ou de sortie<sup>9</sup>. Ce constat n'est pas différent de celui des enquêtes de consommation menées tant en France qu'en Belgique.

Les critères qui mènent les participants à préférer la grande distribution sont variés et cumulatifs : la rapidité et la facilité de l'approvisionnement, la proximité géographique ou tout simplement, la force de l'habitude. Le choix d'une enseigne se fait en fonction de la gamme de prix pratiquée par la grande surface mais également en fonction de la qualité de certains produits ciblés. L'on constate, en effet, que la plupart des participants ont mis en place des stratégies d'achat complexes, multipliant les déplacements en fonction de préférences pour tel ou tel type de produit disponible dans telle ou telle enseigne.

*"Je fais plusieurs magasins. Je n'achète pas tout dans le même. Je vais au ALDI, Intermarché. C'est rare Intermarché, je n'aime pas la viande là-bas, elle n'est pas bonne. Je vais au ALDI, au LIDL, leader Price et quand je n'ai vraiment pas le choix, je vais sur la place. Mais c'est cher. Il ne faut pas aller là, sauf si on n'a pas le choix. Au moins cher. Oui, je fais plusieurs magasins. Je passe mon temps comme cela".*

Seuls les participants de l'un des territoires ici investigués, territoire français et rural, se distinguent par une fréquentation assidue du marché hebdomadaire vu comme un lieu d'approvisionnement essentiel. Sur les autres territoires, lorsque le marché est évoqué, il représente un lieu de divertissement, l'occasion de réaliser une sortie, sans qu'aucun achat alimentaire n'y soit réalisé.

Suite à leur participation aux défis, on ne constate pas d'évolution dans le type de lieux d'approvisionnement fréquentés par les participants. De même, les raisons évoquées pour favoriser la grande surface restent similaires.

<sup>9</sup>. Si l'on considère l'ensemble de la population des participants aux défis, ayant rempli le questionnaire d'entrée, 87 % des répondants (n = 61) identifient la grande distribution comme l'un de leurs lieux d'approvisionnement privilégiés. Ce choix est justifié par plusieurs raisons qui pouvaient se cumuler : les prix pratiqués (65 %) ; la proximité (44 %) et la qualité des produits proposés (36 %).

Pour autant, il s'agit de nuancer cette affirmation par deux constats complémentaires.

D'une part, **lorsque des alternatives d'approvisionnement existent et sont explicitées concrètement, elles sont saisies par la majorité des participants**. Les personnes elles-mêmes peuvent être moteur dans la mise en place de ce type d'initiatives.

Ainsi, suite aux défis, deux groupes de participants, l'un issu d'un territoire urbain et l'autre, d'un territoire semi-urbain, ont choisi de développer un projet collectif visant à compléter leurs achats au supermarché par des produits locaux. Les participants issus du groupe mis en place au sein de la Communauté d'Agglomération du Douaisis se sont ainsi abonnés à des paniers de fruits et légumes locaux et bio, rendus accessibles à prix réduits par un subventionnement public. Chaque semaine, ces paniers sont travaillés dans le cadre d'ateliers cuisine afin de valoriser les produits moins connus. Des initiatives d'autoproduction ont également été développées.

Un second groupe, dont les membres étaient pour la plupart sensibilisés, à des degrés divers, aux questions d'alimentation durable, a, quant à lui, choisi de mettre en place un groupe d'achats collectifs pour se fournir en direct auprès des producteurs de la région (cf. infra).

## La constitution d'un Groupe d'Achats Collectifs (GAC) par les participants du défi de Charleroi

Au milieu des années 2000, les riverains de certains quartiers de Charleroi dans lesquels sont installés des sites industriels manifestent leurs inquiétudes quant aux répercussions éventuelles des pollutions engendrées par ces industries sur leur santé et celle de leur famille. L'autorité publique (à savoir, la Région wallonne) mandate le Centre Public d'Action sociale (CPAS) pour répondre à ces inquiétudes et mettre en place des actions d'informations et de sensibilisation. Les Espaces Citoyens (la ville de Charleroi en compte 4), dépendants du CPAS, sont identifiés comme les intermédiaires les plus adéquats pour remplir cette mission. Des agents santé-environnement sont recrutés. Des groupes de travail se mettent en place autour des questions soulevées par les riverains.

