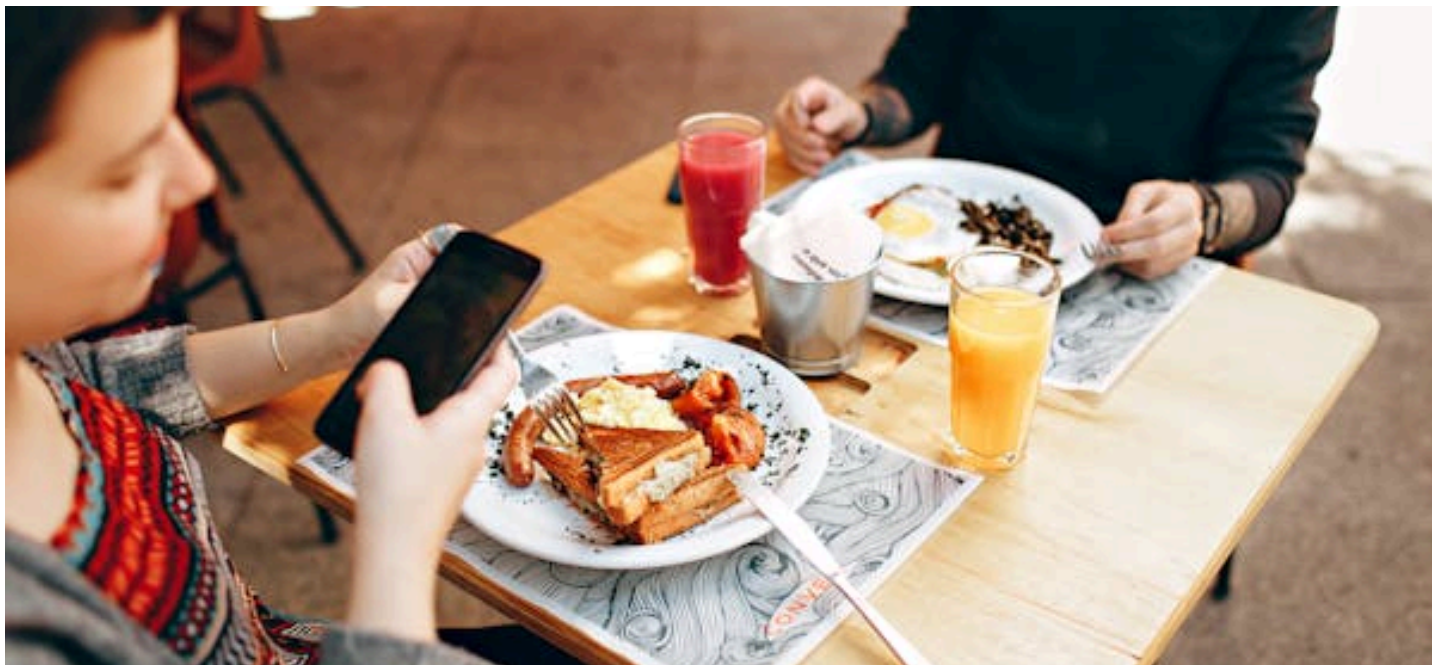


LA GAZETTE D'ADELIA

Une alimentation en mutation



DANS CE NUMERO

1

Une rupture avec le modèle alimentaire traditionnel

2

Une soutenabilité environnementale et sociale ?

3

La grande transition alimentaire

4

Les nouvelles façon de manger

Introduction

Le grand fait alimentaire inaugural de la modernité occidentale a été la progressive déclinaison du modèle industriel de production et de consommation de masse à l'alimentation. Le XXe siècle reste marqué par ce passage : d'une ruralité agricole dominante à une industrialisation et une urbanisation fulgurantes, d'une alimentation de pénurie à une démocratisation de l'accès à une alimentation carnée et sécurisée pour le plus grand nombre. Mais voilà : l'abondance qui semblait avoir réglé positivement la question de la faim et de l'insécurité alimentaire semble aujourd'hui se muer en une plaie lourde de conséquences pour la santé, l'environnement, le monde animal, mais aussi la cohésion sociale.

