

# Les pratiques alimentaires du quotidien, un ensemble complexe en mutation constante<sup>1</sup>

Doris Hayn

Institut für sozial-ökologische Forschung (ISOE) [Institut de recherche socio-écologique], Hamburger Allee 45, 60486 Francfort-sur-le-Main, Allemagne  
*doris.hayn@web.de*

*Traduction, notes et commentaires de Barbara Redlingshöfer*

Pourquoi cet article sur le rôle du quotidien dans les pratiques alimentaires ? Le texte qui va suivre nous a intéressés parce qu'il montre bien la diversité des exigences et des contraintes auxquelles les ménages font face dans la gestion du quotidien et les manières dont ils y répondent. Or, comprendre les pratiques des ménages dans leur quotidien nous paraît essentiel pour qui s'intéresse à l'alimentation dans le contexte actuel puisque, à côté du discours nutritionnel de santé, se construit un discours de la « consommation durable » autour des produits écolabellisés, des produits locaux, de saison et issus d'agriculture biologique.

C'est particulièrement sous cet angle que l'article nous paraît pertinent : constatant que les ménages allemands se déclarent très favorables aux modes de consommation durables, Doris Hayn pose ici la question de ce dont ils auraient besoin pour pouvoir les adopter dans leur pratique quotidienne.

Cette analyse du quotidien tient en outre une grande place dans un nouveau type de recherche né en Allemagne à la fin des années 1990 : la recherche socio-écologique. L'Institut de recherche socio-écologique (ISOE, Francfort) dédie même à « l'écologie du quotidien » un pôle de recherche entier. Originale (innovante ?), la recherche socio-écologique se place à l'interface entre les sciences naturelles et les sciences humaines et sociales et s'appuie sur la participation des acteurs sociaux (collectivités, entreprises, consommateurs, ONG, etc.). Son objectif est clairement de soutenir la transformation écologique de la société. Depuis 1999 le ministère de l'enseignement et de la recherche en a fait l'une de ses priorités de financement (<http://www.sozial-oekologische-forschung.org>).

**B. R.**

L'alimentation est plus qu'un ensemble de produits alimentaires ou de repas, de nutriments ou de calories, plus que des préférences pour des produits ou des comportements alimentaires. L'alimentation est reliée à une multitude d'activités comme faire les courses, cuisiner et manger, et elle est influencée par des souhaits, des besoins et des valeurs. Se nourrir tous les jours de manière correcte, consciente, saine et respectueuse de l'environnement (encadré 1) nécessite des routines et, simultanément, des prises de décision toujours renouvelées qui, à leur tour, nécessitent des compétences et du savoir. De plus, l'alimentation n'a pas lieu dans un espace vide : le cadre social et sociétal la détermine aussi.

## La science a négligé le quotidien

Le quotidien étant jugé banal ou trivial, il n'est pas étonnant que, pendant longtemps, la science ne lui ait pas porté une attention particulière. Mais cette négligence a été de plus en plus critiquée ; on a fini par reconnaître que la compréhension des processus sociaux, des individus en tant qu'acteurs

1. Cet article a été publié en allemand sous le titre : Ernährungshandeln im Alltag. Der Ernährungsalltag als komplexer, sich stetig wandelnder Handlungszusammenhang, dans la revue *Ernährungs Umschau*, n° 6, juin 2008.

du quotidien et de leurs activités nécessitait que des recherches sur le quotidien soient menées dans différentes disciplines. En cela, l'historien français Fernand Braudel (1985) décrit le quotidien comme la base sur laquelle la vie fluctuante économique, politique et artistique d'une société peut s'épanouir.

Le concept de la « gestion quotidienne de la vie » [*Alltägliche Lebensführung*], qui permet d'étudier la manière dont des personnes intègrent des activités de domaines différents dans l'ensemble cohérent de leur quotidien, a donné une impulsion déterminante à l'étude du quotidien (groupe de projet « gestion quotidienne de la vie », 1995).

La science des ménages [*Haushaltswissenschaft*]<sup>2</sup> a elle aussi fourni des enseignements importants sur l'organisation et la conception du quotidien. Elle étudie l'ensemble des activités domestiques et autres (comme la garde des enfants) prises en charge au sein des ménages, leur intégration sociétale et leurs implications économiques, sanitaires et écologiques en tenant compte d'une perspective de genre, c'est-à-dire des relations entre hommes et femmes (Kettschau, 1981 ; Methfessel 1992). Actuellement, elle se concentre en outre sur l'alimentation en relation avec les questions du développement durable (Schack 2004, Häußler 2007).