L'Espace Citoyen de Dampremy se montre particulièrement actif en la matière. De nombreuses actions sont menées, notamment par la mise en place du groupe "Astuces Nature". Un jardin partagé voit le jour, par lequel la question des pesticides et de la pollution peut être abordée. Des ateliers relatifs à la lecture d'étiquettes, à la fabrication de produits ménagers et d'hygiène naturels... sont mis en place. Ce sont parmi les personnes prenant part à ces différentes activités que sont recrutés les futurs participants aux défis "Alimentation Durable".

Suite aux défis, ces participants ont souhaité, de manière relativement consensuelle, se lancer dans la mise en place d'un GAC afin de se fournir en légumes frais, de saison et bio. La première étape a consisté à sélectionner les producteurs avec lesquels ils souhaitaient collaborer. Des visites de producteurs ont été organisées.

*"On est toujours dedans, on n'a pas arrêté. Ici, maintenant, on travaille sur un gros atelier, les paniers alimentaires. Normalement qui commencerait au mois de septembre. Donc, il y a du boulot. On a déjà été voir une ferme et on va aller en voir une 2<sup>ème</sup>, voir les conditions d'achat, si c'est bien bio ou pas, s'il y a des fruits bio ou pas, fruits de saison, légumes de saison, que le but, c'est quand même de travailler avec les produits de saison, les produits par mois".*

Le groupe a choisi de réaliser des commandes en vrac, et de constituer eux-mêmes les paniers, selon les besoins et souhaits individuels de chaque consommateur. Les rôles ont été distribués entre les différents membres du groupe, et une charte de fonctionnement, rédigée.

Mentionnons qu'un GAC existait déjà sur le territoire ; dans un premier temps, il avait donc été proposé aux participants d'intégrer ce dernier, ce qui avait été refusé par les participants qui souhaitaient avoir le contrôle sur toutes les étapes de la confection et distribution des paniers.

Initialement, ce groupe n'était ouvert qu'aux personnel et public de l'Espace Citoyen. Après une première année de fonctionnement, le groupe a décidé d'ouvrir l'initiative à tous les habitants du quartier, qu'ils fréquentent ou non l'Espace citoyen.

D'autre part, si les lieux d'approvisionnement en tant que tel sont demeurés identiques, **on note de premiers indices qui laissent penser que les critères prévalant au choix des produits au sein des grandes surfaces commencent à se modifier.** En effet, tant en entretien d'entrée que de sortie, les participants identifient trois critères principaux qui guident leurs achats en supermarché, à savoir le prix – comme nous l'évoquions lorsque la thématique du budget était abordée –, la qualité et la composition. Suite aux défis, la composition devient le second critère de choix. Les participants ont alors à cœur de trouver des produits les plus "naturels" possibles, cet aspect "naturel" étant alors associé à l'absence de certains additifs, notamment.

Etudier les lieux d'approvisionnement nous a amené à questionner les participants quant à leurs représentations et pratiques en matière de production locale.

## Un intérêt théorique pour la production locale

De manière générale, les répondants déclarent avoir un intérêt pour la production locale. Toutefois, si cet accord de principe fait plutôt consensus parmi les personnes interrogées, elles ne sont qu'une très faible minorité à concrétiser cet a priori positif. Un tel constat est valable tant pour la phase d'entrée que de sortie, à l'exception des deux groupes qui ont mis en place un projet collectif en la matière (cf. Lieux d'approvisionnement).

Les raisons de cette représentation positive sont de plusieurs ordres. En premier lieu, les personnes font état de leur volonté de soutenir économiquement des producteurs de leur territoire dans une perspective de solidarité face aux difficultés rencontrées par les agriculteurs.