En 2020, jusqu'à 7 millions de Français auraient eu recours à l'aide alimentaire. Ce faisant, une transition est à l'œuvre, en partie liée avec la nécessité (consensuelle en France) d'une transition écologique. Celle-ci porte également en elle une recherche de sens quand la modernité semble avoir épuisé le sien. Mais cette transition est loin d'être univoque. Si le modèle alimentaire partagé issu de la société industrielle reste majoritaire, il se fissure et de nouveaux référentiels du « bon » et du « bien » manger, émergent et contribuent à créer des rapports très différents, voire antagoniques, à l'alimentation. Et alors que la contestation (multiforme) du « système » s'échappe de plus en plus du champ de l'idéologie et de l'action politique classique pour se loger au cœur même de la consommation, ce déplacement du domaine de la lutte en vient très naturellement à se cristalliser sur la question alimentaire.

Car si la France n'est pas seule à vivre ces mutations, elles y prennent cependant une dimension particulière tant manger revêt ici une importance singulière et constitue un signe de distinction nationale majeur. Les Français passent en moyenne 2 heures et 13 minutes à table par jour, soit bien plus que partout ailleurs. Au-delà du temps qui leur est consacré, ce sont aussi les moments de convivialité autour des repas, leur structuration et composition qui nous distinguent. L'Unesco décidait d'ailleurs en 2010 de classer comme patrimoine culturel immatériel de l'humanité le « repas gastronomique des Français », écho à l'influence de nos chefs sur la scène internationale.



La rupture avec le modèle alimentaire issu de la société industrielle

La critique du modèle alimentaire général repose aujourd'hui sur ce qui a fait sa force et la réalisation de sa promesse durant l'essentiel du siècle dernier : son caractère « industriel ». Si, à l'âge d'or des Trente Glorieuses, les représentations liées à l'industrie renvoyaient au progrès économique, à l'efficacité, à l'abondance, à la sécurité et au confort matériel, elles relèvent aujourd'hui de la standardisation et de la massification impersonnelle, de l'inhumanité des processus de production et des effets néfastes sur la santé et l'environnement. Ainsi, seuls 30% des Français associent au mot « industriel » quelque chose de positif.

À l'inverse, les imaginaires des âges préindustriels relevant des mondes et de l'économie domestique, des sphères familiales et artisanales se trouvent puissamment réinvestis : valorisation du geste, des produits bruts et non transformés, de l'authenticité et de la naturalité. Et l'origine locale et le fait maison de se poser en contrepoint aspirationnels d'une globalisation largement décriée. Ce faisant, au-delà du rejet croissant de l'imaginaire industriel apparaissent une critique plus globale de notre modèle de développement et l'essoufflement de la pertinence d'un capitalisme fordien basé sur une logique de masse.

De plus, la multiplication des scandales sanitaires et alimentaires viennent ternir un peu plus l'image industrielle. La mise en lumière de la composition problématique ou néfaste des produits industriels (perturbateurs endocriniens, résidus de pesticides et de conservateurs contestés), la profusion d'études médicales établissant un lien entre composition de l'assiette et pathologies (obésité, diabète, cancer, etc.) et les campagnes de santé publique en faveur du bien manger (les fameux « manger bouger » et « cinq fruits et légumes par jour ») ont achevé de focaliser l'attention sur les relations dangereuses entre santé et alimentation.

Cela pousse alors les individus plus formés, plus informés, à chercher des moyens de reprendre le contrôle sur leur consommation pour s'assurer de la bonne qualité de celle-ci, comme le recours à des applications spécialisées. Un surcroît d'informations qui concourt à accroître le sentiment de contrôle ainsi qu'à alimenter une économie de la défiance. La confiance baisse alors, jusqu'à se transformer, parfois, en défiance. La quête de contrôle de/sur soi par son alimentation peut même parfois faire basculer certains individus dans l'« orthorexie ». À cheval entre le médical et le sociétal, ce trouble du comportement alimentaire tend à faire de l'alimentation une véritable obsession.

