



MASTER SCIENCES SOCIALES

Parcours « Sciences Sociales Appliquées à l'Alimentation »

MÉMOIRE DE PREMIÈRE ANNÉE

**Consommation de produits ultra-transformés dans les
classes populaires : parentalité, dynamiques structurelles
et arbitrages individuelles**

Présenté par :

Clara Benoni

**Consommation de produits ultra-transformés
dans les classes populaires : parentalité,
dynamiques structurelles et arbitrages
individuelles**

“L’ISTHIA de l’Université Toulouse - Jean Jaurès n’entend donner aucune approbation, ni improbation dans les projets tutorés et mémoires de recherche. Les opinions qui y sont développées doivent être considérées comme propres à leur auteur(e).”

Remerciements

Je tiens tout d'abord à adresser mes remerciements à mon maître de mémoire, Monsieur Lepiller, pour sa confiance à constituer un cadre propice à la réflexion personnelle et à l'approfondissement de mes questionnements.

Je souhaite également remercier les enseignants de l'ISTHIA pour les apports qu'ils m'ont transmis au cours de cette année, et plus particulièrement Mesdames Dupuy et Rochedy, pour les pistes de lecture suggérées et les points de vue que j'ai pu découvrir grâce à elles, qui ont contribué à enrichir et orienter ma démarche intellectuelle.

Je tiens par ailleurs à exprimer ma gratitude à ma binôme de classe, pour la motivation que nous nous sommes transmise et pour la richesse de nos échanges tout au long de nos travaux.

Je remercie également mon entourage pour son soutien constant, tant sur le plan moral qu'intellectuel.

Et enfin, l'outil Canva pour la réalisation des figures, qui a facilité la mise en forme et la clarté de certaines représentations visuelles. Et les outils de correction d'orthographe pour leurs fiabilités.

Sommaire

Remerciements.....	4
Sommaire.....	5
Introduction générale.....	8
Partie 1 - Construction socio-historique de l'alimentation industrielle. (Approche macro-sociologique de l'alimentation).....	12
Introduction.....	13
Chapitre 1 : Innovation et industrialisation.....	15
Chapitre 2 : Optimisation économique des aliments ultra-transformés.....	27
Chapitre 3 : Politisation de l'alimentation.....	33
Partie 2 - Construction sociale des pratiques alimentaires au moment de la parentalité.....	41
Introduction.....	42
Chapitre 1 : Socialisation alimentaire et continuité des dispositions alimentaires....	45
Chapitre 2 : Normes alimentaires et injonctions à la « bonne parentalité ».....	49
Chapitre 3 : Arbitrage alimentaires sous contraintes.....	52
Chapitre 4 : Trajectoires sociales et reconfigurations différenciées des pratiques alimentaires.....	55
Partie 3 - Méthodologie probatoire.....	59
Introduction.....	60
Chapitre 1 : Population étudiée et terrain d'enquête.....	62
Chapitre 2 : Méthode de collecte des données.....	64
Chapitre 3 : Outils de collecte des données.....	66
Conclusion générale.....	69

Introduction générale

« Laisse la nourriture être ton remède et ton remède ta nourriture. »

Cette maxime, attribuée à Hippocrate, érige l'alimentation comme un vecteur essentiel de santé et de bien-être. Elle suggère que se nourrir ne relève pas seulement d'un besoin biologique, mais constitue un acte susceptible de préserver ou de restaurer notre santé. Pourtant, dans les sociétés contemporaines, marquées par l'industrialisation massive du système alimentaire, cette promesse semble mise à l'épreuve. La transformation des modes de production, de distribution et de consommation des aliments a conduit à un remodelage de notre rapport à l'alimentation. La place croissante des produits ultra-transformés dans les régimes alimentaires interroge la capacité de l'alimentation à remplir ce rôle protecteur.

Depuis plusieurs décennies, l'offre alimentaire s'est profondément transformée sous l'effet de l'industrialisation et de la mondialisation des systèmes agroalimentaires. Le développement de l'industrie agroalimentaire a favorisé la diffusion massive de produits standardisés, facilement accessibles et conçus pour répondre aux exigences de rapidité et de praticité des modes de vie contemporains. Parmi ces produits, les aliments dits « ultra-transformés » occupent une place centrale dans les débats scientifiques et de santé publique. Cette catégorie renvoie à des produits industriels composés de multiples ingrédients et souvent caractérisés par l'ajout d'additifs ou de substances rarement utilisées dans les pratiques culinaires domestiques. L'identification de ces produits "ultra-transformés" s'appuie sur la classification NOVA. Elle distingue les aliments selon leur degré de transformation industrielle et place les produits ultra-transformés dans un quatrième groupe correspondant aux formulations industrielles les plus éloignées des aliments bruts (Carlos Augusto Monteiro et al., 2018 ; Carlos Augusto Monteiro, 2019). Conçus pour être pratiques, durables et particulièrement appétents, ces produits occupent aujourd'hui une part importante de l'alimentation quotidienne dans de nombreux foyers.

Il serait simpliste de réduire la consommation massive de ces produits uniquement à une dégradation des comportements individuels. Les pratiques alimentaires

s'inscrivent dans des cadres sociaux et culturels qui structurent les préférences, les habitudes et les possibilités d'action des individus. L'accès à une alimentation dite « saine » apparaît comme socialement différencié et dépend des ressources économiques, culturelles et temporelles dont disposent les individus. Les travaux de Pierre Bourdieu ont montré que les goûts alimentaires participent à la reproduction des positions sociales et sont façonnés par la socialisation (*La Distinction*, 1979). Claude Fischler souligne la dimension culturelle et identitaire de l'alimentation. Il montre que les pratiques alimentaires constituent un espace de construction et de négociation des normes sociales (*L'Homnivore*, 1990). Enfin, les travaux de Nicolas Herpin mettent en évidence le lien entre pratiques de consommation et processus de stratification sociale (2001). Ces différentes perspectives théoriques seront mobilisées et développées plus en détail dans les parties suivantes. Elles invitent à considérer l'alimentation non seulement comme un enjeu nutritionnel, mais également comme un fait social inscrit dans des rapports de classe et des logiques structurelles. Ces perspectives sont pertinentes afin d'analyser les pratiques alimentaires des classes populaires. Dans ces milieux sociaux, les compromis alimentaires s'inscrivent souvent dans un ensemble de contraintes économiques, temporelles et organisationnelles qui orientent les choix quotidiens. Bien que la notion de classes populaires ne renvoie pas à une définition précise, selon Amossé elle désigne « un vaste ensemble composé des populations ayant des ressources économiques et culturelles limitées, qui occupent des emplois subalternes ou vivent des minimas sociaux », et recouvre empiriquement « tout ou (une) partie des ouvriers et employés, auxquels sont parfois ajoutés les conjoints et enfants » (Amossé, 2019). Dans cette configuration, les produits ultra-transformés peuvent ainsi constituer des solutions compatibles avec les contraintes du quotidien. Puisqu'ils sont généralement peu coûteux, faciles à conserver et rapides à préparer.

Au moment de l'entrée dans la parentalité, la question de l'alimentation prend une dimension particulière. Cette période constitue souvent un moment de reconfiguration des pratiques quotidiennes, dans lequel les parents sont amenés à réfléchir à leurs responsabilités éducatives et aux normes associées à la « bonne parentalité ». L'alimentation devient alors un enjeu central, notamment dans le cadre des injonctions modernes au « bien manger » et au « bien nourrir son enfant ». Ces normes peuvent entrer en tension avec les contraintes matérielles et

organisationnelles auxquelles sont confrontés les parents, en particulier dans les classes populaires. Ces tensions apparaissent d'autant plus marquées que l'accès à une alimentation de qualité demeure profondément inégalitaire. Le rapport *L'injuste prix de notre alimentation*, publié par le Secours Catholique, souligne que les ménages les plus modestes consacrent une part importante de leur budget à l'alimentation tout en ayant un accès plus limité à des produits perçus comme plus sains ou de meilleure qualité (Secours Catholique, 2023).

Ces contraintes s'inscrivent également dans des transformations plus larges de la structure familiale. La diminution de la stabilité de la famille nucléaire traditionnelle et l'augmentation des divorces et des familles monoparentales en France ont modifié l'organisation quotidienne, y compris les routines alimentaires. En 2022, l'INSEE rapportait que près de 38 % des enfants vivent dans une famille recomposée ou monoparentale, et que le nombre de divorces reste stable autour de 130 000 par an depuis plusieurs années (INSEE, 2023). Ces transformations affectent la coordination des repas familiaux, la disponibilité du temps et la capacité à préparer des repas collectifs, contribuant ainsi à l'augmentation des repas plus individualisés ou pris hors du domicile. Ceci illustre que les pratiques alimentaires ne peuvent être comprises uniquement au niveau individuel, mais doivent être analysées dans le contexte des configurations familiales et sociales dans lesquelles elles s'inscrivent.

Cette situation montre que les possibilités d'action en matière d'alimentation varient selon les ressources sociales et économiques, ainsi que selon la composition familiale. Elle invite à examiner comment les parents organisent concrètement leurs choix alimentaires au quotidien. Nous analyserons ces aspects plus en détail dans les parties suivantes pour comprendre comment contraintes et normes influencent réellement leurs pratiques.

Plusieurs questions ont émergé suite à cela. Dans quelle mesure les habitudes alimentaires héritées de la socialisation familiale continuent-elles d'orienter les pratiques des jeunes parents ? L'entrée dans la parentalité constitue-t-elle un moment de remise en question des pratiques alimentaires ? Dans quelle mesure les normes contemporaines du « bien manger » influencent-elles les pratiques parentales ? Enfin, comment les contraintes économiques, temporelles et organisationnelles viennent-elles encadrer les choix alimentaires au sein des

familles issues des classes populaires ? Ces interrogations conduisent à formuler la problématique suivante, dans quelle mesure l'entrée dans la parentalité conduit-elle les jeunes parents issus des classes populaires à remettre en question leurs pratiques alimentaires, plus particulièrement la consommation des aliments ultra-transformés, dans un environnement où les aliments ultra-transformés prédominent et où les normes contemporaines du « bien manger » s'imposent ?

Pour répondre à cette question, ce mémoire repose sur plusieurs hypothèses. La première suppose que les pratiques alimentaires des jeunes parents des classes populaires s'inscrivent dans un processus de socialisation familiale. La seconde envisage l'entrée dans la parentalité comme un moment où les normes associées à la « bonne parentalité » et au « bien nourrir son enfant » peuvent s'activer, et ainsi pousser les parents à reconsidérer leurs pratiques. La troisième hypothèse souligne le rôle central des contraintes économiques, temporelles et organisationnelles dans les choix alimentaires, qui peuvent limiter la transformation des pratiques. Enfin, la quatrième hypothèse propose que ces évolutions varient selon les trajectoires sociales et les expériences de vie des parents.

Ce mémoire s'organise en deux parties complémentaires. La première adopte une perspective macro-sociale et analyse les transformations historiques, économiques et politiques qui structurent l'espace alimentaire contemporain. Elle met en évidence les dynamiques structurelles qui influencent les consommations.. On peut la considérer comme un grand cadre ou un socle puisqu'elle définit le contexte général et trace les contours dans lesquels s'inscrivent les pratiques alimentaires. La seconde partie, centrée sur les pratiques parentales et la construction des repères alimentaires, se déploie à l'intérieur de ce cadre. Elle en prolonge la réflexion en explorant concrètement, à l'échelle individuelle et familiale, comment les repères alimentaires sont influencés par différents éléments, comme la socialisation familiale, les normes, les contraintes et les trajectoires sociales.

**Partie 1 - Construction socio-historique de l'alimentation
industrielle. (Approche macro-sociologique de
l'alimentation)**

Introduction

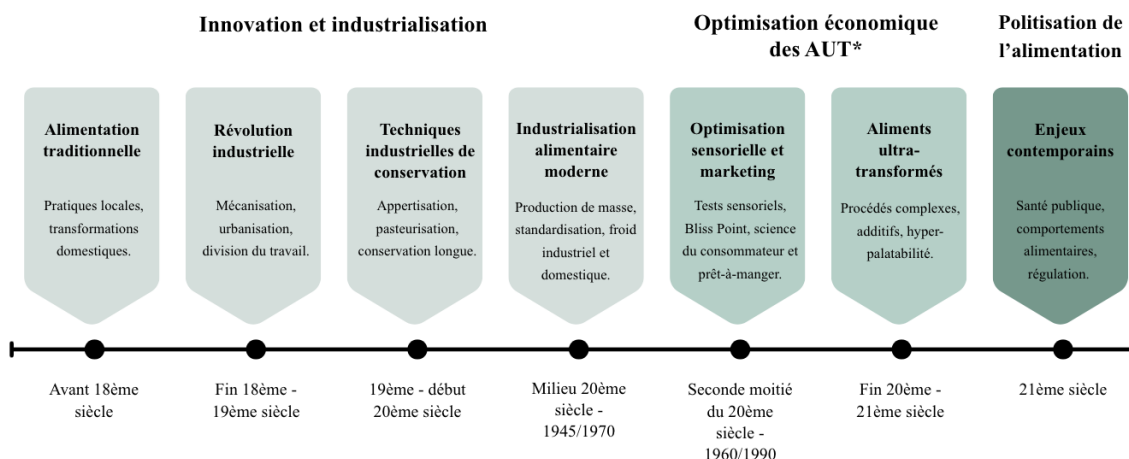


Figure 1 – Schéma synthétique de l'évolution de l'industrialisation alimentaire moderne (repères chronologiques et cadres théoriques).

*Aliments ultra-transformés

L'industrialisation du système alimentaire comme nous le connaissons relève d'un processus historique long, inscrit dans des transformations techniques, économiques et sociales qui ont façonné les sociétés industrielles depuis la révolution industrielle. Elle correspond à une recomposition des modes de production, de transformation, de distribution et de consommation des aliments. Cette industrialisation massive se traduit par l'allongement des chaînes de production agroalimentaires et par la diffusion significative de produits standardisés. Ceci contribuant à façonner un environnement alimentaire où les aliments transformés sont très répandus. Leur développement suit des logiques techniques et économiques visant à améliorer la conservation, la production en grande quantité et l'attrait sensoriel des produits alimentaires. Ces transformations ne concernent pas seulement l'offre. Elles influencent aussi les pratiques alimentaires, modifient les normes nutritionnelles et redéfinissent les repères que les individus utilisent dans leurs choix quotidiens. Analyser l'industrialisation du système alimentaire permet ainsi de situer le cadre dans lequel se déploient les pratiques alimentaires modernes, notamment celles des parents, confrontés à une offre structurée par la présence d'aliments transformés et ultra-transformés.

La figure 1 propose une synthèse des principales étapes de cette industrialisation. Elle montre comment l'alimentation traditionnelle a évolué pour aboutir aux défis actuels de la production et de la consommation d'aliments ultra-transformés. Elle permet de placer historiquement les dynamiques techniques, économiques et politiques qui structurent aujourd'hui le système alimentaire et qui constituent le contexte macro-social des pratiques étudiées dans ce mémoire.

