



*Les évolutions
de nos comportements alimentaires
et le développement des régimes « sans »*

Thibaut de Saint Pol

Quimper, 6 octobre 2016

Introduction : manger aujourd'hui

- ▶ De plus en plus de Français choisissent d'écartier un aliment de leur alimentation.
- ▶ Sucre, lait, viande et plus récemment gluten.
- ▶ Comment expliquer ces nouveaux interdits alimentaires ?
- ▶ Tendance révélatrice des évolutions du rapport à l'alimentation dans nos sociétés contemporaines.
- ▶ Nécessité de replacer et repenser cette tendance dans le cadre des mutations de notre alimentation aujourd'hui.

Plan :

- 1) Le rapport à l'alimentation dans nos sociétés contemporaines
- 2) L'alimentation aujourd'hui et le développement des régimes « sans »
- 3) Les enjeux sociaux du sans gluten

I. Le rapport à l'alimentation dans nos sociétés contemporaines

La nature sociale de l'alimentation

- ▶ L'acte alimentaire se déroule toujours selon des protocoles imposés par la société :
 - la définition du repas et des plats qui le composent ;
 - la forme de la journée alimentaire (nombre de prises, horaires, contextes sociaux...) ;
 - les manières de manger (à la main, avec des baguettes, à la fourchette...) et la localisation des prises ;
 - les règles de placement des mangeurs...
- ▶ Importance des rituels qui entourent l'acte alimentaire.
- ▶ Variation d'une culture à l'autre et à l'intérieur d'une même culture, selon les groupes sociaux.

Prendre en compte la dimension collective de l'alimentation

- ▶ Dépasser une lecture de l'alimentation comme un pur comportement individuel.
- ▶ Lecture des choix alimentaires qui exagère souvent la place des choix rationnels.
- ▶ Imbrication de l'alimentation dans le quotidien, les autres activités et les interactions sociales.
- ▶ Comprendre les pratiques alimentaires comme étant aussi des actes collectifs en rapport avec le contexte socioculturel (mais cela n'exclut bien sûr pas une dimension individuelle).

L'alimentation comme langage social

- ▶ L'homme ne mange pas que des aliments mais aussi des symboles, de l'imaginaire.
- ▶ Appropriation des qualités des aliments par le mangeur. Cela joue aussi dans nos représentations.
- ▶ Les Massai ne mangent pas un petit mammifère appelé le tangué, car lorsque celui-ci est attaqué, il prend une posture de défense et se replie sur lui-même.
Ce comportement est jugé lâche et ils ne le mangent pas pour ne pas incorporer ses attributs.
- ▶ Symbolisme du lait en lien avec la maternité, ou du rapport à la viande liée à la force dans les milieux populaires.

Un enjeu de distinction

- ▶ Des pratiques alimentaires très différenciées socialement, en lien étroit avec le prestige social.
- ▶ Certains aliments ne sont pas consommés en haut de la hiérarchie sociale, d'autres sont objets de prestige.
- ▶ La place même des mangeurs autour de la table peut signaler leur position sociale.
- ▶ Il existe également une différenciation sociale des lieux d'alimentation.

Alimentation et identité sociale

- ▶ Les différences de consommation entre groupes sociaux reflètent des différences de modèles alimentaires.
- ▶ Système de règles, de conduites, de croyances, de valeurs propres à chaque groupe social et relayé par la socialisation propre à la classe sociale d'appartenance.
- ▶ L'alimentation façonne l'identité et notamment l'identité sociale.
- ▶ Valorisation de la force physique dans les milieux populaires en France et aliments nourrissants et fortifiants. Différences entre femmes et hommes.

La variété des codes culturels

- ▶ Utilisation de codes et de règles propres à notre culture et à nos sous-cultures (familiaux, professionnels, ethniques...).
- ▶ Exemple : les enfants peuvent ou non se servir dans le réfrigérateur, toute la famille mange ensemble à table,...
- ▶ Définit la quantité et la combinaison d'aliments choisis, mais aussi quels aliments sont acceptables et préférables. Et lesquels sont mauvais ou dangereux.
- ▶ Ce qu'est « bien manger » est différent selon les cultures.

