

Déterminants socio-culturels de l'alimentation



FICHE CONTENU N° 3

CONTENU



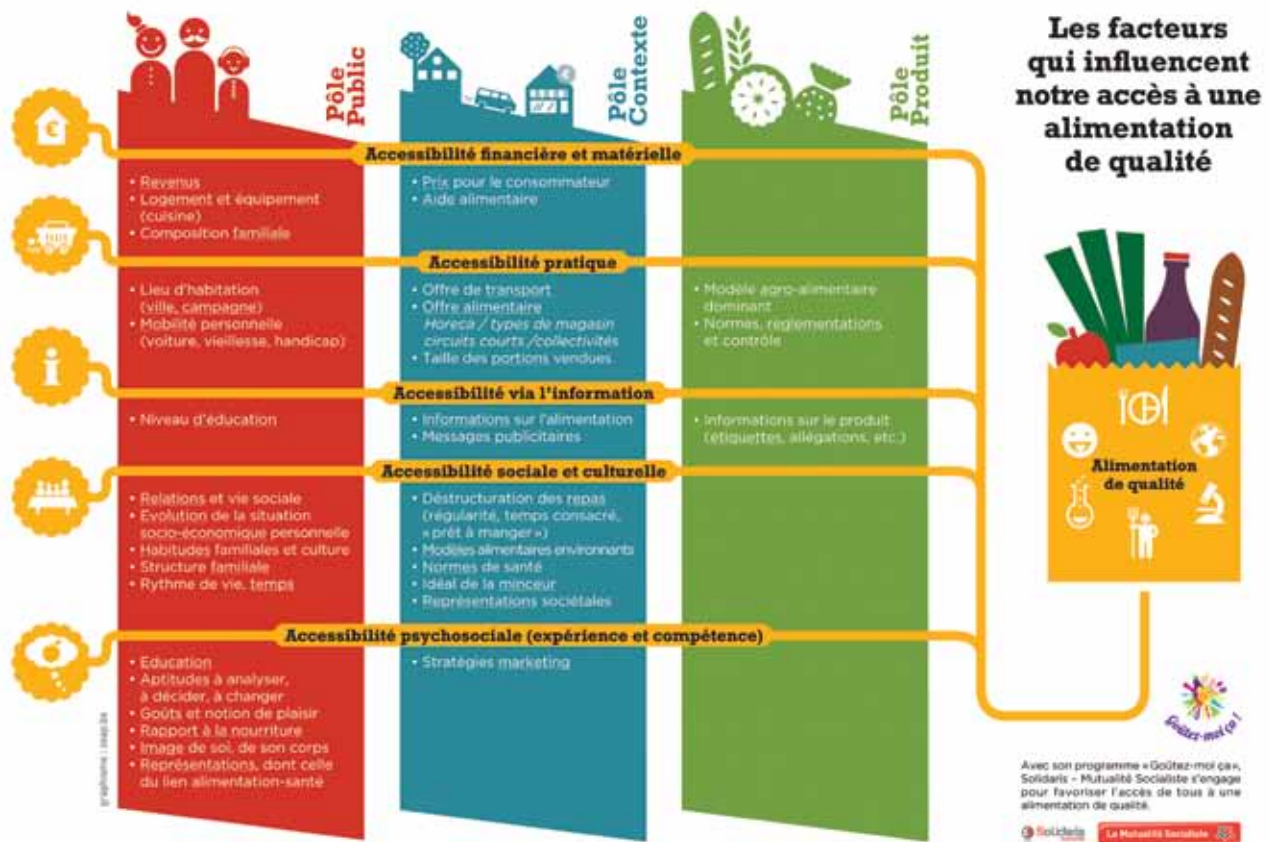
PRINCIPAUX ENJEUX

Mettre à la disposition des personnes une information correcte et accessible, les sensibiliser à l'importance d'une alimentation de qualité pour une vie en meilleure santé, les responsabiliser... sont bien sûr utiles et nécessaires. Cependant, l'information ne suffit pas pour que les gens changent de comportements, surtout lorsqu'il s'agit de publics fragilisés. De nombreux facteurs ou déterminants individuels et collectifs influencent en effet nos choix alimentaires. Le contexte socio-économique, les stratégies commerciales, les divers messages de santé, les modes, l'offre... les influencent en profondeur.

Ces déterminants sont liés aux **publics** eux-mêmes, aux **produits** proposés ou au **contexte** de consommation. Un modèle proposé par Solidaris regroupe l'ensemble de ces déterminants selon **5 axes d'accessibilité** : financière et matérielle, pratique, via l'information, sociale et culturelle, et psycho-sociale.

L'objet de cette fiche est de passer en revue ces différents déterminants. La mise en évidence de ces déterminants permet de prendre conscience de la complexité de l'accessibilité à l'alimentation, d'adapter ses messages et ses actions pour sortir des seules dimensions qui nous sont familières, comme les normes de santé ou les normes environnementales.

DETERMINANTS DE L'ACCESSIBILITE À L'ALIMENTATION DURABLE¹



• L'accessibilité financière et matérielle

Les **revenus** des ménages sont bien sûr un facteur qui va influencer les choix alimentaires. Les personnes à faibles revenus auront tendance à se tourner vers une alimentation de faible qualité nutritionnelle, susceptible de favoriser l'obésité et les maladies chroniques. En cause : l'effet des prix toujours plus bas de ces produits gras et sucrés, alors que les prix des fruits et légumes auraient plutôt tendance à augmenter. La perception de satiété serait également plus rapidement atteinte avec les denrées grasses qu'avec les légumes. D'autre part, plus les revenus sont faibles, plus les ménages doivent effectuer un arbitrage au niveau de leurs dépenses. La **composition de la famille** joue un rôle important, notamment parce qu'elle influence les ressources financières (un salaire ou plus) et les dépenses (nombre d'enfants à charge ...) du ménage.