La critique selon laquelle la science néglige le quotidien porte deux revendications : d'une part le besoin de recherches sur le quotidien en général, d'autre part l'orientation vers le quotidien de la recherche sur l'alimentation et de la recherche sur

#### Encadré 1.

##### Une alimentation « correcte, consciente, saine et respectueuse de l'environnement »

« Consciente » est la traduction du mot allemand *bewußt*, du verbe *wissen* qui signifie savoir, connaître ; c'est l'équivalent de *conscious* en anglais. On utilise souvent ce terme en allemand pour désigner une alimentation ou un mode de vie choisis « en connaissance de cause », en fonction de la conscience que l'on a de son impact sur la santé, sur l'environnement, etc. Il n'y a pas réellement de terme français pour la notion d'alimentation consciente ou « en connaissance de cause ».

La lecture du chapitre « La moralisation de l'alimentation en Allemagne », de Eva Barlösius, dans l'ouvrage de Claude Fischler et Estelle Masson, *Manger. Français, Européens et Américains face à l'alimentation* (2008) éclaire sur la notion d'alimentation « correcte, consciente, saine » telle qu'on la conçoit en Allemagne.

Eva Barlösius décrit « le devoir de se nourrir sagement » comme l'un des quatre modèles constitutifs de morale alimentaire qu'elle a observés en Allemagne. Un autre modèle est celui qu'elle appelle « on devrait acheter des produits bio », le bio symbolisant une production moralement responsable. Il s'agit là d'une particularité allemande sans équivalent en France.

Plus globalement, Eva Barlösius illustre la morale alimentaire en Allemagne comme suit : « On attend des mangeurs qu'ils agissent en tant que « consommateurs critiques », qu'ils étudient les étiquettes et qu'ils s'interrogent sur la validité des indications fournies. Ces règles de comportement reposent sur un principe moral fondamental, qui consiste à expliquer que le fait de manger est source d'angoisses et de préoccupations. Le caractère collectif et coercitif de ce principe moral est très peu perçu dans la mesure où il est vécu comme étant authentique et conforme à la propre vision qu'a l'individu des choses ; il est donc considéré comme totalement pertinent. Une telle attitude correspond justement au mode de fonctionnement de la morale » (p.157).

Quant au premier modèle cité, « le devoir de se nourrir sagement », on peut s'interroger : dans quelle mesure peut-il, du moins partiellement, s'expliquer par l'émergence de la science en nutrition humaine en Allemagne, à partir des années 1960, et par son approche centrée sur les nutriments ? Les enseignements de cette discipline ont profondément orienté la communication et le conseil en nutrition vers un rôle prescriptif. Aujourd'hui, il y a un débat très vif sur le fait que la science en nutrition s'est limitée aux aspects scientifiques et médicaux de l'alimentation et s'est éloignée de la réalité alimentaire des Allemands, parce qu'elle ignore les aspects socioculturels (le plaisir, la convivialité...) et les aspects structurels des ménages, et qu'elle est responsable du décalage grandissant entre connaissances scientifiques et pratiques alimentaires.

B.R.

2. En Allemagne, *Haushaltswissenschaft* et science de la nutrition sont les deux piliers de l'écotrophologie (du grec *oikos*, « maison, habitat » et *trophè*, « nourriture ») telle qu'elle a été enseignée jusqu'à présent par une dizaine d'universités et d'écoles supérieures en Allemagne. Cela est en train de changer depuis que les ministres de l'enseignement ont décidé en 1999 l'harmonisation des diplômes européens d'études supérieures d'ici 2010 (processus de Bologne). Certains cursus universitaires allemands, tels que l'écotrophologie, perdent leur caractère spécifiquement bidisciplinaire, du moins au niveau du master. L'éclatement en spécialisations telles que nutrition, nutrition et santé publique, science des ménages, économie domestique [*Haushaltsökonomik*], *consumer science*, etc., en est une conséquence. On fait ici le choix bien pondéré de ne pas employer le terme d'économie domestique pour traduire *Haushaltswissenschaft* parce qu'il est utilisé, en France, en opposition à l'économie marchande et l'économie publique, et qu'il correspond à ce qu'on enseignait autrefois aux filles à l'école ménagère, mais qui ne constitue pas un champ de recherche en soi.

la durabilité [*Nachhaltigkeitsforschung*] (Hayn et Stieß, 2006). À partir du moment où la science cherche à contribuer aux solutions des problèmes sociétaux – peu importe que ce soit l'obésité ou le réchauffement climatique – elle doit inévitablement et systématiquement intégrer une perspective du quotidien (Stieß et Hayn, 2006).

## Le quotidien – c'est quoi ?

Le quotidien est plus qu'un bric à brac de pratiques uniformes, répétitives et invariables. Chacun le construit activement, le stabilise, le maintient et le modifie ; chacun met en œuvre, pour cela, un savoir et des compétences relatifs à la situation et au contexte.