Différentes manières de penser les aliments

- ▶ Liens dans tous les pays entre alimentation et santé, mais différentes conceptions de ce lien.
- ▶ Divergence entre États-Unis et Europe.
- ▶ Aux États-Unis, l'alimentation est pensée en termes nutritionnels, voire scientifiques.
- ▶ C'est beaucoup moins le cas en Europe ; importance de la notion d'« alimentation saine » dans les pays Latins.
 - En Italie, mise en avant des produits frais et naturels (importance du rapport à la nature).
 - En France, repas partagés et conviviaux (importance de la sociabilité et du plaisir).

L'importance de la commensalité en France

- ▶ Manger est un acte collectif, social voire même politique, qui crée ou donne à voir le lien entre les convives.
- ▶ La grande majorité des prises alimentaires a lieu en présence d'autres personnes : 80 % des repas en France.
- ▶ Moment qui rassemble = tout le monde mange la même chose.
- ▶ Grande méfiance à l'égard des particularismes alimentaires.
- ▶ Différent d'autres contextes culturels (USA, UK, Allemagne.,...).
- ▶ Une situation qui évolue.

Le développement des régimes « sans »

- ▶ On observe une augmentation des régimes alimentaires individuels, notamment ceux éliminant un ou plusieurs aliments.
- ▶ De moins en moins mal perçus, avec un mouvement d'individualisation de l'alimentation.
- ▶ Ces personnes s'astreignent à un régime très strict, contraignant en termes de rapport sociaux, et ayant un coût économique parfois élevé.
- ▶ Comment expliquer le développement de ces pratiques, et notamment du sans gluten ?

Le cas du « sans gluten »

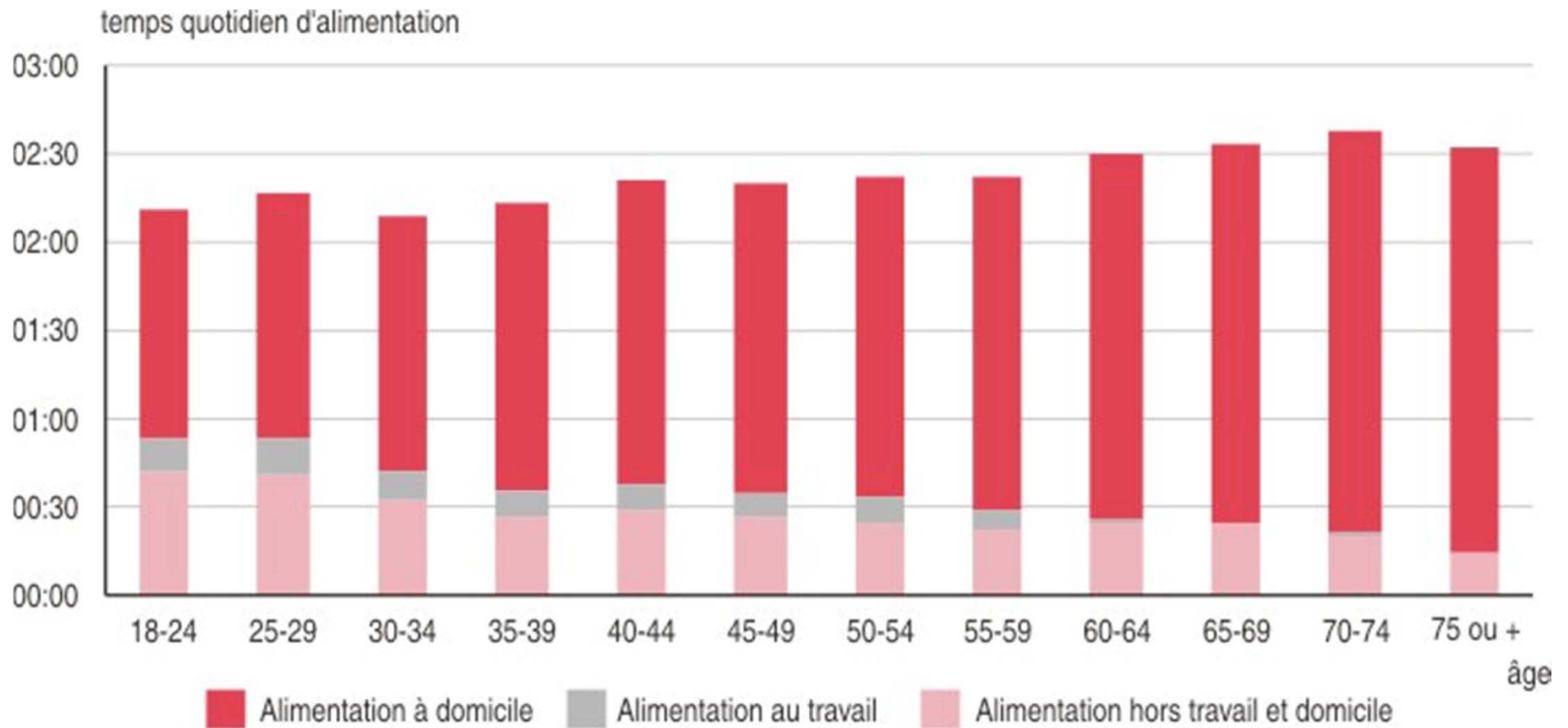
- ▶ La maladie cœliaque ne touche qu'une très faible partie de la population.
- ▶ Multitude et divergence des avis des experts, notamment médicaux, auprès du grand public.
- ▶ Pourtant, forte augmentation des personnes limitant ou arrêtant leur consommation de gluten.
- ▶ Tentant de l'attribuer à une psychose se greffant sur une pathologie sur-diagnostiquée.
- ▶ Ne pas prendre au sérieux ce phénomène en le limitant à une mode ou un comportement irrationnel serait une erreur.
- ▶ Tendence révélatrice des évolutions de notre rapport à l'alimentation.