Chapitre 1 : Innovation et industrialisation

1. Origines de l'industrialisation alimentaire : La révolution industrielle.

La révolution industrielle correspond à une période de transformation profonde des sociétés européennes qui débute à partir des années 1760 et se prolonge jusqu'au début du XX^e siècle. Elle désigne le passage d'un système économique dominé par l'agriculture et l'artisanat à un mode de production industriel fondé sur la mécanisation, l'innovation technique et la concentration du travail dans les usines. Ce phénomène apparaît d'abord au Royaume-Uni vers 1760. Plusieurs conditions favorisent cette émergence, comme l'abondance de ressources naturelles tel que le charbon, le développement du commerce international et un contexte politique relativement stable. L'amélioration de la machine à vapeur par James Watt en 1769, est l'une des innovations techniques décisives de cette révolution. Elle permet d'accroître considérablement la production industrielle. Dans le secteur textile, la mécanisation du filage et du tissage marque une rupture avec les modes de production traditionnels. Dans celui de l'alimentation, les transformations alimentaires demeuraient avant cette révolution principalement artisanales et inscrites dans des systèmes locaux de production et de consommation. Les techniques de conservation et de sécurité alimentaire étaient par exemple la cuisson, la fermentation ou la salaison et les échanges commerciaux étaient peu développés en comparaison à nos sociétés actuelles. La révolution industrielle constitue un tournant majeur dans l'histoire alimentaire. L'alimentation commence à être transformée à grande échelle, grâce aux évolutions techniques. On retrouve les travaux de conservation développés par Nicolas Appert au début du XIX^e siècle marquant l'apparition des procédés d'appertisation. Ils correspondent à la stérilisation en récipients fermés, l'ancêtre de la mise en conserve industrielle. Ceci permettant la production alimentaire en grande série et la conservation des produits sur de longues périodes. Cette innovation technologique ouvre la voie à la structuration progressive d'une industrie alimentaire de masse et à la transformation des logiques de consommation.

Cette dynamique s'étend progressivement à d'autres pays européens comme la France ou la Belgique et s'accompagne de transformations économiques majeures. Les infrastructures de transport se développent, en particulier le chemin de fer à

partir des années 1820–1830, ce qui facilite la circulation des marchandises et des personnes. Les villes industrielles connaissent une croissance rapide sous l'effet de l'exode rural, de nombreux individus quittent les campagnes pour travailler dans les usines.

Souvent qualifiée de « deuxième révolution industrielle », la seconde moitié du XIX^e siècle marque une nouvelle phase qui s'étend approximativement de 1850 à 1914. Cette période se caractérise par l'apparition de nouvelles sources d'énergie, comme le pétrole et l'électricité, ainsi que par le développement de nouvelles industries telles que la sidérurgie, la chimie ou encore l'automobile. Toutefois, ces transformations ne concernent pas uniquement l'industrie au sens strict, elles affectent également en profondeur les systèmes alimentaires. En effet, l'industrialisation s'étend progressivement à la production, à la transformation et à la distribution des aliments. Grâce à la mécanisation et à l'utilisation d'engrais chimiques. Les progrès techniques permettent une augmentation des rendements agricoles. Par ailleurs, le développement des transports ferroviaires et maritimes favorise l'approvisionnement des villes en denrées alimentaires, y compris sur de longues distances. Cela contribue à diversifier les régimes alimentaires urbains tout en les déconnectant partiellement des productions locales.

Dans le même temps, de nouvelles industries alimentaires émergent. La seconde moitié du XIX^e siècle voit par exemple le développement des procédés de conservation, comme la mise en conserve, initiée dès le début du siècle par Nicolas Appert, mais largement diffusée et industrialisée par la suite. De même, les progrès de la réfrigération permettent le stockage et le transport de produits périssables. Ces innovations transforment les pratiques de consommation en facilitant l'accès à des aliments transformés, stockables et transportables.

Ces évolutions s'inscrivent dans un contexte d'urbanisation croissante et de transformation des modes de vie. Les populations ouvrières, soumises à des rythmes de travail contraints, adoptent progressivement des pratiques alimentaires adaptées à ces nouvelles conditions. Les repas deviennent plus rapides. Les produits peu coûteux et énergétiques sont plus largement consommés et l'alimentation standardisée se développe. Ainsi, la révolution industrielle ne modifie pas seulement les structures économiques et sociales, mais aussi les habitudes

alimentaires, en amorçant un processus de transition vers des systèmes alimentaires plus industrialisés.

La révolution industrielle a profondément changé la manière de produire et de vivre. La production a fortement augmenté grâce aux machines et aux usines, ce qui a permis de fabriquer plus de biens, plus vite et à moindre coût. C'est un moment charnière de transformation de la société. Une partie de la population s'enrichit grâce à l'industrie, tandis que de nombreux ouvriers travaillent dans des conditions difficiles, avec peu de ressources. Ces inégalités se retrouvent aussi dans l'alimentation. Les populations les plus modestes ont souvent accès à une nourriture peu variée et peu coûteuse, tandis que les catégories plus aisées bénéficient d'une alimentation plus diversifiée. Enfin, les changements amorcés entre 1760 et 1914 ont des effets durables puisqu'ils posent les bases de notre manière actuelle de produire, distribuer et consommer les aliments.

2. Développement des innovations techniques et transformation des procédés alimentaires.

Il est fondamental de s'intéresser plus en détail au développement des sciences et des techniques qui ont contribué à l'industrialisation progressive du système alimentaire. Avec l'apparition de la pasteurisation, de la réfrigération industrielle, permettant de transporter et stocker viandes et produits frais à grande échelle. Ainsi que des technologies de **congélation**, de lyophilisation ou d'ultrafiltration permettant d'améliorer la conservation des produits, la sécurité sanitaire et la circulation internationale des denrées. Au-delà de ces transformations s'appuyant sur la mécanisation industrielle, et donc l'utilisation d'énergies fossiles. Un second tournant majeur est l'intégration progressive de la chimie, de la biologie et des technologies dans les chaînes de production. L'industrie alimentaire a ainsi développé des procédés de reformulation nutritionnelle visant l'enrichissement en micronutriments et l'ajout ou la réduction de certains composants tels que le sucre ou les matières grasses. L'objectif de ces modifications alimentaires ne visent pas nécessairement à accroître la qualité des productions. Il est question d'usage d'additifs et d'ingrédients issus de transformations physico-chimiques complexes (sucres transformés, sirops, isolats). Ces ajouts reposent sur une logique industrielle dont la finalité dépasse la seule amélioration nutritionnelle. Dans cette perspective, le but de ces innovations

alimentaires est de répondre à des enjeux de rationalisation industrielle visant simultanément la sécurité sanitaire, la durée de conservation et l'optimisation économique des produits.

3. Mondialisation et naissance de l'industrie alimentaire de masse.

L'organisation en circuit court de la production et consommation des produits alimentaires présents au début du siècle laisse place à des systèmes structurés à plus grande échelle. La mécanisation agricole (tracteurs, moissonneuses-batteuses), l'usage d'engrais chimiques et de pesticides, et la sélection de variétés à haut rendement permettent d'augmenter fortement la production. Comme vu précédemment, le développement des transports (camions frigorifiques, réseaux autoroutiers) et des infrastructures de stockage facilite la circulation des denrées sur l'ensemble du territoire, puis à l'international. Après la Seconde Guerre mondiale, cette dynamique s'accélère en France et plus largement en Europe. La modernisation agricole s'inscrit dans des politiques publiques visant à assurer l'autosuffisance alimentaire et à stabiliser les marchés. De grandes entreprises agroalimentaires se développent et structurent les filières, de la transformation à la distribution. L'expansion des supermarchés à partir des années 1960–1970 modifie concrètement les pratiques d'achat. Les consommateurs accèdent à une large gamme de produits au même endroit, souvent standardisés et conditionnés. Cette standardisation se traduit par une uniformisation de certains produits de base. Par exemple, dans le domaine agricole, quelques variétés de blé, de maïs ou de pommes sont privilégiées pour leur rendement, leur résistance au transport et leur aptitude à la transformation industrielle. Dans l'élevage, certaines races animales sont sélectionnées pour leur productivité. Dans l'industrie agroalimentaire, les procédés de transformation (congélation, mise en conserve, plats préparés) contribuent à proposer des produits aux caractéristiques stables, reproductibles et adaptés à une consommation rapide.

Cependant, cette tendance à l'homogénéisation ne supprime pas toute diversité. À partir des années 1980, on observe l'émergence d'une « économie de la qualité » qui répond à de nouvelles attentes des consommateurs. Concrètement, cela se traduit par le développement de labels (comme les appellations d'origine), la valorisation des produits locaux ou traditionnels, ainsi que l'émergence de segments

spécifiques : produits biologiques, produits du « terroir », ou encore offres différenciées selon les modes de vie (allégés, sans certains ingrédients, etc.). Les grandes surfaces elles-mêmes intègrent cette diversification en proposant des gammes variées au sein d'un même espace de vente.

Les systèmes alimentaires contemporains reposent sur une double logique. D'un côté, la production est organisée à grande échelle, avec des volumes importants et des produits standardisés. De l'autre, les produits alimentaires font l'objet d'une différenciation croissante, fondée sur des critères de qualité, d'origine ou de mode de production. Cette articulation permet de répondre simultanément à des impératifs économiques de masse et à des attentes sociales de plus en plus diversifiées. Toutefois, cette standardisation et cette mondialisation des systèmes alimentaires ne signifie pas une uniformisation des pratiques de consommation.

Le compte rendu proposé par Anne Lhuissier en 2008 portant sur l'ouvrage de Claude Fischler et Estelle Masson, *Manger. Français, Européens et Américains face à l'alimentation*, s'inscrit dans une perspective comparaison des pratiques et des représentations alimentaires dans plusieurs pays occidentaux, entre différents pays d'Europe et les États-Unis. Les auteurs ont cherché à comprendre dans quelle mesure les transformations contemporaines des systèmes alimentaires conduisent à une homogénéisation des comportements alimentaires à travers une enquête empirique combinant méthodes qualitatives et quantitatives.

Anne Lhuissier souligne un apport majeur de l'ouvrage, qui consiste à nuancer l'idée d'une convergence généralisée des modèles alimentaires sous l'effet de la mondialisation. Si certaines évolutions communes peuvent être observées, comme la diffusion de produits industriels ou l'attention accrue portée aux enjeux nutritionnels, les résultats montrent que les pratiques alimentaires restent fortement structurées par des cadres culturels nationaux. Les différences entre les États-Unis et plusieurs pays européens ne se réduisent pas, mais continuent au contraire de s'exprimer dans les manières de manger, dans le rapport au corps et dans les normes sociales associées à l'alimentation.

En France, l'alimentation demeure largement associée à des dimensions collectives et conviviales. Le repas s'inscrit dans des temporalités relativement structurées et

conserve une valeur sociale forte. À l'inverse, aux États-Unis, les pratiques apparaissent davantage individualisées et orientées vers une logique fonctionnelle, où l'alimentation est plus fréquemment envisagée sous l'angle de ses effets sur la santé. Ces différences ne relèvent pas uniquement de choix individuels, mais s'ancrent dans des systèmes de normes et de représentations propres à chaque société. Il est important de noter la force de ce facteur culturel et de son influence pour mieux comprendre les individus. Ce mémoire ne tente donc pas à généraliser l'analyse sur toutes les cultures et se concentre principalement sur la culture occidentale.

Le compte rendu met également en évidence l'intérêt de la démarche méthodologique adoptée par Fischler et Masson. Elle repose sur une articulation entre entretiens collectifs et enquête statistique. Cette approche permet de saisir à la fois les discours des individus et les régularités sociales. Ils montrent que même des groupes supposés homogènes, comme les professionnels de santé, restent influencés par leur contexte culturel. Dans un contexte marqué par l'industrialisation et la globalisation des systèmes alimentaires, les comportements alimentaires continuent d'être façonnés par des appartenances sociales et culturelles. Cette analyse met en évidence la nécessité de penser conjointement les dynamiques de standardisation des produits et la diversité des usages sociaux de l'alimentation.

4. Conséquences sociales et culturelles de l'industrialisation alimentaire

Comme il a été vu à de nombreuses reprises, l'industrialisation alimentaire a bouleversé les pratiques quotidiennes, les représentations sociales de l'alimentation et les formes de sociabilité autour de celle-ci. Une des conséquences les plus importantes est la réduction du temps consacré à la préparation des repas à domicile. L'émergence des produits transformés, des plats cuisinés et des aliments prêts à consommer ont modifié les routines quotidiennes. Ces aliments viennent répondre aux besoins des ménages pour qui le rythme de vie s'accélère. Les produits ne sont pas les seuls à avoir changé, les lieux d'approvisionnement se sont également transformés. Traditionnellement les marchés ont longtemps été des espaces centraux de sociabilité, structurés par des interactions directes entre vendeurs et acheteurs. On y négocie, on échange des conseils, on entretient des relations régulières. Ici, l'acte d'achat s'inscrit dans un tissu de relations sociales

locales, où la confiance, l'habitude et la connaissance des produits jouent un rôle important.

Le développement des grandes surfaces suit cette continuité à une échelle bien différentes. Comme le montre Deborah M. Cohen dans *Consumers' Republic* (2003), les supermarchés deviennent progressivement des lieux centraux du quotidien dans les sociétés de consommation. Ils concentrent une grande diversité de produits en un même espace, ce qui transforme les habitudes d'achat. En contrepartie, les interactions y sont moins personnalisées, le libre-service réduit le contact avec les vendeurs, les prix sont affichés et fixes, et les échanges verbaux sont limités. La socialisation devient plus indirecte, les relations interpersonnelles sont délaissées au profit du partage de normes communes (choix de produits, marques, comportements d'achat). Cette transformation s'observe par exemple dans la manière dont les produits sont présentés et organisés. Dans les supermarchés, les rayons structurent les parcours, orientent les choix et mettent en scène les produits à travers le packaging, les promotions ou encore les labels. Le consommateur apprend ainsi à se repérer dans une offre abondante, à comparer, à arbitrer, ce qui constitue une autre forme d'apprentissage social. À l'inverse, sur les marchés, la relation au produit passe davantage par l'échange direct, le conseil du vendeur ou l'observation des produits bruts. On peut également voir une continuité entre ces deux lieux à travers la sémantique. Le terme « marché » désigne un lieu d'échange de biens. Le « supermarché » en constitue une extension puisque le préfixe « super- » indique une idée de dépassement, de grandeur ou de supériorité, ici une augmentation de la taille, de l'offre et des volumes. Le modèle d'achat n'est donc pas entièrement nouveau, même si il modifie les relations sociales, il n'est qu'une adaptation du marché face aux logiques de production et de distribution de masse.

Les relations sociales autour de l'alimentation sont également à mettre en lien avec la disparition progressive du repas pris en famille autour d'une préparation commune, au profit de repas plus individualisés ou pris hors du domicile. Ceci reflète une mutation des liens sociaux. L'augmentation de la restauration commerciale façonne de nouvelles routines collectives, en particulier chez les jeunes générations. Hammons et Fiese (2011) montrent que la fréquence des repas familiaux tend à diminuer dans les familles confrontées à des contraintes de temps et des emplois du

temps désynchronisés, en particulier dans les milieux socio-économiques défavorisés. Larson et al. (2013) confirment cette tendance en analysant les habitudes alimentaires des adolescents. La diminution des repas familiaux réguliers est corrélée à des contraintes professionnelles des parents et à des horaires irréguliers. Fischler (2011) et Poulain (2014) insistent sur le rôle structurant du repas dans la socialisation et dans le partage des normes.

Des études portant sur les pratiques alimentaires des jeunes générations (Benton et al., 2017) montrent que la fréquentation des fast-foods constitue un espace de sociabilité et d'affirmation identitaire, et ne se limite pas à une logique de commodité ou de contrainte. Ces recherches indiquent que l'évolution des pratiques alimentaires traduit une recomposition plutôt qu'une disparition des liens sociaux associés au repas.

Le rapport symbolique à l'alimentation change également. La nourriture ne se réduit pas à sa dimension nutritionnelle, elle est chargée de significations culturelles, morales et identitaires. Dans *L'Homnivore* (1990), Claude Fischler montre que la « modernité alimentaire » implique pour le consommateur d'affronter une surcharge d'informations et de choix. Elle transcende la simple satisfaction des besoins physiologiques pour devenir un acte de construction identitaire. Le consommateur moderne est simultanément plus libre dans ses choix et plus soumis à des injonctions culturelles et morales concernant ce qu'il doit ou ne doit pas manger, avec des dynamiques fortes au moment de la parentalité. Ces points seront plus étayés dans les parties "2.3. Multiplicité des recommandations alimentaires et confusion normative" et "3. Politisation de l'alimentation".