Dans le quotidien, il faut accorder ses souhaits et ses besoins aux exigences différentes du cadre temporel et du cadre budgétaire. La conception du quotidien nécessite alors un travail de construction et d'intégration : les exigences différentes et parfois conflictuelles des divers domaines de la vie comme l'activité professionnelle, la vie domestique et familiale, le loisir et la culture, sont à intégrer dans une « forme vivable ». Constamment, les individus travaillent à créer de la cohérence dans leur vie<sup>3</sup>. En conséquence, la conception du quotidien est aussi et toujours un travail continu sur soi-même, comme le note le sociologue du quotidien Jean-Claude Kaufmann : l'individualité, de même que la relation à l'autrui, se forme à travers les pratiques quotidiennes (Kaufmann, 2006).

Le quotidien se caractérise en même temps par son degré d'évidence – c'est ce qui « va de soi » – et sa familiarité : personne n'a de réflexion permanente sur ses pratiques quotidiennes, mais chacun reproduit celles auxquelles il est rodé et ne les questionne plus, une fois que le processus de décision est accompli et que son choix est fait. Les pratiques quotidiennes sont donc marquées par des répétitions et des routines qui aident à réduire la complexité dans la prise de décision et sont dotées d'un fort potentiel d'allègement dans l'organisation du quotidien (Giddens, 1995). Ces automatismes non réfléchis que sont les routines permettent d'agir rapidement, d'apprendre et de communiquer promptement, sans engager un processus de décision. C'est en cela qu'elles fournissent de la stabilité et de la sécurité.

Par ailleurs les changements sociétaux interfèrent lourdement avec l'ensemble complexe des pratiques du quotidien. Au cours des dernières années notamment, ces mutations ont fait perdre aux routines leur dimension structurante du quotidien ; face à des informations toujours nouvelles, les pratiques habituelles sont constamment à questionner et à adapter aux changements d'offre de services et de produits, d'horaires d'ouverture et d'infrastructures. Malgré leur caractère incident et routinier, les pratiques du quotidien sont soumises à une mutation permanente.

## Le quotidien en mutation

Cette mutation du quotidien et de l'organisation de la vie privée a diverses causes. Les innovations techniques et, en particulier, la technicisation des tâches ménagères jouent un rôle important. Depuis le milieu du vingtième siècle, les tâches ménagères ont profondément changé avec la généralisation de toujours plus de nouveaux équipements électroménagers. Parallèlement, de moins en moins de biens de consommation courante sont encore fabriqués dans les foyers privés. Il existe de plus en plus de services à la personne externalisés, et des produits de toutes sortes sont fournis par les marchés, les banques, les assurances et les établissements de santé. La diversité de l'offre crée de nouvelles possibilités et options individuelles. La typologie des styles alimentaires (voir l'encadré 2) présente succinctement à quel degré différents groupes de personnes y ont recours.

Toutefois, ce choix de produits et de services appropriés implique aussi des contraintes de décision : l'investissement en temps nécessaire pour s'informer et évaluer les informations augmente aussi. De plus, la multitude des produits utilisés au foyer et fabriqués industriellement rend le quotidien

3. Note de l'auteur. La cohérence est un sentiment permanent de confiance dans le fait que les événements de la vie s'expliquent, que l'individu possède les ressources pour y faire face et que l'investissement dans ces défis est rémunérateur (Antonovsky, 1997).

### Encadré 2. Typologie des styles alimentaires

L'Institut de recherche socio-écologique (ISOE) a étudié dans le cadre du projet « Tournant alimentaire » le quotidien alimentaire des Allemands. 100 entretiens qualitatifs ont été menés au printemps 2003. Leurs résultats ont permis de préparer l'enquête représentative, menée au printemps 2004 auprès de 2 039 personnes âgées de 18 ans et plus qui vivent dans leur propre foyer. Au cœur du projet, l'enquête sur les manières dont les acteurs du quotidien, face aux exigences complexes, organisent leur quotidien alimentaire. Comment les systèmes de valeur et les styles de vie influent-ils sur le quotidien alimentaire ? Comment les exigences de la vie professionnelle et familiale sont-elles intégrées dans l'organisation du quotidien ? Quelles sont les marges de manœuvre pour davantage orienter le quotidien alimentaire vers le respect de l'environnement et de la santé ? Dans cette recherche, le quotidien alimentaire a été appréhendé par les attitudes et ce que l'on nomme les orientations à l'égard de l'alimentation – des produits alimentaires, des courses, de la cuisine et des repas – ainsi que par les orientations du style de vie (valeurs, attitudes fondamentales). De plus, les étapes de la vie, le contexte du ménage (l'équipement électroménager, l'activité professionnelle, la garde des enfants, *etc.*) et divers éléments socio-démographiques et socio-structurels (l'âge, le sexe, la taille et la composition du ménage, le revenu, le niveau d'éducation, *etc.*) ont été saisis. Au-delà, les dimensions centrales du comportement alimentaire (préparation, composition et conception des repas, *etc.*) ont été étudiées. Grâce à l'approche socio-écologique des styles de vie<sup>(\*)</sup>, le rapport entre orientations alimentaires et comportement alimentaire, orientations dans le style de vie et situation sociale a été étudié. C'était la base pour l'élaboration d'une typologie de sept styles alimentaires (Hayn *et al.*, 2006) :