II. L'alimentation aujourd'hui et le développement des régimes « sans »

L'alimentation en France

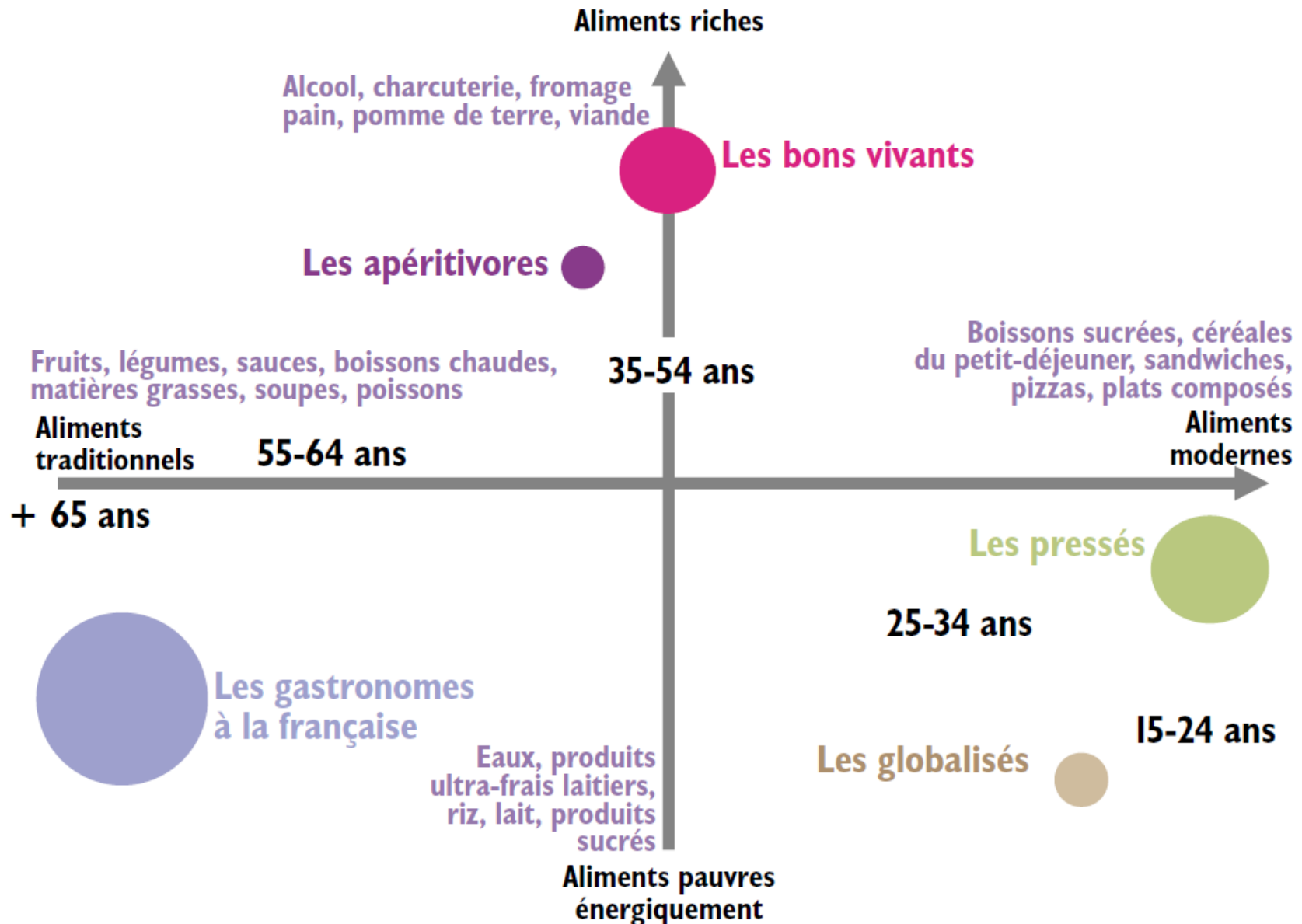
- ▶ En France, l'alimentation occupe chaque jour 2h22 en moyenne.
- ▶ Un temps qui augmente légèrement, alors qu'il a tendance à diminuer dans les pays voisins.
- ▶ Les hommes passent un peu plus de temps à s'alimenter que les femmes, la différence se faisant sur les repas pris hors du domicile.
- ▶ Augmentation également à partir de la quarantaine, surtout sur repas au domicile.
- ▶ Partage du temps entre alimentation chez soi et à l'extérieur du domicile : $\frac{3}{4}$ et $\frac{1}{4}$.