Sur le plan culturel, l'industrialisation a favorisé une diffusion et une circulation de pratiques alimentaires à l'échelle mondiale, sans effacer totalement les spécificités locales. L'anthropologue Sidney W. Mintz, dans *Sweetness and Power* (1985), analyse comment le sucre, introduit dans les régimes alimentaires européens et massifié au cours des siècles, s'est transformé en symbole de modernité et d'accessibilité tout en redéfinissant les goûts et les hiérarchies alimentaires. De même, l'industrialisation et la mondialisation ont rendu possibles des phénomènes d'hybridation culinaire, où des plats et des produits circulent d'un continent à l'autre,

s'adaptant aux normes culturelles locales sans s'y substituer entièrement. Ce phénomène a été accentué avec l'apparition des réseaux sociaux.

A cela s'ajoute un renforcement de la stratification des pratiques alimentaires, c'est-à-dire l'alimentation et ses pratiques comme reflet de la position sociale. L'accès différencié à certains aliments, qu'ils soient perçus comme « sains », « traditionnels » ou « gastronomiques », reflète et renforce des inégalités sociales. Des sociologues comme Jean-Pierre Poulain (*Sociologie de l'alimentation*, 2002) ou Pierre Bourdieu (*La Distinction*, 1979) ont montré que les choix alimentaires sont liés à la position sociale : certaines catégories privilégient des produits jugés plus “authentiques” ou “de terroir”, tandis que d'autres adoptent une alimentation davantage axée sur la praticité ou les contraintes de temps et de budget. Cette distinction semble se renforcer à mesure que les modes de vie s'intensifient.

5. Enjeux sanitaires de l'industrialisation alimentaire contemporaine

Aujourd'hui, l'industrie agroalimentaire constitue un secteur structurant des économies modernes. Cependant, le développement des aliments ultra-transformés soulève des enjeux sanitaires, environnementaux et sociaux importants. Les travaux de Carlos A. Monteiro montrent que les aliments ultra-transformés tendent à occuper une place croissante dans les régimes alimentaires des pays à revenu élevé et peuvent être associés à des risques sanitaires accrus. Les travaux de Olivier Lepiller et de Chelsie Yount-André soulignent la dimension politique de l'alimentation ordinaire et la manière dont le marché participe à la construction des normes alimentaires contemporaines, contribuant à la diffusion de discours normatifs¹ sur le « bien manger ». L'industrie agroalimentaire repose sur des systèmes de production standardisée à grande échelle, des chaînes logistiques internationales et l'utilisation de technologies avancées de transformation et de conservation. Selon la FAO (2022), le commerce mondial des produits alimentaires transformés représente plus de 1 500 milliards de dollars, illustrant l'ampleur économique et l'intégration des marchés alimentaires à l'échelle mondiale. Cette organisation permet une accessibilité quasi globale à une grande diversité de produits alimentaires et participe à l'homogénéisation des régimes alimentaires, en particulier dans les pays

¹ Discours définissant des normes de comportement à adopter

à revenu élevé, où la consommation d'aliments ultra-transformés tend à dépasser 50 % des apports caloriques (Monteiro et al., 2019).

La logique industrielle de ces produits repose sur des procédés de reformulation et l'usage d'additifs technologiques, naturels ou synthétiques, visant à optimiser la texture, la durée de conservation, la palatabilité et l'apparence des produits (Monteiro et al., 2018). Ces procédés contribuent à rendre les produits adaptés à la distribution à grande échelle et à la standardisation des goûts. Mais ils posent des questions sur la perception de la qualité et sur l'équilibre nutritionnel des régimes alimentaires. Comme l'illustre la figure 3, appliquée au cas des céréales du petit-déjeuner, l'augmentation du degré de transformation (au sens de la classification NOVA) s'accompagne d'une élévation de la teneur en sucres et d'un éloignement progressif de la matière première.



Figure 3 : Description des céréales du petit-déjeuner selon leur degré de transformation et leur teneur en sucre : application de la classification NOVA.

Le développement de ces aliments entraîne des enjeux sanitaires majeurs. Puisque ils ont une forte densité énergétique, des teneurs élevées en sucres ajoutés, en matières grasses saturées et en sel, ainsi qu'une faible densité en fibres et micronutriments. Ils ont été associés à une augmentation du risque de plusieurs

maladies chroniques. La cohorte française NutriNet-Santé, montre qu'une consommation plus élevée d'aliment ultra-transformés s'avère significativement corrélée à une augmentation du risque de maladies cardiovasculaires, incluant les maladies coronariennes et les accidents vasculaires cérébraux (Srouf et al., 2019). Une autre revue conclut que l'exposition prolongée aux aliments ultra-transformés est associée à des résultats de santé délétères, y compris l'obésité, le diabète de type 2 et une mortalité prématurée (Carter et al., 2024). L'étude NutriNet-Santé a également mis en évidence une association entre consommation élevée d'aliments ultra-transformés et risque accru de certains cancers, notamment colorectal (Fiolet et al., 2018). Ces résultats confirment que l'impact sanitaire dépasse les seules maladies métaboliques pour inclure d'autres pathologies chroniques à long terme. Les effets sur la santé mentale sont également documentés dans des méta-analyses de grande ampleur. Une synthèse de données provenant de milliers de participants montre que des apports plus élevés en aliments ultra-transformés sont associés à une prévalence accrue de symptômes dépressifs et d'anxiété, ainsi qu'à une probabilité élevée de développement ultérieur de troubles dépressifs (Lane et al., 2022). Dans l'ensemble, les résultats de ces d'études mettent en évidence, la place grandissante des aliments ultra-transformés dans les régimes contemporains et que leurs impacts n'est pas seulement sociale mais constitue également un enjeu sanitaire majeur, au vu de leurs associations à une augmentation de plusieurs risques de santé à court et long terme.

Les enjeux sanitaires associés à la consommation de produits ultra-transformés apparaissent d'autant plus cruciaux au sein du sujet que nous abordons ici, puisque l'alimentation a un rôle central dans le développement de l'enfant. En effet, les organismes internationaux tels que l'Organisation mondiale de la santé et l'UNICEF soulignent que la nutrition constitue un déterminant fondamental de la croissance physique, du développement cérébral et des capacités cognitives dès les premières années de vie. Cette importance est confirmée par un ensemble de revues de littérature et de méta-analyses qui montrent que les apports nutritionnels influencent le développement neurocognitif. Par exemple, la revue de Nyaradi et al. (2013) met en évidence que des déficits en micronutriments essentiels (tels que le fer, l'iode ou les acides gras polyinsaturés) sont associés à des altérations des fonctions cognitives, comme l'attention et la mémoire. Ces résultats suggèrent que la qualité

de l'alimentation, au-delà des apports énergétiques, constitue un facteur déterminant du développement global de l'enfant. Dans ce cadre, la diffusion et la consommation croissante de produits ultra-transformés peut contribuer à déséquilibrer les apports alimentaires à une période particulièrement sensible du développement.

Un aspect central de cette diffusion normative de la consommation d'aliments ultra-transformés peut être attribué aux réseaux sociaux et aux stratégies commerciales de communication digitale. Instagram, TikTok, YouTube ou encore Facebook jouent un rôle majeur dans la construction des représentations alimentaires, en mettant en avant des pratiques, des produits ou des régimes considérés comme « tendance » ou « sains ». Ces plateformes participent à la diffusion rapide d'injonctions nutritionnelles et esthétiques, parfois en décalage avec les contraintes quotidiennes des familles (Gurrieri et al., 2020) et avec les réels besoins nutritionnels des individus. Elles créent un double mouvement. D'une part, elles valorisent certains produits transformés ou snacks par leur visibilité et leur attractivité visuelle. D'autre part, elles renforcent l'idéologie du « bien manger » en exposant les consommateurs à des contenus sur la santé, le fitness ou l'alimentation bio, souvent porteurs de jugements implicites.

L'industrialisation alimentaire contemporaine ne se limite pas à la production et à la distribution. Elle participe également à la construction sociale des goûts et des normes alimentaires, en combinant contraintes économiques, innovations technologiques et stratégies de communication digitale. Ce qui influence les comportements alimentaires au quotidien et contribue à la normalisation d'une consommation largement dominée par les aliments ultra-transformés.

Chapitre 2 : Optimisation économique des aliments ultra-transformés

1. Fabrication de l'hyper-appétence alimentaire

La production d'aliments ultra-transformés s'inscrit dans une logique industrielle visant à maximiser l'attractivité sensorielle des produits afin d'augmenter leurs volumes de consommation. Cette stratégie repose sur la maîtrise de l'hyper-appétence alimentaire, qui désigne la capacité d'un produit à stimuler fortement les mécanismes neuro-sensoriels du plaisir gustatif, autrement dit sa capacité à être le plus délicieux possible .

Le concept de *Bliss Point* est un élément important dans cette dynamique. Il a été développé en psychophysique alimentaire et popularisé par les travaux de Howard Moskowitz. Il correspond au niveau optimal d'un ingrédient, par sa composition en sucre, sel ou matières grasses. Il permet d'obtenir l'appréciation sensorielle la plus élevée d'un produit. Il correspond ainsi au sommet de la courbe du plaisir alimentaire, obtenu à partir d'expérimentations sur panels de consommateurs. Les industriels testent différentes formulations d'un même produit en faisant varier les concentrations d'ingrédients cités précédemment, afin d'identifier la combinaison qui génère le plus haut niveau de désir de consommation. Les mesures se font à travers le plaisir déclaré, l'envie de consommer à nouveau ou certaines réactions physiologiques.

Cette amplification de l'appétence peut contribuer à perturber les signaux biologiques naturels de satiété et favoriser des comportements de surconsommation alimentaire. C'est à ce titre qu'il est présenté dans ce mémoire et qu'il occupe une place importante dans les débats contemporains.

Il est préférable de rappeler que le bliss Point ne correspond pas à une valeur universelle. Les préférences sensorielles et donc par extension les *Bliss Points* présentent une variabilité à la fois interindividuelle et interculturelle. D'une part, les habitudes alimentaires et les normes culturelles influencent les niveaux d'exposition aux saveurs, ce qui contribue à différencier les seuils d'acceptabilité entre populations. D'autre part, au sein d'un même groupe, des facteurs tels que l'âge,

l'expérience alimentaire ou la sensibilité gustative créent une hétérogénéité des préférences. Ainsi, le *Bliss Point* doit être appréhendé comme une estimation dépendante des caractéristiques des panels étudiés.

Le *Bliss Point* n'est qu'une illustration des capacités de l'industrie agroalimentaire à optimiser les caractéristiques sensorielles des produits afin d'augmenter le plaisir perçu et donc leur consommation. D'autres mécanismes participent à cette optimisation. Les recherches en sciences sensorielles et en marketing alimentaire mettent en évidence le rôle de la palatabilité globale, qui combine plusieurs dimensions (goût, texture, odeur, sensation en bouche) dans l'expérience de consommation. L'hyper-palatabilité, caractéristique de certains produits industriels, repose sur des combinaisons spécifiques de sucres, de lipides et de sel susceptibles d'activer fortement les circuits de récompense. Par ailleurs, les industries mobilisent des stratégies d'ingénierie des textures (crunch, onctuosité, fondant), des arômes intensifiés et des contrastes sensoriels (par exemple croquant/fondant ou sucré/salé) afin de renforcer l'attrait pour ces produits. À cela s'ajoutent des éléments visuels et contextuels, tels que l'emballage, le conditionnement ou le marketing sensoriel, qui contribuent à orienter les perceptions et les comportements alimentaires. L'ensemble de ces mécanismes montre que le *Bliss Point* ne constitue qu'un levier parmi d'autres dans une stratégie plus globale visant à maximiser l'expérience sensorielle et, à terme, l'engagement des consommateurs.

2. Stratégies marketing et effets des dispositifs marchands sur le consommateur

Les stratégies marketing mises en œuvre par l'industrie agroalimentaire exercent une influence déterminante sur les comportements alimentaires, en agissant à la fois sur les dimensions économiques, cognitives et perceptives de la consommation. Selon Chandon et André (2017), le marketing ne se limite pas à accompagner les choix des consommateurs, mais participe activement à les orienter, ce qui pourrait permettre de promouvoir des pratiques alimentaires plus favorables à la santé.

Les variables économiques constituent un premier levier d'influence. Chandon et André (2017) montrent que les consommateurs ne réagissent pas tous de la même

façon aux changements de prix selon les produits. Pour certains produits, surtout les aliments transformés (comme les sodas ou les fast-foods), une baisse de prix fait beaucoup augmenter la consommation et une hausse de prix peut la faire baisser fortement. Alors que pour d'autres produits, la consommation change moins quand le prix varie (comme avec les produits brut). Ce point est important puisque une baisse même relative des prix peut favoriser la consommation de produits ultra-transformés. Alors que les produits frais, devenus plus coûteux, peuvent être délaissés. Les auteurs soulignent que l'évolution historique des prix a mené à une situation dans laquelle le rapport entre apport calorique et coût est particulièrement avantageux pour les aliments riches en sucres et en matières grasses, ce qui contribue à orienter les arbitrages vers ces produits. Cependant, quand le prix des produits « plaisir » (comme les produits gras ou sucrés) augmente, les gens ne se tournent pas automatiquement vers des produits plus sains. Autrement dit, augmenter le prix des produits « mauvais pour la santé » ne suffit pas à faire acheter des produits « bons pour la santé ». (Chandon et André, 2017).

Les mécanismes promotionnels et psychologiques jouent également un rôle important. Les travaux de Chandon et André (2017) indiquent que certaines formes de promotion et de modalités de paiement peuvent influencer les comportements d'achat en modifiant la perception du coût et en réduisant les freins psychologiques associés à la consommation de produits perçus comme moins "bon" pour la santé. La communication marketing contribue à renforcer la familiarité avec les marques et à orienter les critères de choix des consommateurs. Les auteurs observent que les campagnes publicitaires mettent majoritairement en avant des dimensions telles que le goût et le prix, alors que les informations nutritionnelles restent moins visibles, ce qui contribue à atténuer leur importance dans les décisions d'achat (Chandon et André, 2017).

Enfin, les effets du marketing s'exercent également à travers les caractéristiques des produits et de leur présentation. Chandon (2013) souligne que des éléments tels que l'augmentation des tailles de portions, l'utilisation d'allégations nutritionnelles² et le fait d'associer, dans un même produit ou repas, des aliments perçus comme « sains » et « moins sains » peut conduire les consommateurs à sous-estimer les apports

² Mise en avant de certaines caractéristiques nutritionnelles d'un produit sur son emballage ou dans la publicité.

caloriques réels. Ces éléments influencent la perception des consommateurs et peuvent conduire à une sous-estimation des quantités consommées.

Les recherches expérimentales menées dans différents contextes montrent que l'exposition publicitaire, particulièrement auprès des enfants, peut avoir un effet sur les habitudes de consommation. Comme le met en évidence l'étude de Chandon (2015) portant sur les nouvelles interdictions publicitaires destinées aux enfants au Québec, qui a entraîné une diminution de la consommation de certains produits et de la fréquentation de la restauration rapide chez les populations exposées à cette restriction (Chandon, 2015). L'ensemble de ces éléments met en évidence que les stratégies marketing contribuent non seulement à stimuler l'attrait des produits, mais aussi à structurer les perceptions et les arbitrages des consommateurs, avec des implications importantes sur les comportements alimentaires.