L'**habitation** en elle-même et son **équipement** ont des impacts sur les habitudes culinaires (présence ou non d'une cuisine, d'un frigo, d'un congélateur, d'un four, de matériel de cuisine, etc.). L'habitat et la qualité de l'habitation, de même que son équipement, dépendent grandement du revenu du ménage.

Par ailleurs, de plus en plus de Belges faisant appel à l'**aide alimentaire** dépendent du contenu de leurs colis pour concevoir une assiette de qualité.

• L'accessibilité pratique à l'offre alimentaire

Le **lieu de vie** au sens large joue un rôle dans l'accès à une alimentation durable. Sont à prendre en compte : les commerces accessibles à proximité (magasins, marchés...), les transports (transports en commun, disponibilité d'une voiture), les services à domicile (repas à domicile pour les personnes moins valides).

Le **tout à l'automobile** de ces dernières décennies a régi la localisation de nombre de segments de l'offre (grande surface, hard-discount, Horeca, etc.) au détriment de l'accessibilité par transport public.

¹ Basés sur le site www.alimentationdequalite.be avec permission.

En conséquence, nombre de lieux d'offres sont accessibles quasiment exclusivement en voiture limitant ainsi l'accès à ceux qui en disposent. Certains quartiers sont par ailleurs devenus des « déserts alimentaires ».

L'**offre alimentaire** joue bien sûr également un rôle. La majeure partie des ménages font leurs courses dans les grandes surfaces qui proposent une offre alimentaire très large, en ce compris des produits de piètre qualité nutritionnelle, et à forte empreinte écologique. Les circuits courts traditionnels et plus innovants, bien que minoritaires aujourd'hui, constituent une alternative. Les dépenses en restauration hors domicile (Horeca et cantines) représentent une part grandissante des dépenses totales consacrées à l'alimentation et aux boissons. La qualité de l'alimentation prise hors domicile est directement dépendante de ce qui est « offert » au niveau de cette restauration.

L'évolution de l'environnement alimentaire, notamment par le biais des **normes des portions**, semble jouer un rôle-clé dans l'adoption d'un comportement alimentaire inadéquat. Or, la taille des portions est à la hausse dans nombre de segments de l'offre, comme par exemple dans la restauration rapide (frites, sodas) et incite à une surconsommation, souvent inconsciente, de calories.

- **L'accessibilité via l'information**

Les enjeux liés à l'alimentation sont complexes ! Plus les **niveaux d'éducation** formel et informel sont faibles et plus les informations et les enjeux liés à l'alimentation sont perçus comme difficiles à comprendre. Plus ils seront considérés comme difficiles à mettre en œuvre concrètement.

Les **sources d'informations** sur l'alimentation sont multiples : informations via les acteurs en éducation permanente (santé, environnement, nord-sud...), informations fournies par les médecins, délivrées par la presse, informations par les pairs, la famille, Internet... Ces informations sont souvent noyées parmi une multitude de messages marketing et publicitaires trop souvent diamétralement opposés à ceux qui sont préconisés dans le cadre de l'alimentation durable et de qualité !

Les **étiquettes et emballages** constituent aussi en principe des sources d'information sur les produits. Mais ils peuvent être exagérés ou mensongers (certaines « allégations de santé »), peu clairs, illisibles ou inexistantes ! (cf. Fiche activité N° 8a). À nouveau, la lisibilité de l'étiquette est d'autant plus perçue comme incompréhensible par les personnes que leur niveau d'éducation est faible.

- **L'accessibilité sociale et culturelle**

Selon la culture et le milieu social, la notion de « bien manger », ou « d'alimentation de qualité » diffère.

Les « **normes de santé** » (par exemple, pyramide alimentaire, indice de masse corporelle...) mais également les « normes environnementales » ou les « normes sociales », déduites de connaissances scientifiques et traduites en recommandations plus ou moins faciles à comprendre et à appliquer par la population (notamment selon les appartenances sociales et le niveau d'éducation), ne sont ni immuables ni absolues. Non seulement la science évolue mais elle est elle-même influencée par la société dans laquelle elle existe pour choisir ses propres sujets de recherche, pour en tirer des conclusions et les traduire en recommandations. Par exemple, les changements climatiques ou le gaspillage alimentaire, enjeux plus récemment médiatisés, commencent petit à petit à être intégrés dans les normes alimentaires.

Les différents publics vont se construire leurs propres normes en intégrant les connaissances scientifiques du moment, les « **croyances populaires** » et les possibilités pratiques d'expérimentation.

L'**intégration sociale** influence également l'accès à une alimentation durable et de qualité. Les liens sociaux développés favorisent le partage d'expériences, de connaissances et l'entraide.

Les **habitudes familiales** guident également les comportements alimentaires. Les habitudes naissent souvent en famille, et évoluent plus tard par des influences diverses comme celles d'un conjoint, des pairs, des médias, etc. Dans certaines familles, les repas « fait maison » et partagés sont encore très présents alors que dans d'autres, les repas sont plus déstructurés (peu réguliers, plats préparés...).

L'**appartenance à un milieu social** et à une culture précise induit certaines pratiques alimentaires. D'une part, la cuisine ne sera pas nécessairement la même et d'autre part, comme on l'a vu, les normes de santé diffèrent parfois d'une culture à l'autre. De même, les religions ou certaines formes de spiritualité prescrivent certains usages spécifiques à l'alimentation de leurs fidèles.

Un **rythme de vie** très soutenu laisse peu de temps libre disponible pour faire les courses et cuisiner.