Le lieu de l'alimentation : effet d'âge



- ▶ La part d'alimentation en dehors du domicile diminue avec l'âge.

Une typologie des pratiques alimentaires selon la génération



Source: CRÉDOC, Enquête CCAF

Regarder ce qui se passe en dehors de l'assiette

- ▶ Ne pas se concentrer uniquement sur ce qu'il y a dans l'assiette.
- ▶ L'analyse des courses, de la préparation des repas et de la vaisselle est centrale pour la compréhension des pratiques alimentaires, notamment d'une famille.
- ▶ Le choix (ou non) des aliments ne peut se comprendre qu'en interaction avec ces autres activités.
- ▶ C'est la cas en particulier de la dimension de santé dans le choix des aliments, très liée à leur caractère pratique, facile à préparer ou à leur disponibilité dans le lieu habituel des achats.
- ▶ Importance des rituels qui encadrent nos pratiques.

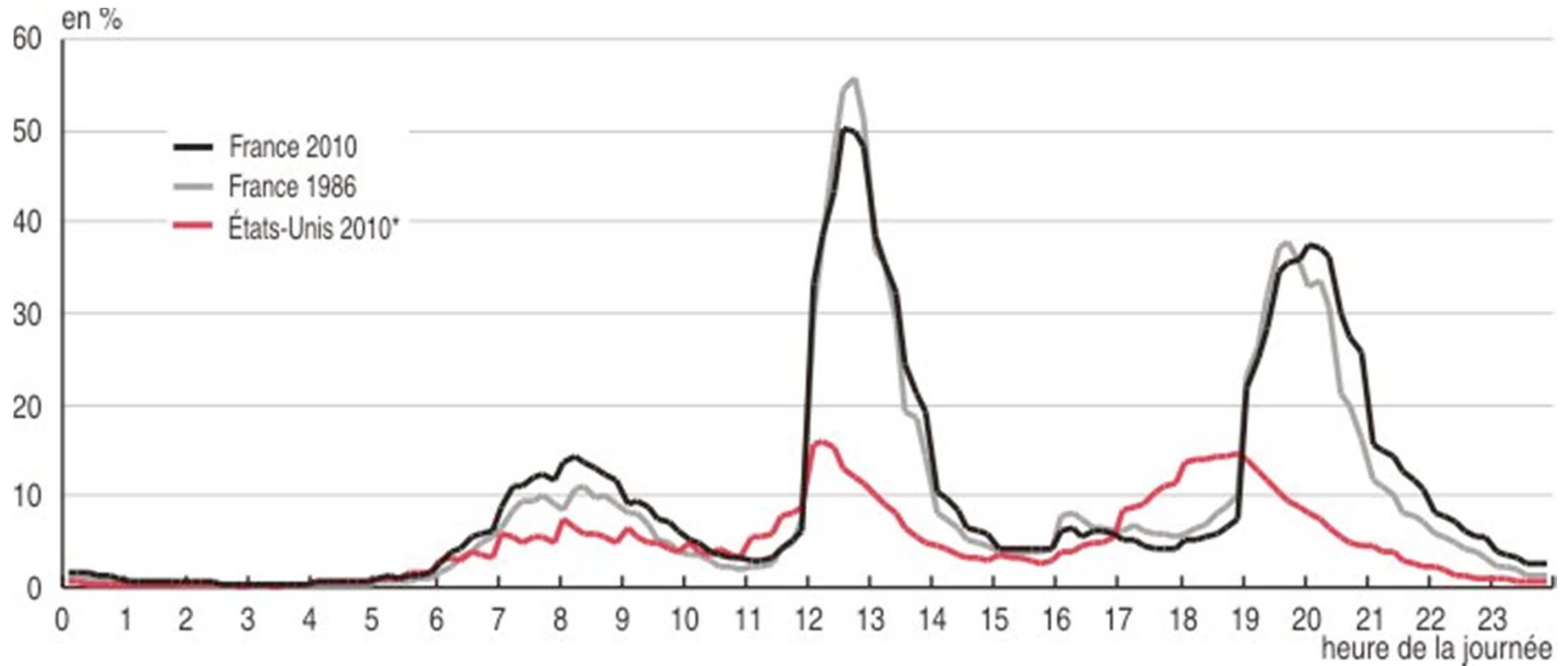
Des rituels qui perdurent largement

- ▶ Importance de manger à table, assis.
- ▶ Importance de la sociabilité.
- ▶ Moment où les couples, les familles se retrouvent.
- ▶ Alimentation comme activité protégée.
- ▶ Variable selon le lieu, le jour et l'occasion, mais un fort synchronisme : on mange ensemble.

La crise des repas traditionnels ?

- ▶ Nombreuses discussions autour du « modèle » alimentaire français.
- ▶ En voie de disparition, notamment du fait de l'augmentation de l'alimentation hors-repas ? Facteur d'augmentation des régimes « sans » ?
- ▶ Une déstructuration qui toucherait en particulier les plus défavorisés ?
- ▶ Maintien de la grille des repas quotidiens en France.
- ▶ Forte synchronisation des pratiques alimentaires des Français autour de trois pics quotidiens