**Un second argument est d'ordre environnemental. Il s'agit de l'un des seuls postes où les enjeux environnementaux liés à nos choix alimentaires sont particulièrement bien assimilés par les participants.** Consommer local a alors pour objectif de limiter l'impact du transport des produits. Mais plus largement, cette préférence pour la production locale est justifiée par une sorte de cercle vertueux et automatique au sein duquel un produit local est perçu comme étant avant tout gage d'une plus grande qualité ainsi que d'un niveau de confiance plus élevé sur les modes de production utilisés, par la possibilité de nouer des relations interpersonnelles – réelles ou potentielles – entre consommateurs et producteurs.

*"Plus la nourriture est près des gens, et plus on a des chances d'avoir des produits de qualité. Il faut mieux avoir beaucoup de petits producteurs que d'avoir de super gros producteurs qui..."*

*"Oui, je fais quand même attention à ce que ce ne soit pas amené par exemple du Chili. Parce que c'est quand même important, ça compte aussi au niveau de la planète, je parle. Parce qu'il ne faut pas non plus que cela vienne de 3 000, 4 000 km. Cela ne sert à rien".*

*"Parce que je sais que celui-là, il ne met pas de produits".*

Quant aux freins à la mise en pratique de ces achats locaux, là encore, ils sont globalement similaires aux arguments avancés par le consommateur lambda. C'est d'abord un manque de connaissances quant à l'existence et/ou la localisation de producteurs locaux sur le territoire qui est mis en avant comme frein principal. Pour autant, la visite de producteurs locaux au cours des défis ne semble pas avoir eu d'impacts sur ce frein, remis en avant par les participants lors de la phase de sortie des défis.

En corollaire, la crainte de devoir multiplier les déplacements entre différents points de vente est également avancée. Un tel argument apparaît comme paradoxal alors que, comme nous l'avons vu, la majorité des participants déploient des stratégies d'achats relativement complexes, impliquant de fait une démultiplication des déplacements. Enfin, c'est également le poids de l'habitude qui est mis en exergue comme un frein au changement de comportements.

Etre en contexte de vulnérabilité ne semble pas jouer sur ce point, même si une fois encore, on peut émettre l'hypothèse que si ces freins se révèlent relativement communs avec le reste de consommateurs belges et français, certains obstacles sont sans doute plus aigus pour des personnes en situation de vulnérabilité. Par exemple, le problème de mobilité, l'accessibilité géographique sont d'autant plus importants en l'absence de véhicule personnel.

Enfin, mentionnons également le critère du prix dont le statut est relativement ambivalent, une partie des participants associant la production locale à un prix plus bas, tandis qu'une autre partie des répondants estiment que consommer local implique forcément un budget plus élevé.

Le plus souvent, les participants établissent un lien direct entre le fait de manger local et le respect des saisons. Lors de l'entretien d'entrée, la moitié de l'échantillon déclare respecter les saisons. Les produits de saison sont considérés comme un gage de qualité et d'un goût préservé. C'est ici que l'enjeu environnemental est matérialisé avec le plus d'aisance par les répondants. Manger de saison, c'est aussi manger local et ainsi éviter la pollution au transport. Manger de saison, c'est aussi manger des produits dont le prix est réduit (on ne retrouve pas la crainte de produits plus onéreux, comme lorsqu'on évoque les produits locaux).

Pour l'autre moitié de l'échantillon qui ne souhaite pas respecter la saison, c'est à la fois un manque de connaissances mais aussi et surtout une volonté de ne pas restreindre ses envies qui est mise en avant. En effet, dans un contexte où la consommation d'autres biens matériels peut être freinée par un manque de moyens financiers, l'alimentation apparaît comme un espace où il est possible de se faire plaisir.

Les participants qui pratiquent l'autoproduction sont ceux qui ont déclaré le plus souvent avoir une bonne connaissance des saisons.

## Le bio, objet de doute

La majorité des participants aux défis se sont déclarés inquiets par rapport à l'utilisation des pesticides dans l'industrie agro-alimentaire. Les médias jouent, en la matière, un rôle prépondérant, faisant de cette thématique un objet de questionnement pour les consommateurs. Pour autant, ces craintes portent avant tout sur les conséquences éventuelles de ces produits sur la santé, notamment sur le risque de cancer tandis que les enjeux environnementaux sont très peu abordés.