- Le fast-fooder indifférent [ou *desinteressierte Fast-Fooder* – 12%] ne s'intéresse absolument pas aux questions d'alimentation et de santé. Le rythme fixe des repas n'a aucune importance ; il s'intéresse peu à la cuisine alors que la restauration hors domicile est très importante. Ce style alimentaire se trouve notamment chez les jeunes célibataires et couples ; les hommes sont surreprésentés.
- Pour le mangeur de viande et de produits bon marché [*Billig-und Fleisch-Esser* – 13%], la nourriture doit être avant tout bon marché. La santé joue un rôle secondaire. La simplification est importante aussi : les routines alimentaires rigides se dissolvent, les repas communs perdent en signification et les options prêtes-à-consommer sont appréciées. La viande est un aliment idéal car elle se prépare facilement et de multiples façons. Ce style alimentaire se trouve notamment chez des célibataires, des couples et des familles d'âge jeune et moyen.
- Les cuisinières par habitude et sans plaisir [*freudlose GewohnheitsköchInnen* – 17%] ont un faible niveau de conscience nutritionnelle, mais des habitudes alimentaires fortement ancrées qui structurent la journée et lui donnent son orientation. Manger a un caractère d'obligation et se fait sans joie et sans plaisir. Ce style alimentaire se trouve notamment chez les personnes seules et les couples à la retraite.
- Les motivés accros de fitness [*fitnessorientierte Ambitionierte* – 9%] privilégient une alimentation de très grande qualité et sont très disciplinés, avec l'objectif d'augmenter leur performance et leur forme. Des produits considérés comme bons pour la santé comme les produits bio et les aliments fonctionnels jouent un rôle important. Ce style alimentaire se trouve notamment chez les couples jeunes avec ou sans enfants, souvent chez les professions libérales. Dans beaucoup de foyers, tous les deux ont une activité professionnelle.
- Les manageurs et manageuses stressé(e)s du quotidien [*gestresste AlltagsmanagerInnen* – 16%] sont très intéressés par les questions de l'alimentation, surtout afin de fournir une alimentation optimale à leurs enfants. La double charge de la vie professionnelle et privée et la faible participation des autres membres du ménage compliquent la satisfaction de ces exigences. Les courses et la cuisine deviennent des obligations pénibles. Ce style alimentaire se trouve fréquemment chez les mères de famille dont les enfants vivent au foyer.
- Les exigeants conscients de leur alimentation [*ernährungsbewusste Anspruchsvolle* – 13%] ont un niveau très élevé de conscience alimentaire, une sensibilité développée à une approche holistique de l'alimentation en lien avec la santé. La qualité, la fraîcheur, le côté local et naturel des produits alimentaires sont des points centraux. Les produits bio sont considérés comme bienfaits pour le corps et l'esprit. Ils rejettent catégoriquement les additifs de synthèse. Ce style alimentaire n'est pas lié au fait de vivre ou non en couple, d'avoir ou non des enfants, ni à une classe d'âge en particulier.
- Les « orientés santé » conventionnels [*konventionelle Gesundheitsorientierte* – 20%] apprécient la bonne chère et s'intéressent beaucoup à l'alimentation. Ils privilégient les produits locaux et de saison. Mais la recherche de plaisirs gustatifs entre en conflit avec la nécessité de maîtriser leur poids et avec certains problèmes de santé qu'ils peuvent rencontrer. Ce style alimentaire se trouve notamment dans les ménages dont les enfants ont quitté le foyer.

(\*) En France, les travaux de Pierre Bourdieu (Bourdieu, 1979) sont incontournables quand on s'intéresse aux styles de vie. Il a été le premier à décrire un modèle croisant des variables socio-démographiques et des préférences ou des goûts en matière de loisir, d'art, de littérature, de produits de consommation, de média, *etc.* Il a établi un rapport entre eux, sans toutefois définir des groupes ou des styles de vie bien distincts. Bourdieu a donc profondément marqué l'approche socio-écologique des styles de vie développée par l'ISOE ; celle-ci prolonge en quelque sorte ses travaux, notamment du fait qu'elle inclut les comportements réels. Les impacts environnementaux des styles de vie deviennent alors « visibles » ; il est possible de les analyser et d'estimer leur potentiel de réduction.



plus « scientifico-médical ». Aujourd’hui, pour les individus, utiliser produits et appareils implique non seulement une bonne connaissance de leur mode d’emploi, mais demande aussi d’apprécier la manière dont les produits alimentaires, cosmétiques et textiles, et les substances chimiques utilisées lors de leur fabrication agissent sur la santé et sur l’environnement<sup>4</sup>. Or de tels effets sont pour la plupart hors de la perception directe et sensorielle ; les conséquences pour la santé, l’environnement et le climat restent largement abstraites (Weller, 2004). Concrètement, les acteurs du quotidien sont amenés à s’approvisionner en informations scientifiques toujours renouvelées et à évaluer leur importance pour leur propre organisation. Depuis longtemps, la science des ménages s’intéresse à ces exigences qu’elle appelle « nouveau travail domestique » et « travail d’approvisionnement » (Thiele-Wittig, 1985 et 1987).