3. Multiplicité des recommandations alimentaires et confusion normative

L'environnement alimentaire contemporain est caractérisé par une prolifération des discours nutritionnels et des recommandations sanitaires visant à orienter les comportements de consommation. Cette multiplication des normes alimentaires s'inscrit dans un contexte où l'information nutritionnelle est censée soutenir les choix des consommateurs tout en contribuant à l'amélioration de la santé publique. Cependant, l'efficacité réelle de ces dispositifs demeure limitée par plusieurs facteurs sociocognitifs.

Des outils tels que le Nutri-Score ont été mis en place. Ils constituent des dispositifs d'aide à la décision alimentaire, mais leur caractère non contraignant limite leur capacité à transformer structurellement l'offre industrielle. De plus, plusieurs travaux soulignent que l'interprétation de ces systèmes d'évaluation nutritionnelle peut varier selon les niveaux de compétence informationnelle des consommateurs.

Ajouté à cela, les travaux issus du projet FLABEL³ (Storck Dieck genannt Bonsmann et al., 2010) ont notamment montré que l'information nutritionnelle présente sur les emballages alimentaires est peu consultée par les consommateurs lors de l'acte d'achat. L'attention portée aux étiquettes nutritionnelles représente une proportion très faible du temps d'observation global du produit, certains travaux rapportant une

³ Food Labelling to Advance Better Education for Life

part d'attention inférieure à 2 % lors du choix d'un produit alimentaire. De plus, plusieurs facteurs limitent l'efficacité de l'étiquetage nutritionnel. La motivation du consommateur apparaît comme un déterminant majeur de l'usage de l'information. Puisque les individus comprennent globalement les informations mais il n'y prêtent pas suffisamment attention, ou plus simplement, ça ne semble pas être un argument d'achat ou de non achat. Lorsque les individus sont placés dans des situations où l'objectif est de privilégier la santé, l'attention portée aux informations nutritionnelles augmente significativement. En revanche, dans un contexte d'achat ordinaire, les préférences gustatives, la familiarité avec la marque et l'anticipation du plaisir alimentaire constituent des déterminants plus puissants que la valeur nutritionnelle du produit. Ces résultats soulignent que la santé n'est qu'un facteur parmi d'autres dans les arbitrages alimentaires, en concurrence avec des dimensions hédoniques⁴, sociales⁵ et symboliques⁶ du choix alimentaire.

L'environnement informationnel contemporain est marqué par ce que Claude Fischler (1990) a qualifié de « cacophonie diététique ». Cette notion désigne la coexistence de discours nutritionnels parfois contradictoires, qui peuvent générer un sentiment d'incertitude chez les individus concernant les aliments à privilégier ou à éviter. L'exposition à des informations ou des recommandations divergentes peut contribuer à renforcer la méfiance à l'égard de ces recommandations nutritionnelles. Les travaux de Nagler (2014) montrent que la confrontation à des messages contradictoires concernant certains aliments, tels que le vin, le poisson ou le café, peut produire un effet de confusion cognitive. Cette situation peut conduire certains individus à remettre en question l'ensemble des recommandations de santé, y compris celles portant sur des pratiques alimentaires largement établies et ayant démontré un intérêt, comme la consommation de fruits et légumes ou même en allant plus loin, la pratique d'une activité physique régulière.

Ces enjeux sont d'autant plus forts dans le cadre des pratiques parentales. L'alimentation des enfants constitue en effet un espace de responsabilité symbolique et sociale où se joue l'image du « bon parent », renforçant la pression associée aux arbitrages alimentaires. D'autant plus dans les milieux socialement moins dotés en

⁴ Plaisir ressenti lors de la consommation.

⁵ Représente un acte social, influencé par les autres.

⁶ Concernant les valeurs, représentations et significations associées aux aliments.

ressources éducatives ou en capital culturel concernant l'alimentation où ces messages informationnelles peuvent s'avérer particulièrement structurants, et donc plus enclins à l'influence de cette cacophonie alimentaire.

Chapitre 3 : Politisation de l'alimentation.

1. L'État comme régulateur de l'offre alimentaire et la construction sociale de la confiance

La politisation de l'alimentation contemporaine s'inscrit dans une transformation plus générale des modes de gouvernement des conduites individuelles, que Michel Foucault conceptualise comme une « gouvernementalité » (Foucault, 2004). Les politiques publiques alimentaires ne visent pas uniquement à réguler la production et la distribution des biens, mais également à orienter les comportements de consommation à travers des dispositifs normatifs, informationnels et symboliques.

Contrairement à l'hypothèse selon laquelle les politiques nutritionnelles constituent des repères universellement intégrés, leur réception apparaît socialement différenciée. Les travaux de Jean-Pierre Dubuisson-Quellier (2016), ainsi que ceux de Chantal Gojard (2010) et de Anne-Sophie Plessz (2013), montrent que les normes alimentaires promues par les pouvoirs publics ne sont pas nécessairement interprétées de manière homogène selon les groupes sociaux. L'adhésion aux recommandations nutritionnelles dépend en partie des ressources culturelles, éducatives et symboliques des individus (Bourdieu, 1979).

Dans les classes populaires, la confiance accordée aux institutions publiques et aux dispositifs scientifiques peut s'inscrire dans des logiques pragmatiques de gestion du quotidien plutôt que dans une appropriation normative explicite des discours de santé publique (Gojard, 2010). La question de la confiance institutionnelle constitue ainsi un élément central de l'analyse des pratiques alimentaires parentales. Il convient toutefois de distinguer plusieurs niveaux de légitimité perçue. La confiance peut être orientée vers les autorités sanitaires, vers les professionnels de santé qui transmettent les normes alimentaires, ou encore vers les marques industrielles bénéficiant d'une reconnaissance institutionnelle implicite (Dubuisson-Quellier, 2016).

Comme nous avons pu le voir précédemment, la diversité des messages transmis peut créer une « cacophonie alimentaire » (Claude Fischler, 1990), mais ce n'est pas le seul enjeu autour de ces messages. Puisqu'une forme de confusion institutionnelle peut également être générée, dans laquelle la validation réglementaire est interprétée comme un indicateur de qualité nutritionnelle globale, particulièrement pour les individus disposant d'un capital culturel plus faible (ANSES, 2017).

La régulation publique de l'alimentation repose principalement sur des exigences de sécurité sanitaire à court terme (prévention des risques toxicologiques ou microbiologiques immédiats) plutôt que sur l'évaluation exhaustive des effets nutritionnels à long terme (Autorité européenne de sécurité des aliments, 2012). La mise sur le marché des produits alimentaires garantit ainsi leur quasi absence de danger dans le cadre des normes réglementaires, sans nécessairement assurer leur contribution optimale à la santé nutritionnelle des individus.

Cette distinction est particulièrement visible dans le domaine de l'alimentation infantile. Les recommandations de L'organisation mondiale de la santé préconisent l'allaitement maternel exclusif durant les six premiers mois de vie de l'enfant lorsque cela est possible (OMS, 2001 ; réaffirmé 2020). Lorsque l'alimentation lactée industrielle est utilisée, elle repose principalement sur des formules à base de lait de vache dont la composition est conçue pour répondre aux exigences minimales de sécurité nutritionnelle pour cette population fragile, bien que des différences notables subsistent avec le lait maternel (EFSA, 2014). En plus de ne pas nécessairement répondre totalement aux besoins nutritionnels, un certain danger persiste. On retrouve l'exemple du scandale de 2017 sur le lait infantile Lactalis contaminé (salmonelles), qui montre que la conformité réglementaire n'exclut pas totalement le risque sanitaire (Santé publique France, 2018).

De plus, à mesure que l'enfant grandit, l'encadrement réglementaire spécifique se relâche. Les produits alimentaires destinés aux enfants plus âgés relèvent alors du droit commun de l'alimentation, ce qui signifie qu'ils doivent respecter les normes générales de sécurité sanitaire et d'étiquetage, sans être soumis à des standards nutritionnels spécifiques à l'enfance. Ainsi, certains produits fortement transformés peuvent être légalement commercialisés tout en présentant une composition

nutritionnelle susceptible de favoriser des déséquilibres alimentaires à long terme (Monteiro et al., 2019). Les dispositifs marketing participent à la construction d'une confiance sociale envers l'offre alimentaire industrielle. Les mentions d'âge, les allégations nutritionnelles, les codes graphiques associés à l'enfance ainsi que l'étiquetage participent à l'institutionnalisation symbolique de l'idée que ces produits sont adaptés aux besoins des enfants (Cairns et al., 2013).



Image 1 :Nestle - Céréales chocolat nesquik.

À titre d'exemple, certaines céréales pour petit-déjeuner comme Nesquik mobilisent des mascottes, des couleurs vives et un univers ludique explicitement tourné vers l'enfance, tout en mettant en avant des bénéfices nutritionnels tels que l'apport en vitamines ou en minéraux. Pourtant, ces produits présentent des teneurs en sucres relativement élevées, de l'ordre de 22 à 24 g pour 100 g. Une portion standard d'environ 30 g apporte ainsi près de 7 g de sucres, soit environ un quart de l'apport maximal quotidien recommandé pour un enfant selon les préconisations de l'Organisation mondiale de la santé (2015), qui suggère de limiter les sucres libres à environ 25 g par jour. Dès lors, la consommation de ces céréales au petit-déjeuner, combinée à d'autres apports sucrés au cours de la journée, comme une boisson sucrée ou un goûter industriel, peut conduire à un dépassement rapide de ces recommandations. Ce décalage entre les caractéristiques nutritionnelles des produits et les représentations véhiculées par leur mise en marché illustre la manière dont certains dispositifs contribuent à orienter les perceptions parentales. Il participe ainsi à la construction d'une confiance envers des produits perçus comme adaptés à l'enfance, tout en pouvant favoriser, de manière indirecte, des apports nutritionnels déséquilibrés.

Du point de vue des parents, et entre autres dans certains segments des classes populaires, le recours aux produits industriels peut s'inscrire dans une stratégie rationnelle de gestion des contraintes matérielles, temporelles et informationnelles. Dans une perspective sociologique proche de celle développée par Chantal Gojard dans *Le métier de mère* (2010), les pratiques alimentaires maternelles s'inscrivent dans des logiques socialement structurées où l'arbitrage entre normes sanitaires, contraintes quotidiennes et ressources disponibles constitue un élément déterminant des choix domestiques.

Il semble donc y avoir une double dynamique, avec d'une part une confiance accordée aux institutions et aux marques, qui mène les parents à leur accorder du crédit et à déléguer une certaine responsabilité alimentaire, et d'autre part une régulation publique qui contribue indirectement à un transfert partiel de responsabilité vers les familles, tout en orientant structurellement les choix alimentaires par l'organisation de l'offre marchande disponible (Dubuisson-Quellier, 2016). Les habitudes alimentaires apparaissent ainsi comme le résultat d'une interaction entre cadre institutionnel, stratégies industrielles et arbitrages individuels socialement situés.

2. Les discours normatifs complémentaires et pluralité des sources d'information

Au-delà des cadres institutionnels qui participent à structurer les normes alimentaires et les pratiques des individus, surtout au moment de la parentalité. D'autres influences interviennent par une pluralité de discours normatifs issus de multiples sources. Ces discours contribuent à amplifier cet environnement informationnel dense et parfois contradictoire. Pour reprendre l'idée précédente de "cacophonie" alimentaire, les individus ne se trouvent pas face à un manque d'information, mais plutôt à une surabondance de messages parfois divergents, rendant les choix alimentaires plus incertains.

Les recommandations officielles en matière de nutrition, portées par des institutions de santé publique, constituent un premier niveau de normativité. En France, le Programme National Nutrition Santé (PNNS) s'inscrit dans cette logique de diffusion de repères nutritionnels visant à orienter les comportements alimentaires. Toutefois,

plusieurs travaux en sociologie de l'alimentation montrent que ces recommandations ne sont pas toujours homogènes avec d'autres sources de prescriptions, ce qui contribue à une certaine confusion des repères (Fischler, 1990).

Les professionnels de santé occupent également une position centrale dans la diffusion de normes alimentaires. Les pédiatres, médecins généralistes ou diététiciens sont généralement perçus comme des figures d'autorité légitime. Cependant, les travaux portant sur les pratiques parentales montrent que les conseils reçus peuvent varier selon les professionnels, leurs formations ou leurs sensibilités, ce qui peut accentuer les contradictions perçues par les parents. Par exemple, les recherches de Scaglioni et al. (2018) mettent en évidence que les pratiques d'alimentation des enfants sont influencées par une combinaison de facteurs, incluant les conseils professionnels, les normes culturelles et les représentations individuelles de la « bonne alimentation ». Ces prescriptions s'inscrivent dans un contexte particulier, au moment de la parentalité, puisque les parents sont fortement responsabilisés quant à l'alimentation des enfants. Birch et Davison (2001) montrent que les pratiques alimentaires parentales jouent un rôle déterminant dans le développement des préférences alimentaires, ce qui renforce l'attention portée aux recommandations extérieures et peut accroître le sentiment de responsabilité.

À ces sources traditionnelles s'ajoutent désormais les réseaux sociaux numériques, qui constituent un espace majeur de circulation de l'information en matière de santé et d'alimentation. Plusieurs études ont montré que ces plateformes facilitent la diffusion rapide de contenus, mais aussi leur hétérogénéité en termes de qualité et de fiabilité. Moorhead et al. (2013) soulignent que les réseaux sociaux sont utilisés à la fois par des professionnels de santé et par des individus non experts, ce qui contribue à une diversification des sources d'information, mais aussi à une difficulté accrue d'évaluation de leur crédibilité. Les parents peuvent donc être exposés à des discours venant de professionnels, d'institutions, mais également d'acteurs non légitimés institutionnellement, comme les influenceurs ou d'autres parents partageant leurs expériences. Cette pluralité des sources contribue à une forme d'hybridation des savoirs, où l'expérience vécue tend à coexister avec les recommandations scientifiques. Les travaux de Chou, Oh et Klein (2018) montrent

que l'exposition à des informations nutritionnelles sur les réseaux sociaux peut influencer les perceptions et les comportements, particulièrement lorsque les contenus sont perçus comme accessibles et proches des expériences quotidiennes.

Ainsi, l'environnement informationnel contemporain autour de l'alimentation se caractérise par une multiplicité de discours normatifs, issus de sources institutionnelles, professionnelles et informelles. Cette configuration contribue à complexifier les processus d'interprétation et d'appropriation des recommandations, en particulier dans les moments de transition comme la parentalité, où les individus cherchent à ajuster leurs pratiques dans un cadre perçu comme incertain.

Conclusion

Au terme de cette première partie, l'analyse met en évidence que l'alimentation contemporaine ne peut être comprise indépendamment des transformations structurelles qui ont accompagné l'industrialisation des sociétés. L'évolution des systèmes de production, de transformation et de distribution a progressivement façonné un environnement alimentaire caractérisé par l'abondance, la standardisation et la diffusion massive d'aliments transformés et ultra-transformés. Ces dynamiques, inscrites dans le temps, ont non seulement modifié l'offre alimentaire, mais également reconfiguré les cadres de perception, les normes et les pratiques des individus.

Ces transformations ne sont pas seulement techniques mais relèvent d'une articulation complexe entre logiques industrielles, économiques et politiques. L'optimisation sensorielle des produits, les stratégies marketing et l'organisation marchande de l'offre participent activement à orienter les comportements alimentaires, en agissant sur les préférences, les arbitrages et les représentations. Ajouté à cela, la multiplication des recommandations nutritionnelles et la diversité des sources d'information contribuent à structurer un environnement normatif dense, parfois contradictoire, au sein duquel les individus doivent composer. Cette « cacophonie alimentaire » ne traduit pas un manque de repères, mais plutôt une ambiguïté dans ceux-ci, qui complexifie les choix alimentaires.