Forte synchronisation des pratiques alimentaires des Français autour de trois pics quotidiens



- ▶ À 13 heures, la moitié des Français est en train de déjeuner, contre un Américain sur dix.

Des pratiques entre héritages et mutations

- ▶ Nombreuses discussions autour de la disparition des repas traditionnels, mais ils perdurent nettement. Il y a toutefois des évolutions.
- ▶ Augmentation de la consommation de plats préparés.
- ▶ Forte baisse du temps de cuisine (18 minutes de moins chaque jour entre 1986 et 2010).
- ▶ Tendance à la disparition de l'entrée.
- ▶ Évolutions des achats sous l'impulsion des nouvelles technologies.
- ▶ Émergence de nouvelles tendances (naturalité,...).

Un climat anxieux

- ▶ Dans ce contexte, comment expliquer l'augmentation des régimes « sans », en particulier « sans gluten » ?
- ▶ Accroissement de la distance entre le producteur et le mangeur.
- ▶ Plusieurs crises ont fait croître les doutes des consommateurs vis-à-vis de produits alimentaires industriels.
- ▶ Produits alimentaires transformés hors de notre vue dans la « boîte noire » de l'industrie.
- ▶ Les prescriptions sont de plus en plus nombreuses.
- ▶ Les consommateurs ne savent plus ce qu'il est sain pour eux de manger.

Le paradoxe de l'omnivore

- ▶ Besoin de variété pour nous nourrir (avantage : permet de s'adapter aux changements).
- ▶ Incapacité à reconnaître ce qui est dangereux ou non : tout aliment nouveau est un danger
- ▶ De ces tensions naît une anxiété alimentaire.
- ▶ Manière de résoudre cette anxiété : culture culinaire.
- ▶ Ensemble de règles strictes autour de la manière de choisir, préparer et manger les aliments.
- ▶ Cultures culinaires secouées par contexte actuel, recréant de l'anxiété. Le consommateur a besoin d'être rassuré.