De même, les mutations sociétales et économiques exercent une pression croissante sur l’organisation du quotidien. La différenciation des systèmes de valeur et des styles de vie, la mutation des relations de genre ainsi que la flexibilisation du travail dans le cadre professionnel ont des conséquences sur l’organisation du quotidien. Les horaires de travail flexibles estompent les limites entre quotidien professionnel et privé, les structurations stables des horaires fixes et des jours fériés s’effacent. De nouvelles marges de manœuvre pour l’organisation du quotidien émergent donc, et les options individuelles se multiplient. Cependant, elles nécessitent davantage d’investissement organisationnel : les rythmes de chaque membre du ménage sont à coordonner entre eux, les structures horaires des établissements de garde ou des infrastructures sont à synchroniser avec celle du ménage.

Pour résumer, la somme de ces mutations a considérablement augmenté la complexité du quotidien, avec des conséquences différentes pour les hommes et pour les femmes. Comme le taux d’activité des femmes en Allemagne a considérablement augmenté et qu’en même temps – les recherches de budget-temps le montrent – les hommes ne participent pas plus qu’avant aux tâches ménagères, ces exigences croissantes de l’organisation du quotidien s’ajoutent à la charge des femmes. Elles sont toujours plus que les hommes en charge des tâches ménagères et de garde, y compris en ce qui concerne le management domestique. Elles assument davantage la responsabilité de l’organisation du quotidien, et non seulement de leur quotidien, mais aussi de celui des autres membres du ménage.

4. Cette idée fait également l’objet d’un consensus fort en Allemagne (Barlösius, 2008). Voir l’encadré 1.

## Les pratiques alimentaires entre simplification et (re-)valorisation

Au cours des années précédentes, en aucun domaine la mutation du quotidien n'a été le sujet de discussions et controverses aussi vives que dans l'alimentation. On trouve dans les évolutions des dernières décennies l'illustration des changements multiples du quotidien alimentaire. Globalement, on peut les résumer par deux tendances, lesquelles peuvent se trouver en contradiction (Hayn *et al.*, 2005 ; Hayn *et al.*, 2006) : simplification, re-valorisation.

### Simplification

Au quotidien, la signification de l'alimentation se trouve réduite, ainsi que ses fonctions culturelles et sociales. Ce domaine de la vie se restreint à l'ingestion des aliments et se trouve simplifié. Les produits alimentaires et la restauration hors domicile doivent être bon marché, la cuisine doit se faire facilement, rapidement et sans effort. Les repas perdent leur caractère d'invitation à la convivialité et à la communication et leur caractère structurant du rythme du quotidien.

Deux interprétations de cette simplification sont possibles. D'un côté, on la comprend comme « dé-domiciliation » et « dé-rythmisation » du quotidien alimentaire. On l'interprète comme une perte de compétences alimentaires, une dégradation de la culture culinaire, ce que l'on nomme un « manger individuel situationnel ». De l'autre côté, on comprend cette simplification comme une nouvelle légèreté de l'être qui pourrait remplacer un sentiment torturant de pénibilité et de galère et permettrait notamment aux femmes de réduire leur sentiment d'obligation et de culpabilité (Kaufmann, 2006).

### (Re-)valorisation

Parallèlement, l'alimentation devient une surface de projection pour des désirs et des émotions : elle est source de promesses de santé et de vitalité, de plaisir et de jouissance, de convivialité et de prestige. On observe une (re-)valorisation en signification et en sens. L'alimentation demeure un domaine de la vie profondément ancré au plan émotionnel : des repas célébrés en communauté permettent d'éprouver les relations sociales et un sentiment de cohésion. La cuisine devient un loisir partagé, elle permet de vivre l'amitié et de se détendre du quotidien dont le rythme s'accélère de plus en plus. Tout cela se substitue à des normes et des règles surannées, permettant de nouvelles libertés et une individualisation des pratiques alimentaires, et renforçant leur fonction de création de sens et d'identité. C'est pourquoi cette tendance est bien accueillie ou saluée. En même temps, l'idée si séduisante d'une alimentation innovante, délicieuse et créative demande une réflexion constante des pratiques individuelles.

Cette dialectique très vive entre « simple » et « signifiant » se traduit par une offre alimentaire conséquente : la production, la transformation, la distribution et la restauration hors domicile se caractérisent d'un côté par de la standardisation et de l'uniformisation, par de la diversité et de la différenciation d'un autre côté (Eberle, Hayn, 2006), ce qui complique l'organisation du quotidien. « Hélas, rien n'est simple dans le monde actuel de l'alimentation, traversé par des contradictions insolubles » (Hayn *et al.*, 2006) et qui met constamment les pratiques alimentaires sous la pression du changement.