Une soutenabilité environnementale et sociale en question

La volonté de contrôle de son alimentation est exacerbée par des exigences croissantes en matière de durabilité et de soutenabilité du modèle alimentaire. Le modèle alimentaire général issu de la société industrielle se trouve, de fait, attaqué sur le front de sa soutenabilité écologique. Si les préoccupations des Français pour l'environnement s'affichent fortement depuis un moment, elles sont bien plus intenses quand elles sont articulées à la santé. De lointaines dans le temps (les générations futures) et dans l'espace (banquise, forêt amazonienne...), elles sont devenues un sujet d'inquiétude ici et maintenant pour soi (et ses proches).

À ce titre, 85% des Français estiment que l'élevage industriel est mauvais pour l'environnement. Parallèlement, la souffrance animale apparaît de plus en plus comme une justification très répandue, appuyant la critique du modèle industriel, symptôme de la perte de liens avec le monde rural. Une majorité (71 %) de Français est d'accord avec le fait que « manger de la viande issue de l'élevage industriel participe à la souffrance animale ». La sensibilité à la cause animale est aussi très liée au degré d'inquiétude quant aux effets négatifs possibles des aliments sur la santé. La viande issue de l'élevage industriel est de moins bonne qualité et produit des effets néfastes sur la santé (en plus de la culpabilité qui résulte de sa consommation).

Un questionnement sur la soutenabilité sociale du modèle alimentaire est également à l'œuvre. Dans son rapport annuel, le *Secours catholique* alerte sur l'extension des privations des ménages touchés par cette précarité dans le domaine de l'alimentation. Ainsi, jusqu'à 7 millions de personnes (près d'un Français sur dix) ont eu recours à l'aide alimentaire en 2020, soit une augmentation de 15 à 20% par rapport à 2019. Un accroissement patent de la précarité dont l'association note qu'elle touche désormais de nouveaux publics, tels que les étudiants ou les travailleurs pauvres.



À l'autre bout du spectre, cette augmentation de la précarité touche également et paradoxalement les producteurs agricoles eux-mêmes. Confrontés aux inégalités croissantes du modèle agricole dominant, un grand nombre de paysans acteurs de la production alimentaire vivrière française durable bascule dans la pauvreté - la Mutualité sociale agricole (M.S.A) avance que 30% des agriculteurs français disposaient de revenus inférieurs à 350 euros par mois en 2015 quand l'I.N.S.E.E indique que 18% des ménages agricoles vivaient sous le seuil de pauvreté en 2018. Ces derniers sont directement impactés par le changement climatique qui entraîne incertitudes, variabilité extrême des revenus et souvent diminution de la productivité des cultures.

Ces questions de soutenabilité environnementale comme sociale s'accompagnent d'une réflexion croissante des Français vis-à-vis de leurs habitudes alimentaires. Aux dimensions de goût, d'innocuité et de santé, au besoin de contrôle et de reprise en main concrète s'ajoutent aussi des dimensions plus éthiques et responsables.



La grande transition alimentaire

À la croisée de ces évolutions, un mouvement général se dégage : celui de la « transition alimentaire », processus par lequel une société et des individus tendent à modifier leur manière de produire, consommer et s'alimenter. Déjà, près de la moitié des Français (45%) semblent avoir pris en marche le train d'une transition alimentaire, accélérée par la crise sanitaire et qui peut prendre plusieurs formes.

Pour beaucoup, « bien manger » est synonyme d'une alimentation équilibrée et saine (49% dont 33% en premier choix de réponse) – en augmentation de 8 points par rapport à 2019 – devant le plaisir des sens (33%, -3 points) et le moment de convivialité partagé (28%), en forte baisse (-7 points). Si l'on aspire toujours au plaisir, celui-ci doit être compatible avec la préservation et l'entretien de son capital santé. De même, pour 58% des Français (dont 30% en premier choix de réponse), un produit alimentaire de qualité est avant tout un produit qui est « bon pour la santé », un résultat en hausse de 8 points par rapport à 2019. Une progression qui s'opère au détriment du goût (en baisse de 12 points) et qui, dans son sillage, tire aussi la question de l'innocuité (45%, en augmentation de 7 points également).