Un besoin de maîtriser ce que l'on incorpore

- ▶ Contexte d'une société de consommation marquée par le « trop » et la multiplication des messages d'experts contradictoires.
- ▶ Se réapproprier son alimentation en y mettant de l'ordre.
- ▶ Besoin de reprendre le contrôle de son alimentation.
- ▶ Cela commence par le fait de supprimer des aliments perçus comme problématiques.
- ▶ Rejoint également le souhait de la recherche de santé et de bien-être.

Le sans gluten, une psychose irrationnelle ?

- ▶ De nombreuses personnes assurent certes se sentir mieux dès lors qu'elles proscrivent le gluten de leur alimentation.
- ▶ Traduit un besoin de réassurance.
- ▶ Considérer l'ensemble des phénomènes “sans” et pas seulement le régime sans gluten pour les comprendre.
- ▶ Des motivations multiples.

La recherche d'une pureté diététique

- ▶ Exclure des composants qui altèrent nos aliments et qui sont superflus.
- ▶ Concept d'« orthorexie » (du grec *orthos*, « correct », et *orexis*, « appétit »).
- ▶ Pratiques alimentaires caractérisées par l'obsession d'une nourriture saine et le rejet systématique des aliments perçus comme impurs.
- ▶ Introduit en 1997 par le Dr Steven Bratman comme un trouble des conduites alimentaires.
- ▶ Comportement extrême pouvant conduire à la malnutrition ou un isolement social.
- ▶ Importance de ces deux dimensions (qualité de la nutrition et des relations sociales).

Une revendication identitaire

- ▶ On observe une plus forte revendication des particularismes alimentaires.
- ▶ Notamment en France où ils étaient jusqu'à très récemment mal perçus.
- ▶ L'alimentation joue ainsi un rôle central dans la construction de l'identité, et donne une place plus grande aux questions éthiques comme moteur des choix alimentaires.
- ▶ L'alimentation est aussi alors une manière de se distinguer, de revendiquer sa singularité, mais aussi de trouver du sens.
- ▶ Défense de valeurs : naturalité, bien-être, santé...

D'autres motivations et enjeux

- ▶ Limiter sa consommation de gluten peut être un moyen de renoncer aux pizzas, pâtes et pâtisseries et constituer un très bon alibi pour surveiller sa ligne.
- ▶ Adopter un tel régime pousse à s'appropriier des nouveaux aliments (farine de châtaignes,...) et donc à manger et cuisiner différemment.
- ▶ Ce répertoire alimentaire, neuf, relativement varié et perçu comme plus sain, répond à la fois au désir de nouveauté et à la recherche de bien-être du mangeur dans nos sociétés contemporaines.

III. Les enjeux sociaux du « sans gluten »

Un difficile chiffrage

- ▶ Qui n'a pas, dans son entourage, un adepte du « sans gluten » ?
- ▶ Un phénomène perceptible par tous.
- ▶ Intolérance, hypersensibilité ou appétence pour des aliments supposés plus sains, plus naturels ou plus légers ?
- ▶ Chiffre estimé de « 5 millions » de consommateurs français, mais assez peu fiable.
- ▶ Difficile de donner un chiffre vraiment fiable. Regarder plutôt les ventes et leur accroissement pour avoir une estimation.

Le profil des consommateurs

- ▶ Plutôt féminin, CSP+ et francilien.
- ▶ S'inscrit dans une tendance de fond sur la santé alimentaire.
- ▶ 34 % des Français déclarent avoir déjà goûté un aliment sans gluten, et 16 % des personnes interrogées indiquent en avoir consommé dans le mois précédent en 2015.
- ▶ Loin derrière le bio, mais profil assez similaire.
- ▶ 14 % des consommateurs, soit un Français sur sept, aimeraient trouver davantage de produits sans gluten dans leur magasin alimentaire (38 % pour le bio et 69 % pour les produits locaux ou régionaux).
- ▶ Peu d'enquêtes et de chiffres vraiment fiables.

Origine et développement du « no glu »

- ▶ Un phénomène à l'origine anglo-saxon.
- ▶ Développement du « sans gluten » est passé par la rumeur, le bouche à oreille, avec rôle pivot de certaines stars ou sportifs.
- ▶ Mécanisme d'adoption de ce régime alimentaire : soupçon qu'on est allergique -> arrêt du gluten -> diminution des troubles alimentaires.
- ▶ Mouvement collectif, qui inclut dans une communauté.
- ▶ Une nouvelle forme de commensalité.

Une tribu alimentaire ?