## Une pression de changement grandissante

Les mutations sociétales et les tendances du marché entraînent de nouvelles exigences à l'égard de l'alimentation, lesquelles représentent une part non négligeable dans l'organisation du quotidien. L'exigence sociale et politique s'adressant au consommateur est particulièrement forte et consensuelle en Allemagne (voir l'encadré 1) : il s'agit de « prendre ses responsabilités », de se nourrir de manière saine, respectueuse de l'environnement, avec plaisir, *etc.* ; cela renforce la pression d'adaptation et augmente le degré de complexité des pratiques alimentaires du quotidien.

L'effort de s'informer, de gérer les courses alimentaires, de préparer des repas et d'organiser le ménage – en résumé, « le travail d'alimentation » [*Ernährungsarbeit*] – augmente, alors qu'avec



la flexibilisation du travail professionnel, le temps disponible pour ces tâches diminue. De plus, les souhaits et exigences à l'égard de son alimentation propre sont à coordonner avec ceux des autres membres du ménage, ce qui implique de tenir compte des goûts et des rythmes de chacun, chacun s'attendant à un répertoire de plats varié et régulièrement renouvelé. Et ce n'est pas tout : des revenus en baisse ajoutent une pression supplémentaire au quotidien alimentaire. Ces multiples exigences nécessitent des décisions et des solutions de compromis, et avant tout des routines qui simplifient et allègent le quotidien alimentaire.

Ces exigences et la pression de changement qu'elles impliquent pour l'organisation du quotidien font que, pour beaucoup, l'alimentation est moins matière à création qu'une lourde tâche à accomplir, voire une corvée. C'est ce que montrent les résultats d'une enquête réalisée sur un échantillon représentatif que l'Institut de recherche socio-écologique (ISOE) a menée dans le cadre du projet de recherche « Le tournant alimentaire<sup>5</sup> ». Le cœur du projet était l'enquête sur les manières dont les Allemands, face aux exigences complexes que nous avons décrites, organisent leur quotidien alimentaire. L'enquête a fourni des éléments pour l'élaboration d'une typologie de sept styles alimentaires (voir l'encadré 2) (Stieß et Hayn, 2005).

Cette typologie montre l'éventail des comportements et rend visible les différences dans l'organisation du quotidien alimentaire. Elle montre que les pratiques alimentaires quotidiennes sont fortement déterminées par l'attitude adoptée vis-à-vis de l'alimentation et par l'importance qu'on lui accorde au quotidien. Il apparaît clairement que pour pouvoir rendre leur quotidien alimentaire plus respectueux de l'environnement et meilleur pour la santé, les acteurs du quotidien ont besoin avant tout d'allègement et de soutien, et ils souhaitent de la simplification. Ce besoin, c'est d'une part de

5. Note de l'auteur. Le ministère allemand de l'enseignement et de la recherche a encouragé le projet « Tournant alimentaire » dans le cadre de ses priorités de « recherche socio-écologique » (<http://www.sozial-oekologische-forschung.org/>).



réduire l'investissement en temps, en travail et en argent, et de rendre plus disponible et plus facilement reconnaissable la qualité des produits et des repas servis hors domicile. D'autre part, c'est un besoin d'aide à l'orientation, non seulement un besoin d'informations, d'éducation, de conseils et de services, mais celui de « représentations-guides en alimentation » [*Leitbilder*] qui feraient le lien avec l'organisation du quotidien – il ne s'agit pas de se contenter de morale et de délivrer, de manière abstraite et éloignée de la réalité, une conception de ce qui est « correct » dans l'alimentation. Le souhait de soutien, c'est aussi celui d'une offre de produits disponibles hors domicile, comme dans les crèches, les écoles et les entreprises.

La typologie des styles alimentaires met également en évidence les obstacles et les marges de manœuvre sur le chemin d'une alimentation bonne pour la santé et respectueuse de l'environnement ; elle montre le caractère du soutien dont ont besoin les différents groupes. Différencier les types de comportement permet de développer des stratégies de communication et de soutien adaptées à leur cible et éclairantes sur le rôle des groupes d'acteurs comme les pouvoirs publics, l'agriculture, l'industrie, la distribution et la restauration hors domicile ainsi que les organisations de consommateurs et les acteurs de la culture et du conseil.

### La perspective du quotidien en matière de communication

Le fait de s'intéresser aux pratiques alimentaires, au « quotidien réellement vécu » dans toute sa complexité, permet de comprendre ce que mangent les personnes, comment elles organisent leur alimentation dans le quotidien et pour quelles raisons elles font ce qu'elles font : on comprend ainsi les attitudes et les souhaits qui motivent les pratiques alimentaires. Le fait d'adopter systématiquement cette perspective du quotidien dans la communication sur l'alimentation est la condition

préalable pour la formulation de recommandations pratiques, adaptées au quotidien, réalisables, qui puissent orienter les pratiques et, idéalement, alléger l'organisation (Hayn et Eberle, 2006).