Les pratiques alimentaires apparaissent donc comme le produit d'interactions entre contraintes matérielles, dispositions sociales et cadres normatifs. Le statut social et le capital culturel jouent un rôle déterminant dans la manière dont les individus s'approprient, ou non, les recommandations alimentaires. Puisque l'alimentation est un espace privilégié d'expression des rapports sociaux.

Si cette première partie a permis de poser le cadre macro-social dans lequel s'inscrivent les pratiques alimentaires contemporaines, la suite de ce travail tend à déplacer l'analyse vers les processus plus fins de leur construction sociale. Ces transformations prennent une importance particulière à certaines étapes de la vie, en particulier au moment de la parentalité. Celle-ci constitue un contexte dans lequel les normes alimentaires, les contraintes quotidiennes et les responsabilités sociales

sont rejouées. Il s'agira ainsi, dans la partie suivante, d'examiner comment les pratiques alimentaires se construisent, se transmettent et se reconfigurent au moment de la parentalité, à travers les processus de socialisation, les injonctions à la « bonne » parentalité et les contraintes, au travers de la classe populaire.

Partie 2 - Construction sociale des pratiques alimentaires au moment de la parentalité.

Introduction

Après avoir analysé les transformations macro-sociales qui structurent l'espace alimentaire contemporain, cette seconde partie propose un changement d'échelle. L'objectif est désormais d'examiner les pratiques alimentaires à un niveau plus fin, en s'intéressant à leur construction au sein des familles issues des classes populaires.

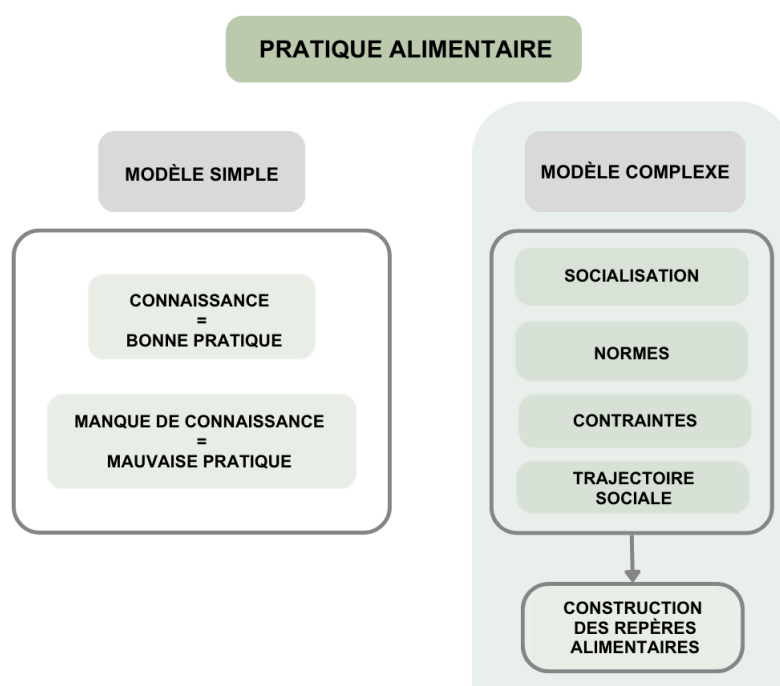


Figure 2 – Processus de construction et de structuration des pratiques alimentaires

Ce déplacement analytique repose sur l'idée que les pratiques alimentaires ne peuvent être comprises uniquement à partir de l'offre ou des transformations du système agroalimentaire. Elles se construisent aussi dans des contextes sociaux concrets, à travers des expériences quotidiennes, des interactions familiales et des contraintes spécifiques. L'entrée dans la parentalité constitue, à ce titre, un moment pertinent pour observer ces processus.

La figure 2 présentée ci-dessus permet d'illustrer ce changement de perspective. Elle met en évidence un passage d'une approche centrée sur les connaissances nutritionnelles à une approche centrée sur la construction des repères alimentaires.

Dans un contexte où l'information nutritionnelle est largement diffusée. La question n'est plus seulement celle de l'accès au savoir. Elle concerne davantage la manière dont les individus sélectionnent, interprètent et hiérarchisent les informations disponibles.

Cette perspective conduit à dépasser une vision linéaire des pratiques alimentaires. Il ne s'agit pas de considérer que de meilleures connaissances entraînent mécaniquement de meilleures pratiques. Les comportements alimentaires apparaissent plutôt comme le résultat d'une articulation entre plusieurs dimensions : la socialisation, les normes sociales, les contraintes matérielles et les trajectoires de vie.

Les travaux de Pierre Bourdieu (1979) permettent d'éclairer cette approche. Ils montrent que les pratiques sont structurées par des dispositions incorporées au cours de la socialisation. Ces dispositions orientent les goûts, les préférences et les manières d'agir. Dans le domaine alimentaire, elles contribuent à expliquer la stabilité relative des pratiques dans le temps. De son côté, Claude Fischler (1990) souligne que l'alimentation constitue un fait social complexe, traversé par des dimensions culturelles, symboliques et identitaires. Ces apports invitent à considérer les pratiques alimentaires comme des constructions sociales situées.

L'entrée dans la parentalité apparaît donc comme un moment particulier. Elle s'accompagne de nouvelles responsabilités et d'attentes sociales spécifiques. Les parents sont confrontés à des normes liées à la « bonne parentalité » et au fait de « bien nourrir son enfant ». Ces normes sont diffusées par différentes instances, comme les institutions de santé, les professionnels de l'enfance ou les médias. Elles peuvent conduire les individus à reconsidérer leurs pratiques alimentaires. Cependant, ces transformations potentielles ne s'opèrent pas dans un vide social. Elles sont encadrées par des contraintes économiques, temporelles et organisationnelles. Les travaux de Nicolas Herpin (2001) montrent que les pratiques de consommation reposent sur des arbitrages entre plusieurs dimensions, comme le prix, la qualité et la praticité. Dans les classes populaires, ces contraintes peuvent limiter les possibilités de transformation des pratiques alimentaires, même en présence de normes incitant au changement. Par ailleurs, les trajectoires sociales jouent un rôle important dans ces processus. Les individus ne disposent pas des

mêmes ressources pour s'approprier les normes alimentaires ou modifier leurs habitudes. Comme le montre Annette Lareau (2003), les pratiques familiales varient selon les milieux sociaux, en raison de différences de ressources matérielles et culturelles. L'analyse des pratiques alimentaires au moment de la parentalité doit donc prendre en compte cette diversité des situations.

Au regard de ces éléments, plusieurs questions émergent. Dans quelle mesure les habitudes alimentaires héritées de la socialisation continuent-elles d'orienter les pratiques des jeunes parents ? L'entrée dans la parentalité constitue-t-elle un moment de transformation des pratiques alimentaires ? Dans quelle mesure les normes contemporaines du « bien manger » influencent-elles les comportements parentaux ? Enfin, comment les contraintes économiques, temporelles et organisationnelles encadrent-elles les choix alimentaires dans les familles issues des classes populaires ?

Ces interrogations prolongent directement la problématique générale de ce mémoire. Elles permettent de situer l'analyse dans une perspective micro-sociologique, centrée sur les pratiques concrètes des individus. Cette partie vise ainsi à comprendre comment les pratiques alimentaires se construisent, se maintiennent ou se transforment au moment de la parentalité. Ceci à travers l'articulation entre socialisation, normes, contraintes et trajectoires sociales.

Chapitre 1 : Socialisation alimentaire et continuité des dispositions alimentaires.

La première hypothèse formulée dans ce mémoire repose sur l'idée que les pratiques alimentaires des jeunes parents issus des classes populaires s'inscrivent, au moins en partie, dans la continuité des pratiques alimentaires acquises au cours de leur socialisation familiale et conservés tout au long de leur développement. Ces habitus constituent ainsi des repères durables qui orientent les pratiques alimentaires à l'âge adulte, y compris au moment de l'entrée dans la parentalité.

En sciences sociales, la notion de socialisation renvoie au processus par lequel les individus intériorisent les normes, les valeurs et les pratiques propres à leur environnement social. Les habitudes alimentaires se construisent ainsi progressivement au cours de la socialisation et celle-ci constitue l'un des principaux cadres d'apprentissage de ces pratiques. On distingue deux types de socialisation, toutefois, l'objectif ici n'est pas d'analyser les processus de construction de la socialisation mais d'en constater les effets sur les pratiques et les représentations. Nous aborderons donc la socialisation dans son aspect général. La socialisation agit simultanément à deux niveaux. Elle est à la fois un produit et un processus de reproduction. D'une part, elle structure les pratiques des parents eux-mêmes. Les parents ne construisent pas leurs choix alimentaires de manière isolée ou purement individuelle. Ils sont le produit de leur propre socialisation passée (habitudes héritées, rapports au corps, contraintes économiques, normes nutritionnelles intériorisées, etc.). Autrement dit, leurs pratiques actuelles sont déjà socialement construites. D'autre part, cette socialisation a un effet projectif, puisqu'elle façonne les dispositions alimentaires des enfants. À travers les repas quotidiens, les règles implicites (horaires, composition des repas, rapport au plaisir ou à la contrainte), ou encore l'exemple parental. Les enfants intériorisent des manières de manger, de choisir et de juger les aliments. Ces apprentissages tendent à se stabiliser dans le temps et à orienter leurs futures pratiques.

1. Influence pour les enfants.

Une méta-analyse publiée dans *International Journal of Behavioral Nutrition and Physical Activity* a examiné 78 études empiriques sur la manière dont les pratiques

parentales influencent les habitudes alimentaires des enfants. Les résultats montrent que *“la disponibilité des aliments à la maison (présence de fruits et légumes vs aliments sucrés/gras) et le modèle alimentaire parental (parents qui consomment eux-mêmes des aliments sains)”* sont les variables les plus fortement associées aux choix alimentaires des enfants. Tant pour la consommation d'aliments sains que pour celle d'aliments moins sains. Par exemple, la disponibilité de fruits et légumes était positivement corrélée à une plus grande consommation de ces aliments chez les enfants. Les pratiques parentales influencent à la fois l'augmentation des aliments sains et la réduction des aliments non sains consommés par l'enfant.

Une revue publiée dans *Nutrients* (2021) analyse plusieurs études internationales et met en évidence que les repas familiaux réguliers jouent un rôle crucial dans la socialisation alimentaire des enfants. Les repas partagés à table donnent lieu à des interactions sociales structurées. Les parents peuvent *“modéliser des choix alimentaires sains, offrir une variété d'aliments nutritifs et encourager sans pression les enfants à essayer de nouveaux aliments”*. La revue conclut que les habitudes alimentaires apprises en famille, notamment par ces interactions lors des repas, sont liées à de meilleures habitudes alimentaires chez les enfants. On y retrouve une consommation plus élevée de fruits et légumes et une moindre consommation de snacks malsains. Il est important de souligner que les aliments consommés durant la socialisation jouent un rôle important. Lorsqu'ils sont présents de manière régulière dans l'environnement familial, ils peuvent être intégrés comme des choix ordinaires. Cela permet de comprendre pourquoi certains produits, comme les aliments ultra-transformés, peuvent s'inscrire durablement dans les pratiques alimentaires. Les auteurs soulignent aussi que des pratiques parentales positives (modélisation, encouragement modéré plutôt que pression excessive) sont associées à de meilleurs comportements alimentaires chez l'enfant. Ces études soutiennent l'hypothèse que la socialisation familiale façonne les comportements alimentaires dès le plus jeune âge et illustre l'importance des modèles parentaux.

2. Fondation pour les parents.

Les travaux de Pierre Bourdieu (1979) offrent un cadre pour comprendre comment la socialisation influence l'alimentation. Il a permis de montrer que les goûts, y compris alimentaires, ne relèvent pas uniquement de préférences individuelles mais sont

ancrés dans des structures sociales, et liés à une socialisation alimentaire antérieure. Dans son ouvrage *La Distinction* (1979), il développe l'idée que les pratiques culturelles et alimentaires participent à la reproduction des hiérarchies sociales. Selon lui, les individus intériorisent au cours de leur socialisation des dispositions durables, appelées *habitus*, qui orientent leurs goûts, leurs choix, leurs pratiques quotidiennes et les perceptions de ce qui constitue un "bon repas". Les préférences alimentaires reflètent ainsi les conditions de vie. Et la notion d'*habitus* peut être associée aux pratiques acquises par l'apprentissage familial et social. Certains groupes sociaux privilégient des aliments plus nourrissants et économiques, tandis que d'autres valorisent davantage la légèreté, la variété ou la dimension esthétique de l'alimentation. Les goûts alimentaires deviennent alors un marqueur de position sociale, contribuant à distinguer les groupes les uns des autres.

Une étude longitudinale menée par Berge et al. (2018) montre que les adultes ayant grandi avec des repas familiaux réguliers continuent souvent ces routines avec leurs propres enfants, tandis que ceux qui n'avaient pas de repas réguliers tendent parfois à créer de nouvelles habitudes pour leur famille (Berge et al., 2018). La socialisation antérieure des parents semble avoir une certaine importance. Cependant, cette transmission intergénérationnelle n'est pas automatique. Loth et al. (2019) ont observé que des ruptures peuvent apparaître en fonction des choix du partenaire, des contraintes professionnelles ou des préférences personnelles. Certains parents n'adoptent donc pas systématiquement les habitudes alimentaires héritées. La transmission familiale des pratiques culinaires est un processus dynamique et négocié (Loth et al., 2019). Des changements sociaux ou culturels peuvent modifier ou remettre en question les pratiques alimentaires héritées. L'exposition à de nouvelles normes alimentaires à travers l'école, les médias ou les expériences migratoires peut amener les individus à réinterpréter et ajuster leurs routines familiales.

Pour conclure, les pratiques peuvent évoluer au cours de la vie. Cependant, les transformations s'appuient généralement sur des bases déjà existantes. La socialisation alimentaire constitue un point de départ essentiel pour analyser les

pratiques des jeunes parents. Puisque elle permet d'expliquer la continuité des habitudes, tout en posant les limites des transformations possibles.

Encadré : L'entrée dans la parentalité

L'entrée dans la parentalité constitue un moment important dans les trajectoires de vie. Elle s'accompagne de nouvelles responsabilités et d'une réorganisation du quotidien. Dans le domaine alimentaire, elle peut conduire à une réflexion sur les pratiques. Les individus ne mangent plus uniquement pour eux-mêmes. Ils doivent aussi prendre en compte les besoins de leur enfant. Cela peut les amener à s'interroger sur la qualité des aliments, sur l'équilibre des repas et sur les habitudes qu'ils souhaitent transmettre. Ce moment peut favoriser certains ajustements. Les parents peuvent chercher à modifier leurs pratiques pour les rendre plus conformes à ce qu'ils perçoivent comme souhaitable. Toutefois, ces transformations restent souvent limitées. Les habitudes antérieures continuent de structurer les comportements. Les individus s'appuient sur des routines déjà établies, qui facilitent l'organisation du quotidien. L'entrée dans la parentalité apparaît donc davantage comme un moment de mise à l'épreuve des pratiques que comme une rupture. Ce phénomène s'explique par plusieurs mécanismes. Les nouvelles contraintes liées à la présence d'un enfant réduisent le temps disponible et augmentent les exigences organisationnelles. Dans ce contexte, les individus privilégient des solutions qui s'intègrent facilement dans leur quotidien. Ainsi, même lorsque les parents expriment une volonté de changement, celle-ci peut être limitée par leurs habitudes et par les conditions concrètes dans lesquelles ils évoluent. L'entrée dans la parentalité constitue donc un moment ambivalent, entre ajustement et continuité.