- ▶ Symbole d'un « art de vivre », représentatif de valeurs.
- ▶ Concepts repris par des restaurants, crêperies, boulangeries,...
- ▶ Des consommateurs demandeurs d'espaces de vente regroupés et bien identifiés.
- ▶ Un marqueur identitaire, qui rassemble.
- ▶ Mais aussi « Glut'aime », un site de rencontres.
- ▶ Repose sur une croyance en commun, le bienfait du sans gluten.

Perceptions et croyances alimentaires

- ▶ Nombreuses, elles sont loin d'être toujours en rapport avec les données scientifiques.
- ▶ Perception ou non du bénéfice d'une bonne alimentation, rapport à la santé et à son corps.
- ▶ Perception du caractère sain/malsain des aliments sur l'appréciation calorique.
- ▶ Les modes de perception et les croyances varient énormément selon les cultures, mais aussi selon les milieux sociaux.
- ▶ Elles influencent fortement les pratiques, qu'elles soient fondées ou non.
- ▶ Réfléchir aux perceptions et croyances qui sont au fondement de la non-consommation de gluten.

Des produits plus sains ?

- ▶ Perception du consommateur, pas forcément fidèle à la réalité.
- ▶ Pas de gluten, mais plus d'additifs ? (cf. dossier 60 millions de consommateurs).
- ▶ Exemple pâte à tarte : à la place du gluten, qui donne de l'élasticité et de la texture à la pâte, ajout d'additifs de type épaississants et émulsifiants.
- ▶ Risque d'éviction brutal du sans gluten si la perception du consommateur change.
- ▶ Défi : rendre les produits sans gluten plus sains.

Des produits meilleurs pour la santé ?

- ▶ Bénéfice santé au fondement de la consommation de produits sans gluten.
- ▶ En réalité produits pas systématiquement meilleurs.
- ▶ Ex : une teneur en protéines plus faible des biscuits ou pâtes sans gluten.
- ▶ Gênant pour les adeptes des régimes végétaliens qui ne mangent ni viande, ni produits laitiers, ni œufs.
- ▶ Défi : rendre ces produits effectivement meilleurs pour la santé.

Des produits plus accessibles ?

- ▶ Un prix à la hauteur du bénéfice proposé ou supposé (et des coût de fabrication).
- ▶ Produits sans gluten généralement 2 à 5 fois plus chers.
- ▶ Pas accessibles à tout le monde : de produits encore perçus très CSP+.
- ▶ Enjeu de démocratisation : de nouveaux consommateurs et dépasser l'effet de mode.
- ▶ Défi : rendre ces produits moins chers.

Limiter les contraintes

- ▶ Des relations sociales plus compliquées (restaurant, cantine,...).
- ▶ Une gestion du temps plus complexe (prévoir sur le long terme les prises alimentaires).
- ▶ Des courses plus contraignantes avec l'achat de produits spécifiques, dans des magasins ou rayons spécialisés.
- ▶ Mais ces contraintes peuvent aussi être une motivation (quête de sens dans sa vie).
- ▶ Limite les choix, ce qui est une réponse à l'angoisse de l'abondance où ne sait pas quoi choisir.

Une diversification de la demande

- ▶ Une demande qui ne touche pas seulement les produits céréaliers (pain, pâtes, biscuits,...)
- ▶ Produits plus inattendus comme certains jambons, rillettes, sauces, surimis, plats préparés ou même chocolats.
- ▶ De nouvelles familles de produits : produits lactés, soupes, boissons et même charcuterie.
- ▶ Le sans-gluten sort du rayon diététique pour conquérir d'autres linéaires, comme le frais ou les surgelés.

Perspectives et évolutions

- ▶ Régime proposé : exclusion stricte ou diminution des quantités ?
- ▶ Association des aliments sans-gluten au sans-lactose ou au sans-allergène ?
Des produits à la fois bio et sans gluten ?
- ▶ Apparition d'autotests d'intolérance au gluten ou au lactose, déjà en voie de généralisation aux USA ou au Royaume-Uni.
- ▶ Augmentation de la demande ?

Conclusion

- ▶ En constante évolution, nos manières de manger sont le reflet de notre société et de ses évolutions.
- ▶ Loin d'être un comportement irrationnel, le sans gluten est une réponse à la cacophonie alimentaire dans nos sociétés contemporaines.
- ▶ Besoin d'accompagnement du consommateur, notamment en limitant les contraintes.
- ▶ Pose de nombreux défis, notamment la composition et le prix des produits.