Les « recettes générales », les idées abstraites de ce qu'est une « alimentation correcte », lourdes à intégrer dans le quotidien vécu, ne sont pas efficaces. Il faut changer de perspective : une communication moderne de l'alimentation doit s'orienter vers quatre grandes lignes : « motiver au lieu de faire la leçon », « inciter à la réflexion au lieu de convertir », « intégrer dans une démarche collective au lieu d'expliquer », « expérimenter [au sens de vivre] au lieu d'observer » (Büning-Fesel, 2007). Cette approche suppose l'idée que les individus sont à considérer comme les experts et les expertes de leur propre quotidien et qu'il faut les soutenir dans « la conception autonome, responsable et procuratrice de plaisir de leur quotidien alimentaire » (Müller *et al.*, 2007). Par conséquent, il s'agit de renforcer les compétences des individus. Cette notion aujourd'hui très vivement discutée, c'est ce que l'on nomme la « *food literacy* » ou « l'acquisition des compétences alimentaires » (<http://www.food-literacy.org>). La recherche en alimentation orientée vers le quotidien en fournit les bases ■

## Références bibliographiques

- ANTONOVSKY A., 1997. *Salutogenese. Zur Entmystifizierung der Gesundheit* [Salutogenèse. Par rapport à la démythification de la santé]. DgVt-Verlag, Tübingen.
- BARLÖSIUS E., 2008. La moralisation de l'alimentation en Allemagne, in : Fischler C., Masson E. (eds.), *Manger. Français, Européens et Américains face à l'alimentation*. Odile Jacob, Paris.
- BOURDIEU, P., 1979. *La distinction. Critique sociale du jugement*. Paris, Éditions de Minuit.
- BRAUDEL F., 1985. *Der Alltag. Sozialgeschichte des 15.-18. Jahrhunderts*. Kindler, München. [Civilisation matérielle, économie et capitalisme, XV<sup>e</sup>-XVII<sup>e</sup> siècles. Tome I, Les structures du quotidien. Armand Colin, Paris, 1979-1980, 543 p.].
- BÜNING-FESEL M., 2007. Professionnell statt gut gemeint [Professionnel au lieu de bonne volonté]. Résumé. 10. aid-Forum « Therapiefall Ernährungsberatung. Kommunikationsstrategien für die Praxis [Le cas thérapeutique du conseil en nutrition. Des stratégies de communication pour la pratique] » [http://www.aid.de/downloads/aid\\_forum\\_2007\\_abstract\\_buening\\_fesel.pdf](http://www.aid.de/downloads/aid_forum_2007_abstract_buening_fesel.pdf)
- EBERLE U., HAYN D., 2006. Marktentwicklung [Tendances du marché]. In : Eberle U., Hayn D., Rehaag R., Simshäuser U. (eds.) : *Ernährungswende. Eine Herausforderung für Politik, Unternehmen und Gesellschaft* [Le tournant alimentaire. Un défi pour les pouvoirs publics, les entreprises et la société]. Oekom Verlag, München, 67-72.
- GIDDENS A., 1995. *Die Konstitution der Gesellschaft. Grundzüge einer Theorie der Strukturierung. Theorie und Gesellschaft*, 1 (rééd.). Campus-Verlag, Frankfurt am Main. Original: 1984, *The Constitution of Society: Outline of the Theory of Structuration*. Berkeley, University of California Press.
- GROUPE DE PROJET ALLTÄGLICHE LEBENSFÜHRUNG [Gestion quotidienne de la vie] (ed.), 1995. *Alltägliche Lebensführung. Arrangements zwischen Traditionalität und Modernisierung* [Gestion quotidienne de la vie. Arrangements entre traditionnalité et modernisation]. Leske+Budrich, Opladen.
- HÄUSSLER A., 2007. *Nachhaltige Ernährungsweisen in Familienhaushalten. Eine qualitative Studie über die Umsetzbarkeit des Ernährungsleitbilds in die Alltagspraxis* [Des modes alimentaires durables dans les ménages familiaux. Une étude qualitative sur la réalisation de représentations-guides en alimentation dans les pratiques quotidiennes]. Thèse, VVB Lauferweiler Verlag, Gießen.
- HAYN D., EBERLE U., 2006. Kommunikation für eine Ernährungswende [De la communication dans la perspective d'un tournant alimentaire]. In : Eberle U., Hayn D., Rehaag R., Simshäuser U. (eds.) : *Ernährungswende. Eine Herausforderung für Politik, Unternehmen und Gesellschaft* [Le tournant alimentaire. Un défi pour les pouvoirs publics, les entreprises et la société]. Oekom verlag, München, 168-181.
- HAYN D., EBERLE U., STIESS I., HÜNECKE K., 2006. Ernährung im Alltag [L'alimentation au quotidien]. In : Eberle U., Hayn D., Rehaag R., Simshäuser U. (eds.) : *Ernährungswende. Eine Herausforderung für Politik, Unternehmen und Gesellschaft* [Le tournant alimentaire. Un défi pour les pouvoirs publics, les entreprises et la société]. Oekom verlag, München, 72-84.
- HAYN D., EMPACHER C., HALBES S., 2005. *Trends und Entwicklungen von Ernährung im Alltag. Ergebnisse einer Literaturrecherche* [Tendances et évolutions de l'alimentation au quotidien. Résultats d'une revue de la littérature]. Avec la contribution de Höpfner A. et Seltmann G. Ernährungswende-Materialienband, Nr. 2. Institut für sozial-ökologische Forschung (ISOE), Frankfurt am Main.
- HAYN D., STIESS I., 2006. Ernährung [Alimentation]. In : Becker E., Jahn T. (eds.) : *Soziale Ökologie. Grundzüge einer Wissenschaft von den gesellschaftlichen Naturverhältnissen* [Ecologie Sociale. Traits fondamentaux d'une science de la situation sociétale de la nature]. Campus Verlag, Frankfurt/New York, 371-382.