Chapitre 2 : Normes alimentaires et injonctions à la « bonne parentalité »

Les pratiques alimentaires sont encadrées par des normes sociales qui définissent ce qu'il est souhaitable de consommer. Dans les sociétés contemporaines, le « bien manger » occupe une place importante. Ces normes sont diffusées par différentes instances, comme les institutions de santé, les professionnels et les médias. Elles valorisent une alimentation perçue comme saine, équilibrée et diversifiée. Elles reposent souvent sur des recommandations nutritionnelles et sur des discours de prévention.

Dans le cadre de la parentalité, ces normes prennent une dimension particulière. Les parents sont incités à adopter des pratiques jugées bénéfiques pour la santé de leur enfant. L'alimentation devient alors un enjeu éducatif et moral. De nouvelles attentes sociales et de normes spécifiques associées à la « bonne parentalité » prennent alors leur place. L'idée est de voir si la parentalité active les normes du "bien nourrir son enfant". Plus exactement, si l'entrée dans la parentalité peut conduire certains parents à reconsidérer leurs pratiques alimentaires au regard des normes sociales associées à la « bonne parentalité » et au « bien manger ». Même si l'appropriation de ces normes reste socialement différenciée et dépend des ressources informationnelles et culturelles dont disposent les parents.

Les recherches en sociologie de la famille montrent que la parentalité est encadrée par des normes sociales qui définissent ce qu'est un « bon parent ». Ces normes se diffusent à travers les institutions, les politiques publiques, les médias ou encore les professionnels de l'enfance, et contribuent à orienter les pratiques éducatives des parents. Certaines analyses montrent que les politiques familiales et les dispositifs d'accompagnement à la parentalité participent à la construction d'un modèle de « parentalité responsable ». Celle-ci incite les parents à adopter des pratiques éducatives considérées comme appropriées pour le développement de l'enfant (Neyrand, 2014). La parentalité fait l'objet d'un contrôle social. Certaines pratiques sont valorisées tandis que d'autres peuvent être jugées déviantes ou inadéquates.

Les sociétés occidentales modernes valorisent une forme de « parentalité intensive », selon laquelle les parents doivent consacrer beaucoup de temps, d'énergie et de

ressources au bien-être et au développement de leurs enfants. Cette idéologie, décrite par Sharon Hays, repose sur l'idée que les parents sont responsables du développement et de la réussite de leurs enfants. Ceci peut créer une pression sociale importante autour du rôle parental (Hays, 1996 ; Lee et al., 2014). Ces attentes peuvent produire des tensions ou des injonctions paradoxales pour les parents. Ils sont encouragés à favoriser l'autonomie et l'épanouissement personnel de leur enfant tout en veillant à sa réussite scolaire et sociale. Cette double exigence peut conduire à une certaine « fatigue d'être parent », liée à la difficulté de répondre simultanément à ces différentes attentes sociales, comme l'a montré le sociologue François de Singly dans ses travaux sur la famille. Les recherches soulignent que les pratiques parentales ne relèvent pas uniquement de choix individuels. Elles s'inscrivent dans un ensemble de normes sociales et d'injonctions institutionnelles qui définissent ce que signifie « bien s'occuper de ses enfants ». Les parents peuvent être amenés à reconsidérer leurs pratiques alimentaires afin de se conformer aux normes du « bien nourrir son enfant ». Ce qui va dans le sens des théories de Claude Fischler (1990). Selon lui, l'alimentation constitue un espace de construction des identités sociales et familiales, inscrit dans un système de normes et de représentations socialement construites. Nourrir son enfant ne relève pas seulement d'une fonction biologique, mais constitue également un acte social et symbolique qui engage la responsabilité parentale.

Cependant, l'appropriation de ces normes reste socialement différenciée. Les travaux de Pierre Bourdieu (1979) ont montré que l'accès aux ressources culturelles et informationnelles influence la manière dont les individus interprètent et mobilisent les normes sociales. Les parents disposant d'un capital culturel plus élevé peuvent être davantage exposés aux discours nutritionnels et être plus enclins à intégrer certaines recommandations dans leurs pratiques quotidiennes. À l'inverse, les parents appartenant aux classes populaires peuvent être confrontés à des tensions entre les normes du « bien manger » et les contraintes matérielles du quotidien. L'appropriation des normes nutritionnelles ne dépend pas uniquement de l'accès à l'information, mais également de la capacité à traduire ces recommandations dans les pratiques concrètes.

Les pratiques alimentaires peuvent également s'inscrire dans des normes socialement construites au sein des groupes d'appartenance. La nourriture peut constituer un support de gratification symbolique lorsque d'autres formes de consommation sont limitées par des contraintes économiques ou sociales. Cette logique peut être rapprochée des analyses de la distinction sociale développées par Pierre Bourdieu (1979). Il montre que les pratiques alimentaires participent à la construction et à l'expression des positions sociales. Certaines pratiques parentales pourraient être interprétées comme des stratégies visant à offrir à l'enfant des formes de valorisation ou de plaisir accessibles dans un contexte marqué par des ressources économiques limitées ou par des expériences possibles de stigmatisation sociale. L'alimentation peut alors jouer un rôle symbolique de compensation ou de protection. Cela ne doit pas être vu comme une caractéristique propre aux milieux populaires, mais plutôt comme le résultat de contraintes et de normes sociales (Gojard, 1998).

Chapitre 3 : Arbitrage alimentaires sous contraintes

La troisième hypothèse met en évidence le rôle central des contraintes économiques, temporelles et organisationnelles dans la structuration des pratiques alimentaires des jeunes parents issus des classes populaires. Les ménages doivent constamment arbitrer entre différentes exigences : le prix des produits, le temps disponible pour cuisiner, l'accessibilité des commerces ou encore l'organisation du travail et de la vie familiale. Les recherches sociologiques sur la consommation montrent que les choix alimentaires ne peuvent être compris indépendamment de ces contraintes structurelles. Comme le souligne Nicolas Herpin (2001), les comportements de consommation résultent souvent d'arbitrages entre plusieurs dimensions concurrentes, comme le prix, la qualité et la praticité.

Le recours au terme d'« arbitrage » pour analyser les pratiques alimentaires n'est pas anodin. Souvent mobilisé en sciences économiques et sociales, il permet de rendre compte de manière plus précise des logiques à l'œuvre, plus que les notions de « choix » ou de « décision ». En effet, l'arbitrage renvoie à un processus de compromis entre plusieurs options sous contraintes, impliquant la comparaison de critères hétérogènes et parfois contradictoires. Dans le domaine de l'alimentation, ces arbitrages peuvent opposer, par exemple, le coût et la qualité nutritionnelle, le temps de préparation et le plaisir gustatif, ou encore la praticité et les normes du « bien manger ». Ainsi, parler d'arbitrage permet de souligner que les pratiques alimentaires ne relèvent pas uniquement de préférences individuelles, mais d'un travail de compromis inscrit dans des conditions matérielles et sociales spécifiques (Herpin, 2001 ; Warde, 1997).

Les travaux de Nicole Darmon et Adam Drewnowski (2008) montrent que les aliments les plus favorables sur le plan nutritionnel sont aussi, en moyenne, les plus coûteux rapportés à l'apport énergétique. À l'inverse, les produits riches en sucres et en graisses présentent un coût calorique plus faible, ce qui les rend plus attractifs pour les ménages disposant de ressources limitées. Ces résultats empiriques permettent de mettre en évidence que les motivations sous-jacentes aux régimes alimentaires sont différentes, l'un répond à ses besoins nutritionnels à long terme, tandis que l'autre comble la faim, remplit le volume.

Les contraintes temporelles et organisationnelles jouent un rôle tout aussi déterminant. Alan Warde (1997) développe l'idée que l'alimentation doit être appréhendée comme une pratique sociale inscrite dans des routines quotidiennes et dépendante des ressources en temps. La réduction du temps disponible pour la préparation culinaire, liée en grande partie aux transformations du travail et à la pluralité des rôles sociaux, mène à privilégier des solutions alimentaires rapides et peu contraignantes. Les pratiques culinaires s'ajustent donc aux contraintes de la vie quotidienne, particulièrement en termes d'horaires, de fatigue ou de charge mentale.

Les aliments ultra-transformés peuvent apparaître comme des solutions adaptées aux contraintes du quotidien. Les recherches menées par Carlos Monteiro (2013 ; 2018), à travers la classification NOVA, mettent en évidence le rôle de ces produits dans les systèmes alimentaires contemporains. Leur facilité d'utilisation, leur disponibilité et leur rapidité de préparation répondent directement aux contraintes organisationnelles des ménages. Les études montrent par ailleurs que leur consommation est socialement différenciée et plus fréquente dans les groupes les plus exposés à des contraintes économiques et temporelles.

Ces dynamiques doivent également être placées dans une perspective plus large d'inégalités sociales. Les travaux de Pierre Bourdieu (1979) ont montré que les pratiques alimentaires sont étroitement liées aux conditions sociales de manière générale. Les préférences et les choix alimentaires sont ainsi socialement situés et reflètent des contraintes matérielles différenciées. Les enquêtes contemporaines, notamment celles menées par ANSES, confirment la persistance de ces écarts, avec une consommation moins fréquente de produits frais dans les milieux populaires et une plus forte présence de produits transformés.

Ces contraintes contribuent à expliquer le décalage fréquemment observé entre les normes alimentaires et les pratiques effectives. Les travaux de Claude Fischler et de Sophie Dubuisson-Quellier montrent que, bien que les individus adhèrent souvent aux normes du « bien manger », leur mise en œuvre est conditionnée par les ressources disponibles. Ainsi, même lorsque les parents expriment une volonté d'améliorer l'alimentation familiale, leurs pratiques restent fortement encadrées par les contraintes matérielles auxquelles ils sont confrontés.

D'autant plus, que ces logiques d'arbitrage apparaissent avec une intensité particulière au moment de l'entrée dans la parentalité. Cette période constitue une phase d'accumulation et de renforcement des contraintes du quotidien. Les travaux empiriques en nutrition et en santé publique montrent que les parents, en particulier dans les contextes de précarité, sont confrontés à une forte contrainte de temps et d'énergie, qui constitue un obstacle direct à la planification et à la préparation des repas. Une étude quantitative met ainsi en évidence que le manque de temps et la fatigue parentale sont des barrières centrales à l'organisation alimentaire, limitant la capacité à anticiper et cuisiner des repas (Devine et al., 2012) . De plus, une revue qualitative publiée dans *BMC Public Health* souligne que, malgré une volonté de proposer une alimentation équilibrée, les parents déclarent fréquemment manquer de temps pour cuisiner, ce qui favorise le recours à des aliments pratiques et rapides à préparer.

Plus largement, l'arrivée d'un enfant s'accompagne d'une augmentation des tâches domestiques, d'une désorganisation des routines et d'une pression accrue sur le temps disponible. Ceci pouvant conduire à une forme de saturation des capacités organisationnelles. Dans les situations de précarité, ces contraintes sont encore renforcées. Les recherches montrent que les parents en situation d'insécurité alimentaire font face à des contraintes structurelles importantes, en termes d'accès aux ressources et de disponibilité temporelle par exemple. Celles-ci sont particulièrement marquées chez les parents isolés. L'alimentation peut donc être reléguée à une priorité secondaire parmi d'autres impératifs quotidiens plus urgents. Et les choix alimentaires tendent à s'orienter vers des solutions compatibles avec ces contraintes. La parentalité ne se traduit pas seulement par l'ajout de nouvelles responsabilités, mais également par une intensification des contraintes existantes. Ceci contribuant souvent à renforcer les arbitrages en faveur de la praticité et de la gestion du temps.

Chapitre 4 : Trajectoires sociales et reconfigurations différenciées des pratiques alimentaires

Enfin, la quatrième hypothèse de ce mémoire met l'accent sur la diversité des trajectoires sociales et sur leurs effets sur les pratiques alimentaires au moment de l'entrée dans la parentalité.

La notion de trajectoire sociale désigne l'ensemble des expériences vécues au cours de la vie. Elle inclut le parcours scolaire, les conditions d'emploi, les situations familiales et les événements marquants. Ces éléments participent à la formation de dispositions durables, c'est-à-dire des manières de penser et d'agir relativement stables. Dans *La Distinction*, Pierre Bourdieu montre que les pratiques ne dépendent pas seulement de la position sociale à un moment donné. Elles s'inscrivent aussi dans une histoire individuelle. Les habitudes acquises dans l'enfance ou au cours du parcours de vie continuent d'influencer les comportements, y compris dans des contextes nouveaux.

Dans le domaine alimentaire, cette perspective permet de comprendre pourquoi les pratiques ne changent pas de manière uniforme lors de la naissance d'un enfant. Certaines trajectoires favorisent une attention accrue à l'alimentation. Par exemple, des individus ayant été exposés à des discours nutritionnels au cours de leurs études ou dans leur environnement professionnel peuvent intégrer plus facilement des recommandations liées à la santé. Une étude de Jennifer A. Devine (2005) montre que les expériences biographiques, comme un changement de situation familiale, peuvent entraîner des ajustements alimentaires. Ces changements restent liés aux ressources disponibles et aux habitudes déjà construites.

D'autres travaux nuancent cette idée de transformation. Annette Lareau (2003), dans *Unequal Childhoods*, met en évidence que les pratiques familiales varient selon les milieux sociaux. Les familles ne disposent pas des mêmes ressources matérielles et culturelles pour modifier leur alimentation. Ainsi, certaines trajectoires conduisent à maintenir des habitudes antérieures. Les contraintes économiques, le temps disponible et l'organisation du quotidien limitent les possibilités de changement, même en présence d'un enfant.

Des recherches en sociologie de l'alimentation confirment ce rôle des dispositions incorporées. Claude Fischler montre que les préférences alimentaires sont construites sur le long terme et s'ancrent dans des expériences répétées. Elles ne se modifient pas rapidement. De son côté, Sophie Dubuisson-Quellier souligne que l'adoption de pratiques alimentaires valorisées socialement suppose des ressources spécifiques. Il s'agit de connaissances, de temps et d'un certain rapport à la santé. Tous les individus n'y ont pas accès de la même manière.

Ainsi, l'analyse des trajectoires sociales permet d'éviter une vision uniforme des pratiques alimentaires. Elle met en évidence des parcours variés, marqués par des expériences différentes. Ces parcours influencent la manière dont les individus s'approprient, transforment ou maintiennent leurs habitudes alimentaires lorsqu'ils deviennent parents.

Conclusion

Cette partie avait pour objectif d'analyser les pratiques alimentaires des jeunes parents issus des classes populaires en les replaçant dans leur contexte social. Elle a permis de montrer que ces pratiques ne peuvent être comprises uniquement à partir des choix individuels. Elles s'inscrivent dans des logiques sociales plus larges, qui articulent socialisation, normes et contraintes.

L'analyse met d'abord en évidence le rôle structurant de la socialisation alimentaire. Les habitudes acquises au cours de l'enfance et de la jeunesse orientent durablement les goûts et les pratiques. Comme l'a montré Pierre Bourdieu (1979), ces dispositions incorporées contribuent à la stabilité des comportements. Dans cette perspective, l'entrée dans la parentalité ne constitue pas une rupture systématique, mais s'inscrit souvent dans la continuité des pratiques antérieures.

Cette continuité est mise à l'épreuve au moment de la parentalité. Puisque l'arrivée d'un enfant s'accompagne de nouvelles attentes sociales, liées à la « bonne parentalité » et au fait de « bien nourrir son enfant ». Ces normes peuvent conduire les parents à reconsidérer leurs pratiques alimentaires. Néanmoins, leur appropriation reste différenciée selon les ressources dont disposent les individus. Les travaux de Claude Fischler (1990) montrent que l'alimentation est traversée par des dimensions culturelles et symboliques qui influencent la manière dont ces normes sont interprétées.