Paradoxalement, alors que les pesticides apparaissent comme des objets anxiogènes, la consommation de produits bio n'est pas envisagée comme une solution acceptable. En effet, dans les représentations des participants, le bio est surtout vécu comme un vecteur de doutes et de questionnements, en ce compris parmi les participants que nous avons identifiés comme présentant un profil plus sensibilisé aux enjeux de la transition.

Le label bio se voit principalement décrié en raison d'une pollution ambiante de l'air, de la terre qui impliquerait la contamination de tous les produits. Paradoxalement, si ces participants jugent cette contamination impossible à enrayer, parmi eux, plusieurs répondants estiment que l'autoproduction est le seul moyen fiable pour obtenir de "vrais" produits bios. Un sentiment "d'arnaque" est mentionné dans le discours des personnes. Parallèlement, ces doutes quant au bio renforcent l'appréhension positive des participants par rapport aux produits locaux, où le rapport de confiance est matérialisé plus spontanément.

*"Il faut manger bio, on nous dit mais la pollution tombe du ciel, ça ne peut pas être bio (...) Et un produit bio, ça ne doit pas venir d'Espagne".*

*"On a beau avoir un champ de bio, de légumes bio si à côté, ils ne le font pas, quand ils arrosent leur cochonnerie, automatiquement, celui d'à côté... donc, ce n'est plus tellement bio. Et en plus, j'ai entendu, il n'y a pas longtemps, qu'il va y avoir beaucoup moins de surveillance pour ceux qui disent qui sont bio et qui n'y sont pas, ou qu'ils ne le font pas parce qu'il faut respecter beaucoup de choses. Ça, ça va... n'importe qui pourra faire n'importe quoi (...) C'est vrai, on peut toujours dire que c'est bio et puis... (...) moi, je trouve que c'est un manque de confiance bien placé parce que... (...) et puis, on n'est pas sûr du tout que ce soit à 100 % bio".*

Ce manque de confiance dans le label se justifie aux yeux des participants pour plusieurs raisons dont principalement l'absence de contrôle en la matière ou encore une impossibilité de différencier un produit bio par son goût. Ces doutes sont d'autant plus forts lorsque ces produits bio sont proposés en supermarché, notamment en raison du suremballage lié à ce type de produits.

*"Notamment chez Colruyt, c'est bio, j'essaye aussi de prendre bio. Mais je m'interpelle aussi sur le bio, faudrait un petit peu savoir si c'est du vrai bio. Ça, je voudrais quand même bien l'apprendre".*

Ici encore, si le prix des produits est mentionné comme un frein, c'est avant tout le manque de confiance dans ces produits qui apparaît l'un des facteurs les plus prépondérants dans le discours des participants.

"Non, je n'ai pas les moyens ! Si je dois acheter bio, là je ne mange plus ! En faisant attention aux fruits et aux légumes de saison et acheter ce qui est de Belgique ou de France, on sait qu'il n'y a pas eu les kilomètres, que cela n'a pas mûri dans une coque de bateau, que c'est quand même plus frais".

"Mais je ne vais pas aller mettre 2 euros pour une salade, ou l'autre fois, j'avais vu des choses bio, mais que c'est cher. Je ne sais plus ce que c'était. J'ai dit oh non, prend le bon marché ça je le mangerai. Pour le moment, non. Puis même, je serais millionnaire, je ne prendrais pas les bio".

## Partie III : Mener un défi en alimentation durable auprès de personnes en contexte de vulnérabilité : effets et impacts

L'objectif du projet AD-In était d'interroger les conditions d'accès à l'alimentation durable pour des personnes en situation de vulnérabilité, par le biais de différentes actions menées sur les territoires, notamment les défis. Notre volonté n'était donc pas de préjuger de l'efficacité du défi en tant que tel mais bien de réfléchir aux obstacles et leviers sur lesquels s'appuyer dans la mise en place de projets d'accompagnement vers des habitudes et pratiques alimentaires en contexte de vulnérabilité. Cette précaution ayant été prise, il nous semble opportun de présenter ici quelques constats quant aux changements éventuels observés soit dans les représentations, soit dans les pratiques des participants suite aux défis.