- KAUFMANN J.C., 2006. *Casseroles, amour et crises : Ce que cuisiner veut dire*. Armand Colin, 2005. Paru en allemand sous le titre : *Kochende Leidenschaft. Soziologie vom Kochen und Essen*. UVK Verlagsgesellschaft, Konstanz.
- KETTSCHAU I., 1981. *Wieviel Arbeit macht ein Familienhaushalt ? – Zur Analyse von Inhalt, Umfang und Verteilung der Hausarbeit heute* [Quelle quantité de travail représente un ménage familial ? Analyse du contenu, de l'ampleur et de la répartition du travail domestique aujourd'hui]. Thèse, Dortmund.
- METHFESSEL B., 1992. *Hausarbeit zwischen individueller Lebensgestaltung, Norm und Notwendigkeit. Ein Beitrag zur Sozioökonomie des Haushalts* [Le travail domestique entre gestion individuelle de la vie, norme et nécessité. Une contribution à la socioéconomie du ménage]. Schneider Verlag Hohengehren, Baltmannsweiler.
- MÜLLER C., GROENEVELD M., BÜNING-FESEL M., 2007. Food literacy – Essen als Querschnittsthema der Erwachsenenbildung [Food literacy – Manger comme thématique transversale d'éducation populaire]. *Ernährung im fokus*, 7-05/07, 138-142.
- SCHACK P.S., 2004. *Nachhaltige Ernährungsstile im Alltag – Eine qualitative Studie zur Praktikierbarkeit der Vollwert-Ernährung in Familien* [Des styles alimentaires durables au quotidien – une étude qualitative sur la praticabilité de l'alimentation intégrale en famille]. Schneider Verlag Hohengehren, Baltmannsweiler.
- STIESS I., HAYN D., 2005. *Ernährungsstile im Alltag. Ergebnisse einer repräsentativen Untersuchung* [Des styles alimentaires au quotidien. Résultats d'une étude représentative]. Avec la contribution de Götz K., Schubert S., Seltmann G. und Birzle-Harder B. ISOE-Diskussionspapiere, Nr. 24. Institut für sozial-ökologische Forschung (ISOE), Frankfurt am Main.
- STIESS I., HAYN D., 2006. Alltag [Le quotidien]. In : Becker E., Jahn T. (eds) : *Soziale Ökologie. Grundzüge einer Wissenschaft von den gesellschaftlichen Naturverhältnissen* [Écologie Sociale. Traits fondamentaux d'une science de la situation sociétale de la nature]. Campus Verlag, Frankfurt/New York, 211-223.
- THIELE-WITTIG M., 1985. Beschaffungsarbeit des privaten Haushalts – Überlegungen zu einem neuen Konzept [Le travail d'approvisionnement du ménage privé – réflexions sur un nouveau concept]. *Hauswirtschaft und Wissenschaft*, 33/3, 140-147.
- THIELE-WITTIG M., 1987. ...der Haushalt ist fast immer betroffen – « Neue Hausarbeit » als Folge des Wandels der Lebensbedingungen [... le ménage est presque toujours concerné – le « nouveau travail domestique » comme conséquence de la mutation des conditions de vie]. *Hauswirtschaft und Wissenschaft*, 35/3, 119-127.
- WELLER I., 2004. Alltag – Wissen – Technik : Für Nachhaltigkeit zusammen denken [quotidien – savoir – technique : à penser ensemble pour la durabilité]. In : Joachimsen *et al.* (eds) : *Lebensweltökonomie*, Band 1. Bielefeld, 163-177.