L'analyse souligne également le rôle central des contraintes dans la structuration des pratiques alimentaires. Les contraintes économiques, temporelles et organisationnelles limitent les possibilités d'action des individus. Les parents doivent composer avec des ressources limitées et une organisation quotidienne souvent complexe. Dans ce contexte, les choix alimentaires reposent sur des arbitrages entre plusieurs dimensions, comme le prix, la qualité et la praticité, comme le montre Nicolas Herpin (2001). Ces arbitrages contribuent à expliquer la place occupée par les aliments ultra-transformés dans l'alimentation quotidienne.

Enfin, cette partie met en évidence l'importance des trajectoires sociales. Les individus ne disposent pas des mêmes ressources pour transformer leurs pratiques

alimentaires. Les expériences de vie et les conditions sociales influencent la manière dont les normes sont appropriées et mises en pratique. Les travaux de Annette Lareau (2003) montrent que les pratiques familiales varient selon les milieux sociaux, en raison de différences de ressources matérielles et culturelles.

Ainsi, les pratiques alimentaires apparaissent comme le produit d'une articulation entre dispositions héritées, normes sociales et contraintes matérielles. Cette approche permet de dépasser une vision individualisante des comportements alimentaires et de mettre en évidence les mécanismes sociaux qui les structurent.

Ces éléments conduisent à formuler plusieurs hypothèses, qui seront mises à l'épreuve dans la partie suivante à partir des données empiriques recueillies. Il s'agira d'examiner dans quelle mesure l'entrée dans la parentalité constitue un moment de transformation des pratiques alimentaires, et comment les contraintes et les trajectoires sociales encadrent ces éventuels changements.

Partie 3 - Méthodologie probatoire.

Introduction

L'objectif de ce mémoire est d'analyser la manière dont de jeunes parents issus des classes populaires élaborent leurs pratiques alimentaires dans un contexte caractérisé à la fois par une forte diffusion des produits ultra-transformés et par la multiplication des normes contemporaines associées au « bien manger ». Selon la classification NOVA proposée par Carlos Monteiro et ses collaborateurs, les produits ultra-transformés représentent aujourd'hui une part significative de l'apport énergétique dans de nombreux pays occidentaux. Ils atteignent par exemple plus de 50 % des apports caloriques aux États-Unis et au Royaume-Uni, et environ 30 à 35 % en France (ANSES, 2022). Cette présence massive dans l'environnement alimentaire constitue un cadre structurant des pratiques, en particulier pour les ménages les plus contraints économiquement.

Afin de mettre à l'épreuve les hypothèses formulées dans les parties précédentes, il est nécessaire de construire un dispositif méthodologique permettant d'appréhender à la fois les pratiques effectives, les représentations et les arbitrages alimentaires des individus, en tenant compte de leurs conditions sociales. L'enjeu est ainsi de dépasser une approche strictement déclarative pour accéder aux logiques concrètes qui orientent les choix alimentaires au quotidien.

Dans le champ de la sociologie de l'alimentation, l'analyse des pratiques repose fréquemment sur des approches qualitatives. Elles visent à restituer le sens que les individus attribuent à leurs comportements. Comme le souligne Claude Fischler dans *L'Homnivore* (1990), l'alimentation ne peut être réduite à une simple fonction biologique. Elle constitue un fait social total, traversé par des dimensions symboliques, culturelles et relationnelles. Les méthodes qualitatives apparaissent ainsi pertinentes afin de saisir la complexité des pratiques alimentaires. Puisque elles donnent accès aux discours, aux justifications et aux expériences vécues.

Parmi ces méthodes, l'entretien semi-directif occupe une place centrale dans les enquêtes en sciences sociales. Il permet de recueillir des récits détaillés tout en conservant une certaine comparabilité entre les enquêtés. Toutefois, de nombreux travaux ont mis en évidence les limites des données déclaratives. Une des raisons est le biais de désirabilité sociale ou d'écarts entre pratiques déclarées et pratiques

effectives (Pierre Bourdieu, 1979). Dans le domaine alimentaire, ces écarts peuvent être particulièrement marqués, les individus ayant tendance à ajuster leurs discours aux normes nutritionnelles dominantes, sans que cela ne reflète leurs pratiques réelles.

Cette partie propose donc la mise en place d'un dispositif méthodologique combinant des entretiens semi-directifs et des outils complémentaires d'observation des pratiques. L'articulation de ces méthodes vise à saisir les éventuelles dissonances entre discours et pratiques, ainsi que les processus de justification à l'œuvre dans les choix alimentaires. Il s'agit de comprendre dans quelle mesure les individus tendent à « faire vertu » de leurs pratiques, en les réinterprétant d'après les normes du « bien manger », ou, à l'inverse, dans quelle mesure certaines pratiques échappent à toute remise en question explicite. Ce dispositif essaye au mieux de prendre en compte à la fois les contraintes matérielles, les dispositions socialement construites et les cadres normatifs dans lesquels s'inscrivent leurs arbitrages.

Chapitre 1 : Population étudiée et terrain d'enquête

1. Définition de la population étudiée

Le terrain d'enquête porte sur de jeunes parents appartenant aux classes populaires. En sociologie, cette notion désigne des groupes caractérisés par des ressources économiques limitées, un faible capital scolaire et des conditions d'emploi souvent marquées par la précarité ou l'instabilité (Pierre Bourdieu, 1979). Le choix de se concentrer sur ces groupes s'explique par le rôle important des contraintes qui pèsent sur leurs pratiques, ainsi que par l'influence de leur environnement social. Les travaux sur la consommation montrent que les ressources économiques influencent fortement les choix alimentaires, particulièrement dans les arbitrages entre prix, qualité et praticité (Nicolas Herpin, 2001).

La population étudiée est composée de parents ayant au moins un enfant âgé de 0 à 6 ans. Cette période est pertinente, car elle correspond à la mise en place des habitudes alimentaires de l'enfant, mais aussi à un moment où les parents peuvent ajuster leurs propres pratiques. Interroger des parents d'enfants jusqu'à 6 ans permet également de recueillir des expériences récentes, encore facilement mobilisables dans le discours, ce qui limite les biais liés à l'oubli ou à la reconstruction des souvenirs.

2. Critères de sélection des participants

Afin de constituer un échantillon pertinent, plusieurs critères sont retenus. Les participants doivent appartenir aux classes populaires. Cette appartenance peut être définie à partir du niveau de revenu, de la profession ou de la situation socio-professionnelle. Les enquêtés doivent aussi être parents d'au moins un enfant en bas âge. Enfin, ils doivent participer, en totalité ou en partie, à l'alimentation du foyer, que ce soit pour les courses ou la préparation des repas.

Il est également important d'intégrer des profils variés afin de rendre compte de la diversité des situations. Ces critères peuvent porter sur la situation familiale (couple, famille monoparentale), sur le nombre d'enfants, sur l'âge des parents, ainsi que sur

leur situation professionnelle (emploi stable, précaire, inactif) ou leurs lieux de vie (milieu rural ou urbain).

Ce mode de sélection correspond à un échantillonnage raisonné. Cette méthode est couramment utilisée dans les recherches qualitatives. Elle permet de choisir des personnes dont l'expérience est en lien direct avec la question étudiée.

3. Taille de l'échantillon

Dans les recherches qualitatives, la taille de l'échantillon ne cherche pas à représenter l'ensemble de la population au sens statistique. L'objectif est différent. Il s'agit d'atteindre une saturation des données. Cela correspond au moment où les entretiens n'apportent plus d'éléments nouveaux. Les mêmes idées, les mêmes pratiques et les mêmes contraintes reviennent d'un discours à l'autre. Les informations deviennent alors redondantes, ce qui indique que les principaux thèmes ont été identifiés (Greg Guest, Arwen Bunce & Laura Johnson, 2006).

Dans cette logique, le nombre d'entretiens n'est pas fixé de manière rigide à l'avance. Il peut évoluer en fonction du terrain et de la diversité des profils rencontrés. Cependant, les travaux en méthodologie montrent qu'un corpus d'environ 20 à 30 entretiens permet, dans la plupart des cas, d'atteindre cette saturation dans des études portant sur des pratiques sociales. Ce volume est généralement suffisant pour faire émerger les régularités, tout en laissant apparaître des variations entre les situations.

Chapitre 2 : Méthode de collecte des données

1. Une approche qualitative

L'analyse des pratiques alimentaires et des représentations parentales nécessite de comprendre les significations que les individus attribuent à leurs comportements. Dans ce cadre, les méthodes qualitatives sont particulièrement adaptées, car elles permettent d'explorer en profondeur les logiques sociales qui structurent les pratiques (Claude Fischler, 1990). Les méthodes qualitatives permettent d'accéder à la complexité des expériences individuelles et aux logiques sociales qui sous-tendent les choix alimentaires.

Cependant, des enquêtes quantitatives pourront être réalisées en complément. Afin de mesurer des comportements ou des attitudes à grande échelle.

Il serait pertinent de réaliser des entretiens préalable avec des professionnels en lien avec ce sujet et les familles, afin d'obtenir leurs réflexions sur le sujet et qu'ils relatent leurs expériences. Ces entretiens pourrait nous donner des informations sur:

- Place des aliments ultra-transformés dans les familles. Et s'ils semblent surreprésentés dans les classes populaires.
- Les connaissances et le rapports au savoir nutritionnel
- Leurs rapport à l'industrie agroalimentaire
- Les tensions et contradictions entre intentions et pratiques réelles
- L'hétérogénéité au sein de la classe populaire

2. Les entretiens semi-directifs

La méthode principale retenue serait celle des entretiens semi-directifs, largement utilisée en sociologie pour étudier les représentations et les pratiques sociales.

Les entretiens semi-directifs reposent sur un guide d'entretien structuré autour de plusieurs thèmes, tout en laissant une certaine liberté au participant pour développer son discours. Cette méthode permet d'explorer des thèmes précis en laissant émerger des dimensions inattendues de l'expérience des participants.

Dans le cadre de cette recherche, les entretiens permettraient notamment d'explorer :

- Les habitudes alimentaires des parents avant la parentalité.
- Les changements éventuels liés à l'arrivée de l'enfant.
- Les représentations du « bien manger ».
- Les arbitrages entre prix, qualité et praticité.
- La place des aliments ultra-transformés dans l'alimentation familiale.

Les entretiens pourraient durer entre 45 minutes et 1h30, durée généralement recommandée pour ce type de méthode qualitative.

Chapitre 3 : Outils de collecte des données

1. Guide d'entretien

Le guide d'entretien constituerait l'outil principal de la collecte des données. Il serait structuré autour de plusieurs axes comme :

- Le parcours alimentaire et la socialisation alimentaire.
- Les pratiques alimentaires quotidiennes.
- Les perceptions des aliments ultra-transformés.
- Les normes parentales et alimentation des enfants
- Les contraintes économiques et organisationnelles

2. Journal alimentaire

Afin de compléter les entretiens, un journal alimentaire est proposé aux participants. Cet outil consiste à noter les repas consommés sur plusieurs jours. Le journal alimentaire permet d'observer les pratiques réelles. Il offre un accès plus concret aux habitudes quotidiennes. Il permet aussi de mesurer la place effective des aliments ultra-transformés.

Cet outil est fréquemment utilisé en sociologie de l'alimentation. Il permet de comparer les pratiques déclarées et les pratiques observées. Plusieurs travaux montrent que ces deux dimensions peuvent être différentes. Les individus peuvent par exemple sous-estimer leur consommation de certains produits (Wansink, 2004). Le journal alimentaire constitue donc un complément important aux entretiens. Il permet de réduire les biais liés aux déclarations.

Lorsque cela est possible, des observations ponctuelles sont réalisées. Elles peuvent porter sur la préparation des repas ou sur les courses alimentaires. L'observation permet de saisir les pratiques dans leur contexte réel. Elle donne accès à des éléments qui ne sont pas toujours exprimés dans les entretiens. Par exemple, l'organisation concrète des repas, la gestion du temps ou les choix en situation d'achat. Cette méthode permet aussi de mieux comprendre les contraintes quotidiennes. Elle met en évidence des logiques pratiques qui ne sont pas toujours

conscientes. Les observations restent ponctuelles, car elles nécessitent l'accord des participants. Et elles doivent également respecter leur vie privée.

3. Méthodes d'analyse des données

Les entretiens sont enregistrés, avec l'accord des participants, puis retranscrits intégralement. Cette étape est essentielle pour garantir une analyse rigoureuse.

L'analyse repose sur une analyse thématique. Cette méthode consiste à identifier les thèmes récurrents dans les discours.

Elle permet de mettre en évidence, les continuités entre socialisation et pratiques actuelles, les effets des normes du « bien manger », les arbitrages sous contraintes, les différences liées aux trajectoires sociales.

L'analyse thématique est largement utilisée en sciences sociales. Elle permet de structurer les données tout en conservant la richesse des discours. Les résultats sont ensuite mis en relation avec les hypothèses du mémoire. Cela permet de vérifier leur pertinence et de les nuancer.

Concernant, le journal alimentaire ou les observations, ceux-ci seront notés et recueillis à l'aide de grille d'observation et devront être considérés avec précaution, compte tenu de la part de subjectivité dans leur interprétation

Il est important de rappeler que la recherche repose sur plusieurs principes éthiques. Tout d'abord, la participation repose sur le consentement libre et éclairé. Les participants sont informés des objectifs de l'étude et de l'utilisation des données. Ensuite, l'anonymat est garanti. Les informations permettant d'identifier les participants sont supprimées. Enfin, une attention particulière est portée au respect de la vie privée. Cela est particulièrement important dans le cadre des observations à domicile. Ces principes sont essentiels pour assurer la validité et la légitimité de la recherche.

Conclusion

La méthodologie proposée vise à analyser les pratiques alimentaires des jeunes parents issus des classes populaires en articulant plusieurs outils qualitatifs. Les entretiens semi-directifs permettraient d'explorer les représentations et les logiques sociales qui structurent les pratiques alimentaires, tandis que les journaux alimentaires et les observations permettraient de documenter concrètement les pratiques quotidiennes. Ce dispositif méthodologique permettrait ainsi de tester les hypothèses formulées dans ce mémoire, en analysant la manière dont la socialisation alimentaire, les normes parentales et les contraintes sociales influencent les pratiques alimentaires au moment de l'entrée dans la parentalité.

Conclusion générale

Ce mémoire avait pour objectif d'analyser la consommation de produits ultra-transformés chez les jeunes parents issus des classes populaires. Après avoir réalisé une analyse structurale et socio-historique de l'industrie agro alimentaire. Il interroge les effets de l'entrée dans la parentalité sur les pratiques alimentaires. Il s'agissait de comprendre dans quelle mesure ce moment de la vie constitue une rupture ou, au contraire, une continuité dans les habitudes alimentaires, dans un contexte marqué par la forte présence des produits ultra-transformés et par la diffusion de normes liées au « bien manger ». Ce travail est important au vu des enjeux économiques et sanitaires de la consommation des produits ultra-transformés. Ce mémoire tente de proposer une approche la plus globale qui soit de ce sujet. La partie "Construction socio-historique de l'alimentation industrielle. (Approche macro-sociologique de l'alimentation)" correspond à une analyse structurelle, elle fait un état des lieux et propose un cadre dans lequel évolue les individus. La seconde analyse sur le plan individuel les pratiques alimentaires. Elle montre d'abord que les pratiques alimentaires s'inscrivent dans des trajectoires sociales et des processus de socialisation. Les habitudes acquises durant l'enfance et la jeunesse continuent d'orienter les comportements à l'âge adulte. Comme l'a montré Pierre Bourdieu (1979), ces pratiques reposent en grande partie sur des dispositions incorporées qui structurent les goûts et les choix. Dans cette perspective, l'entrée dans la parentalité ne marque pas une rupture nette. Elle prolonge souvent des habitudes déjà installées.