### Participer aux défis et souhaiter un changement, pas de lien automatique

Lors de l'entretien d'entrée, seule la moitié de l'échantillon déclare souhaiter changer ses habitudes et comportements alimentaires. Toutefois, si l'on se réfère aux résultats de l'enquête par questionnaire réalisée sur l'ensemble des participants (n=61), ce sont 80 % de participants qui, cette fois, déclarent une telle envie de changement. La raison de cette volonté de changement est, cependant, unanime – qu'il s'agisse des réponses apportées en entretien ou dans les réponses au questionnaire – : préserver/améliorer son capital santé <sup>10</sup>.

Les deux principaux domaines où les participants souhaitent un changement sont d'ailleurs en lien direct avec l'adoption d'une alimentation plus saine (question posée uniquement lors de l'entretien et pas par questionnaire) : le souhait de manger plus équilibré et la volonté de consommer plus de légumes. Pour un groupe plus minoritaire, le désir de limiter le gaspillage est également mentionné.

Dans les sources de motivation à prendre part aux défis, apprendre et découvrir de nouvelles choses en cuisine constitue une des principales raisons avancées par les participants ; de nouveau, après la préservation/amélioration de sa santé. Ce constat est similaire, que ce soit lors des entretiens d'entrée ou par le biais de l'enquête par questionnaire.

Pour les répondants qui ont participé aux défis tout en déclarant ne pas souhaiter de changement, c'est la recherche d'une occupation, d'une certaine convivialité qui est mise en avant. Le défi n'est pas toujours perçu comme un outil de changement parmi la population visée.

Pour ce qui est des éventuels freins repérés par les participants dans leurs tentatives de changement, les entretiens qualitatifs et l'enquête par questionnaire font apparaître des constats quelque peu différents. En effet, les entretiens qualitatifs ont mis en exergue, par un consensus quasi unanime, l'influence de l'entourage comme l'un des freins principaux au changement. Pourtant, seuls 10 % des répondants ont coché cette réponse au sein du questionnaire. Le poids de l'habitude est, quant à lui, apparu comme prépondérant tant dans les entretiens que les questionnaires (cités par 33 % des répondants au questionnaire). Le manque de temps est cité par 19 % des répondants.

---

10. Cette raison est citée par 69 % des répondants de l'enquête par questionnaire.

## Des changements sont possibles, mais différent en fonction du profil des personnes

Globalement, lors de l'entretien de sortie <sup>11</sup>, la moitié de l'échantillon déclare que les défis ont permis de modifier – en partie – leurs comportements alimentaires.

*"Ah oui, oui, maintenant, je cuisine, alors qu'avant, je ne le faisais jamais. J'achète bio. Je fais attention à ce que je mange, puis, en plus, je dois maigrir. Je fais encore plus attention. Si, oui, ça a changé pas mal de trucs ; avant, je prenais un truc tout prêt réchauffé en 30 secondes, que maintenant, je fais des plats".*

*"Beh oui, par exemple, ce qui est intéressant, c'est concernant ce que j'achetais avant et ce que j'achète maintenant, c'est quand même un peu différent. Le gros souci, c'est que maintenant, je me pose beaucoup de questions. D'office, je regarde les étiquettes, surtout la provenance des produits".*

En corollaire, cela implique également que l'autre moitié de l'échantillon estime que leur participation aux défis n'a pas eu d'influence sur leurs habitudes et comportements alimentaires. Dès l'entretien d'entrée, ces participants justifiaient d'ailleurs prioritairement leur participation par le souhait de renforcer/développer des liens sociaux, alors que leur intérêt pour que les questions alimentaires était assez peu présent. Par ailleurs, il s'agit de nuancer cette absence de changement car si les personnes expliquent n'avoir rien modifié dans leurs comportements, elles ajoutent que les défis ont toutefois fait avancer leur réflexion, pour une éventuelle application ultérieure, quand un "décliv" sera intervenu. Une certaine "disponibilité mentale" semble nécessaire pour envisager d'éventuels changements.

*"Là, il faut que je m'y mette, je ne suis pas encore prêt pour ça. Comparé avec tout ce que je dois faire, le travail et tout ça, mais ça serait intéressant, de prendre le temps (...) J'ai appris, dans le sens, j'écoutais, je regardais. Mais le faire maintenant, là, je ne saurais pas le faire".*

Si on analyse de plus près les profils des participants ayant déclaré un changement ainsi que les domaines de changement évoqués, on peut émettre deux constats principaux.

Premièrement, ce sont les femmes âgées de 55 ans et plus (profil majoritaire au sein de l'échantillon) qui déclarent le plus souvent un changement de leurs habitudes et comportements alimentaires. Ces changements vont alors surtout concerner d'une part, l'adoption de comportements alimentaires plus équilibrés, particulièrement au niveau d'une consom-

<sup>11</sup>. Pour rappel, nous n'avons pas pu exploiter les questionnaires de sortie en raison de difficultés dans la collecte des données.

mation accrue de légumes et d'autre part, une diminution du gaspillage alimentaire, principalement pour des raisons budgétaires et éthiques et non environnementales. Ce premier groupe s'est prioritairement inscrit dans le processus des défis en quête de trucs et astuces pour appliquer les préceptes d'une alimentation équilibrée. Les questions environnementales ne faisaient que peu partie de leurs préoccupations initiales. Si leurs représentations en la matière se sont élargies, les changements concrets concernent leur thématique d'intérêt initiale, l'alimentation équilibrée.

Deuxièmement, ce sont les profils les plus sensibilisés aux enjeux environnementaux à l'entrée qui ont opéré le plus de changements par rapport aux critères de durabilité tels que l'attention accrue à l'origine des produits, la consommation de légumineuses ou l'intégration de produits bio dans leur routine alimentaire. Ces participants – plutôt minoritaires – semblaient prêts aux changements sans pour autant savoir comment faire. Les défis ont permis de concrétiser cette volonté. Tous les profils sensibilisés n'ont toutefois pas déclaré de changement, certains estimant que leurs habitudes et comportements alimentaires étaient déjà en accord avec les principes de durabilité.

Si les défis peuvent être des vecteurs de changements intéressants, ils semblent nécessiter une sensibilisation préalable pour travailler la motivation des personnes. Cette sensibilisation doit s'ancrer dans un temps long et permettre de travailler le "pourquoi", alors que les défis nous apparaissent pertinents pour offrir aux personnes un nouvel espace d'expérimentation pour (re)découvrir une routine alimentaire impliquant des critères de durabilité et ainsi s'intéresser au "comment".

De même, pour que ces changements puissent s'ancrer durablement – dans le temps long –, les séances de défis doivent pouvoir se prolonger dans des projets qui perdurent et permettent à la force du collectif de s'exprimer. Dans le cadre du projet AD-In, à la demande des participants, une phase collective a ainsi été organisée, reposant sur les initiatives des personnes. Plusieurs projets ont vu le jour, le maintien d'ateliers cuisine reposant sur des principes de durabilité, mais aussi des projets d'autoproduction, ou encore d'approvisionnement alternatif.

Les défis ne doivent donc pas être considérés comme une fin en soi mais comme une étape dans un processus plus long où l'avant et l'après seront des étapes essentielles pour susciter et ancrer les changements vers plus de durabilité.

## Références

- Régnier F, Masullo A (2009), "Obésité, goût et consommation. Intégration des normes d'alimentation et appartenance sociale". *Revue Française de Sociologie*, n° 50, pp. 747-773.
- Institut National de santé Publique Du Québec (INSPQ). Janvier 2019. Intervention économique pour augmenter la consommation des fruits et légumes : étude sur la faisabilité et l'acceptabilité de l'intervention.







Retrouvez-nous sur :

[www.ad-in.eu](http://www.ad-in.eu)



### Opérateurs partenaires



### Opérateurs associés



### Avec le soutien financier de



### Contact

Observatoire de la Santé du Hainaut - OSH  
rue de Saint-Antoine 1- 7021 Havré - Belgique  
Tél. : +32 (0)65 87 96 00 - Fax : +32 (0)65 87 96 79  
Courriel : [adin.interreg@hainaut.be](mailto:adin.interreg@hainaut.be) - [www.ad-in.eu](http://www.ad-in.eu)