L'arrivée d'un enfant peut toutefois entraîner des ajustements. Elle renvoie à des attentes liées à la « bonne parentalité » et au fait de bien nourrir son enfant. Ces attentes sont diffusées par les institutions publiques, les professionnels de santé et les médias. Certains parents réévaluent alors leurs pratiques. Mais cette évolution varie selon les milieux sociaux. Comme le souligne Claude Fischler (1990), l'alimentation possède une dimension culturelle et symbolique qui influence la manière dont chacun interprète ces attentes.

L'analyse met aussi en évidence le poids des contraintes dans l'organisation des pratiques alimentaires. Les dimensions économiques, temporelles et organisationnelles limitent les marges de manœuvre. Les parents doivent gérer des

ressources restreintes, un temps contraint et des obligations liées au travail et à la vie familiale. Dans ce cadre, les produits ultra-transformés apparaissent comme des solutions pratiques. Leur facilité d'usage et leur coût relativement bas expliquent leur présence fréquente dans l'alimentation quotidienne. Ces résultats rejoignent les travaux de Nicolas Herpin (2001), qui montrent que les pratiques de consommation reposent sur des arbitrages entre prix, qualité et praticité. Les choix alimentaires ne dépendent donc pas seulement des préférences individuelles. Ils sont encadrés par des conditions sociales qui orientent les décisions.

Ce mémoire met également en avant le rôle des trajectoires sociales. Les individus ne disposent pas des mêmes ressources pour faire évoluer leurs habitudes. Les parcours de vie, les expériences scolaires et professionnelles, ainsi que les contextes familiaux influencent les pratiques. Les transformations des structures familiales, comme la monoparentalité, jouent aussi un rôle. Les travaux de Annette Lareau (2003) montrent que les pratiques familiales diffèrent selon les milieux sociaux, en lien avec des ressources matérielles et culturelles inégales. Certaines trajectoires favorisent des ajustements, tandis que d'autres conduisent à une continuité des pratiques.

Enfin, ces éléments invitent à relativiser l'idée d'un changement automatique lié à l'entrée dans la parentalité. Ce moment peut susciter des réflexions et des ajustements, mais ceux-ci restent limités par des contraintes sociales fortes. Les pratiques alimentaires apparaissent ainsi comme le résultat d'un ensemble de facteurs, entre dispositions héritées, attentes sociales et conditions matérielles.

Ce travail présente toutefois certaines limites. La méthodologie proposée, une méthodologie qualitative, fondée sur un nombre restreint d'entretiens, ne permet pas de généraliser les résultats à l'ensemble de la population. De plus, les données reposeraient en partie sur des déclarations, qui peuvent être influencées par des biais de désirabilité sociale. Malgré l'utilisation d'outils complémentaires, comme le journal alimentaire ou les observations, ces limites doivent être prises en compte dans l'interprétation des résultats.

Ces limites ouvrent des perspectives de recherche. Il serait intéressant de prolonger ce travail par une enquête quantitative, afin de mesurer l'ampleur des phénomènes

observés. Une comparaison entre différents groupes sociaux permettrait également d'affiner l'analyse des inégalités alimentaires. Enfin, une approche longitudinale pourrait permettre d'observer l'évolution des pratiques sur le long terme, afin de mieux comprendre les effets durables de la parentalité.

Ce mémoire montre que la consommation de produits ultra-transformés ne peut être comprise uniquement à partir des comportements individuels. Elle doit être analysée comme le résultat de dynamiques sociales plus larges, qui articulent contraintes, normes et trajectoires de vie. Cette approche permet de dépasser une lecture individualisante des pratiques alimentaires et de mettre en évidence les inégalités sociales qui structurent les choix alimentaires. Ainsi, cela conduit à interroger les stéréotypes de classe, et plus précisément la représentation de la classe populaire comme un groupe homogène.

Bibliographie

ANSES. (2017). *Étude individuelle nationale des consommations alimentaires 3 (INCA 3)*.

Appert, N. (1810/2012). *L'art de conserver, pendant plusieurs années, toutes les substances animales et végétales*. Paris : éditeur à préciser.

Berge, J. M., et al. (2018). « Intergenerational transmission of family meal patterns from adolescence to parenthood ». *Public Health Nutrition*, 21(7).

Benton, D., Young, H. A., & Brown, A. (2017). « Fast food, socialization, and identity in youth ». *Appetite*, 112, 123–130.

Birch, L. L., & Davison, K. K. (2001). « Family environmental factors influencing food intake ». *Pediatric Clinics of North America*, 48(4), 893–907.

Blake, C. E., Devine, C. M., Wethington, E., Jastran, M., & Farrell, T. J. (2009). « Employed parents' satisfaction with food-choice coping strategies ». *Public Health Nutrition*, 12(11).

Bourdieu, P. (1979). *La distinction. Critique sociale du jugement*. Paris : Les Éditions de Minuit.

Bourdieu, P. (1980). *Le sens pratique*. Paris : Les Éditions de Minuit.

Bricas, N., Conaré, D., & Walser, M. (2021). « L'industrialisation de l'offre alimentaire ». In *Une écologie de l'alimentation*. Versailles : Éditions Quæ.

Cairns, G., Angus, K., Hastings, G., & Caraher, M. (2013). « Food marketing to children ». *Appetite*.

Carter, P., et al. (2024). « Ultra-processed food exposure and adverse health outcomes ». *BMJ Open*.

Darmon, N., & Drewnowski, A. (2008). « Does social class predict diet quality? » *American Journal of Clinical Nutrition*, 87(5), 1107–1117.

- Devine, C. M., Farrell, T. J., Blake, C. E., Jastran, M., Wethington, E., & Bisogni, C. A. (2009). « Work conditions and food choice coping strategies ». *Journal of Nutrition Education and Behavior*, 41(5), 365–370.
- Drewnowski, A., & Specter, S. E. (2004). « Poverty and obesity ». *American Journal of Clinical Nutrition*, 79(1), 6–16.
- Dubuisson-Quellier, S. (2004). « Compte rendu de Sociologie de l'alimentation ». *Revue française de sociologie*, 45(1), 196–197.
- Dubuisson-Quellier, S. (2009). *La consommation engagée*. Paris : Presses de Sciences Po.
- Dubuisson-Quellier, S. (2016). *Gouverner les conduites*. Paris : Presses de Sciences Po.
- EFSA. (2012). *General principles of food safety risk assessment*.
- EFSA. (2014). *Scientific opinion on nutrient requirements of infants and young children*.
- Fieldhouse, P. (1995). *Food and nutrition: customs and culture*. London : Chapman & Hall.
- Fischler, C. (1990). *L'Homnivore*. Paris : Odile Jacob.
- Fischler, C. (2011). *L'Homnivore*. Paris : Odile Jacob.
- Fischler, C., & Masson, E. (2008). *Manger : Français, Européens et Américains face à l'alimentation*. Paris : Odile Jacob.
- Fiolet, T., et al. (2018). « Consumption of ultra-processed foods and cancer risk ». *BMJ*, 360, k322. <https://doi.org/10.1136/bmj.k322>
- Foucault, M. (2004). *Naissance de la biopolitique*. Paris : Seuil/Gallimard.
- Furedi, F. (2001). *Paranoid parenting*. Chicago : Chicago Review Press.

Gojard, C. (1998). *L'alimentation des jeunes enfants : pratiques et normes sociales* (thèse). EHESS.

Gojard, C. (2010). *Le métier de mère*. Paris : La Dispute.

Hammons, A. J., & Fiese, B. H. (2011). « Family meals and child health ». *Pediatrics*, 127(6), e1565–e1574.

Hays, S. (1996). *The cultural contradictions of motherhood*. New Haven : Yale University Press.

Herpin, N. (2001). *Sociologie de la consommation*. Paris : La Découverte.

INSEE. (2023). *Familles et ménages : situation en France*.

Lane, M. M., et al. (2022). « Ultra-processed food consumption and mental health ». *Nutrients*, 14(13), 2568.

Lareau, A. (2003). *Unequal childhoods*. Berkeley : University of California Press.

Larson, N., Neumark-Sztainer, D., Story, M., & Wall, M. (2013). « Family meals and diet quality ». *Journal of the Academy of Nutrition and Dietetics*, 113(8), 1025–1034.

Lee, E., Bristow, J., Faircloth, C., & Macvarish, J. (2014). *Parenting culture studies*. London : Palgrave Macmillan.

Lisboa, H. M., et al. (2024). « Food preservation techniques ». *Sustainability*, 16(18), 8223.

Loth, K. A., et al. (2019). « Family meal practices ». *Public Health Nutrition*, 22(6), 1003–1012.

Mahmood, L., et al. (2021). « Parental dietary behaviors ». *Nutrients*, 13(4), 1134.

Ménard, O., et al. (2014). « Formules infantiles et lait maternel ». *Cahiers de Nutrition et de Diététique*, 49(2), 67–73.

Miller, D. (1998). *A theory of shopping*. Cambridge : Polity Press.

- Monteiro, C. A., et al. (2011). « Increasing consumption of ultra-processed foods ». *Public Health Nutrition*, 14(1), 5–13.
- Monteiro, C. A., et al. (2018). « Ultra-processed foods ». *Public Health Nutrition*, 21(1), 5–17.
- Monteiro, C. A., et al. (2019). « Ultra-processed foods and health ». Rome : FAO.
- Moorhead, S. A., et al. (2013). « Social media and health communication ». *Journal of Medical Internet Research*, 15(4), e85.
- Nagler, R. H. (2014). « Conflicting nutrition messages ». *Journal of Health Communication*, 19(1), 24–40.
- Nestle, M. (2013). *Food politics*. Berkeley : University of California Press.
- Novak, L. (2018). *Phénoménologie de la mayonnaise*. Paris : Éditions Léo Scheer.
- Nyaradi, A., et al. (2013). « Nutrition and cognitive development ». *Frontiers in Human Neuroscience*.
- OMS. (2001). *Global strategy for infant and young child feeding*.
- Plessz, A.-S. (2013). « Pratiques alimentaires sous contrainte sociale ». *Sociologie*.
- Poulain, J.-P. (2002). *Sociologies de l'alimentation*. Paris : Presses Universitaires de France.
- Poulain, J.-P. (2014). *Sociologie de l'alimentation*. Paris : La Découverte.
- Prado, E., & Dewey, K. (2022). « Nutritional interventions and cognitive development ».
- Santé publique France. (2018). *Épidémie de salmonellose liée au lait infantile Lactalis*.
- Savage, M., Warde, A., & Devine, F. (2005). « Capitals, tastes and practices ». *British Journal of Sociology*, 56(3), 431–446.

Scaglioni, S., et al. (2018). « Factors influencing children's eating behaviours ». *Nutrients*, 10(6), 706.

Secours Catholique. (2023). *L'injuste prix de notre alimentation*. Paris.

Srour, B., et al. (2019). « Ultra-processed food intake and cardiovascular disease ». *BMJ*, 365, l1451.

UNICEF. (2016). *Five in six children under two not getting enough nutrition*.

UNICEF. (s.d.). *Nutrition*.

Table des matières

Remerciements.....	4
Sommaire.....	5
Introduction générale.....	8
Partie 1 - Construction socio-historique de l'alimentation industrielle. (Approche macro-sociologique de l'alimentation).....	12
Introduction.....	13
Chapitre 1 : Innovation et industrialisation.....	15
1. Origines de l'industrialisation alimentaire : La révolution industrielle.....	15
2. Développement des innovations techniques et transformation des procédés alimentaires.....	17
3. Mondialisation et naissance de l'industrie alimentaire de masse.....	18
4. Conséquences sociales et culturelles de l'industrialisation alimentaire.....	20
5. Enjeux sanitaires de l'industrialisation alimentaire contemporaine.....	23
Chapitre 2 : Optimisation économique des aliments ultra-transformés.....	27
1. Fabrication de l'hyper-appétence alimentaire.....	27
2. Stratégies marketing et effets des dispositifs marchands sur le consommateur....	28
3. Multiplicité des recommandations alimentaires et confusion normative.....	30
Chapitre 3 : Politisation de l'alimentation.....	33
1. L'État comme régulateur de l'offre alimentaire et la construction sociale de la confiance.....	33
2. Les discours normatifs complémentaires et pluralité des sources d'information...	36
Partie 2 - Construction sociale des pratiques alimentaires au moment de la parentalité.....	41
Introduction.....	42
Chapitre 1 : Socialisation alimentaire et continuité des dispositions alimentaires.....	45
1. Influence pour les enfants.....	45
2. Fondation pour les parents.....	46
Chapitre 2 : Normes alimentaires et injonctions à la « bonne parentalité ».....	49
Chapitre 3 : Arbitrage alimentaires sous contraintes.....	52
Chapitre 4 : Trajectoires sociales et reconfigurations différenciées des pratiques alimentaires.....	55
Partie 3 - Méthodologie probatoire.....	59
Introduction.....	60
Chapitre 1 : Population étudiée et terrain d'enquête.....	62
1. Définition de la population étudiée.....	62
2. Critères de sélection des participants.....	62
3. Taille de l'échantillon.....	63
Chapitre 2 : Méthode de collecte des données.....	64
1. Une approche qualitative.....	64
2. Les entretiens semi-directifs.....	64
Chapitre 3 : Outils de collecte des données.....	66
1. Guide d'entretien.....	66
2. Journal alimentaire.....	66

4. Méthodes d'analyse des données.....	67
Conclusion générale.....	69
Table des matières.....	77

Titre du mémoire : Consommation de produits ultra-transformés dans les classes populaires : parentalité, dynamiques structurelles et arbitrages individuelles

Résumé : Ce mémoire analyse la consommation de produits ultra-transformés dans les classes populaires, en s'intéressant au rôle de la parentalité, des contraintes sociales et des logiques individuelles. Il cherche à comprendre si l'entrée dans la parentalité conduit à une évolution des pratiques alimentaires, dans un contexte marqué par des normes fortes autour du « bien manger ». L'étude repose sur une approche sociologique qui considère l'alimentation comme une pratique socialement construite. Il propose l'idée d'une enquête qualitative, menée auprès de parents issus des classes populaires, à partir d'entretiens semi-directifs et d'outils complémentaires. La réflexion repose sur le fait que la parentalité constitue un moment de réflexion sur l'alimentation. Les parents pourraient exprimer une volonté d'améliorer les pratiques pour leurs enfants. Cependant, ces intentions sont limitées par des contraintes économiques, temporelles et organisationnelles. Les produits ultra-transformés apparaissent alors comme des solutions pratiques, compatibles avec le quotidien. Leur consommation relève donc d'un compromis entre normes et contraintes. Ce travail met en évidence le rôle central des conditions sociales dans les choix alimentaires et invite à dépasser une lecture uniquement individuelle des pratiques.

Mots-clés : aliments ultra-transformés, parentalité, classe populaire, contrainte, arbitrage, trajectoires de vies, socialisation, industrialisation.

Title of the thesis: Consumption of ultra-processed foods in working-class families: parenthood, social structures and individual choices

Abstract: This thesis studies the consumption of ultra-processed foods in working-class families. It focuses on the role of parenthood, social constraints, and individual choices. It tries to understand if becoming a parent changes eating habits, in a context where there are strong norms about "eating well." The study uses a sociological approach. It considers food as a social practice. It proposes a qualitative study with working-class parents. The data is collected through semi-structured interviews and other tools. The research is based on the idea that becoming a parent is a moment to think about food. Parents may want to improve their children's eating

habits. However, these intentions are limited by economic, time, and organizational constraints. Ultra-processed foods appear as practical solutions that fit everyday life. Their consumption is a compromise between social norms and constraints. This work shows the important role of social conditions in food choices. It also suggests going beyond a purely individual explanation of eating practices.

Keywords : ultra-processed foods, parenthood, working class, constraint, trade-offs, life trajectories, socialization, industrialization.