Phénomène ancien qui s'accélère depuis 2018, la pratique du fait maison se révèle, elle aussi, significative de cette quête du manger « mieux » et « sain » qui anime une partie de la population. Redécouverte de la cuisine, progression des pratiques, renforcement et acquisition de compétences ... Là encore, la crise sanitaire a accéléré les tendances. Aujourd'hui, 75% des Français interrogés déclarent réaliser de leurs mains au moins 7 plats sur 10 consommés au sein de leur foyer – dont 46% indiquent consommer quasi intégralement (9 à 10 plats) des plats faits maison. Le fait maison répond à des motivations multiples : la réalisation d'économies dans ses achats alimentaires, le plaisir de faire soi-même, l'envie de se faire plaisir, de se réunir et partager, mais aussi la volonté de retrouver la maîtrise de/sur son alimentation.

L'autoproduction alimentaire a également le vent en poupe. Culture de fruits, de légumes et d'herbes aromatiques, production d'engrais naturels pour le jardin, fabrication de conserves, élevage de poules ... 67% des Français pratiquent au moins une activité d'autoproduction, soit 30,5 millions de personnes. Une pratique répandue et qui bénéficie d'une dynamique positive avec 9% de nouveaux pratiquants depuis le début de l'année 2021, soit 4,1 millions de Français. S'il s'agit de faire des économies et de trouver le plaisir de faire soi-même, la pratique de l'autoproduction alimentaire semble avant tout motivée par la possibilité de consommer des aliments bruts/frais/sains, motivation la plus importante pour les Français.



Manger bio

La sensibilité des consommateurs à la qualité des produits alimentaires et les quêtes de manger « mieux »/« sain » s'expriment également au travers de la progression du « bio » depuis une décennie en France. Les données de l'Agence bio montrent que la part de consommateurs de produits biologiques a connu une très forte croissance entre 2011 et 2017, passant de 40% à 73% - pour ensuite rester sur ce plateau élevé.

En 2020, neuf Français sur dix déclarent avoir consommé des produits biologiques, 13% en consomment même tous les jours. La démocratisation du bio est donc à l'œuvre dans toutes les couches de la population même si la fréquence des achats montre que des inégalités persistent en termes d'âge - 55% des 25-34 ans sont des consommateurs réguliers (au moins une fois par semaine) contre 43% des 50-64 ans - et de catégories socio-professionnelles : 59% des C.S.P+ consomment des produits alimentaires bio de façon hebdomadaire contre 43% des C.S.P moins favorisées.

La montée en puissance du « bio » semble répondre à l'aspiration santé et bien-être, majoritairement associée au bien manger. Il est aujourd'hui investi comme un signe rassurant, en matière de santé et d'innocuité pour un nombre croissant de consommateurs, malgré les nombreuses critiques sur ses insuffisances.

Manger local et direct producteur

Autre phénomène sorti renforcé de la crise sanitaire : l'attrait des Français pour la proximité. La crise du covid19 a eu pour conséquence un recentrage à toutes les échelles : l'échelle nationale, avec une poussée du souverainisme et une volonté massive de relocalisation ; l'échelle régionale et locale avec un renforcement de l'appétence pour les produits alimentaires locaux et les circuits courts ; l'échelle du quartier enfin, avec l'accroissement de la fréquentation des commerces de proximité et l'augmentation de leur popularité auprès des consommateurs.

De nombreux Français ont réorienté une partie de leur consommation alimentaire vers le local, les circuits courts et le direct producteur. 72% des Français interrogés affirment avoir acheté en 2020 des produits alimentaires « direct producteur ». Les achats sur les marchés paysans rassemblent la plus forte proportion d'acheteurs (59%), suivis des achats directement chez l'exploitant (50%), loin devant les achats directs via un site internet et le recours à une A.M.A.P (Association pour le maintien d'une agriculture paysanne) ou un réseau du même type (26% et 21%). Sur la base des réponses à la même question posée en décembre 2020, la pénétration de chacun des circuits abordés a progressé de 4 ou 5 points.

Manger moins de viande (rouge)

En parallèle, beaucoup de Français s'engagent dans un processus de réduction de leur consommation de viande rouge et de charcuterie (soldes d'évolution de -42 et -48 points en trois ans) et, plus marginalement, leur suppression. Bien qu'en légère baisse, la consommation des autres types de protéines animales (les œufs, la viande blanche et la volaille) s'est quant à elle globalement stabilisée. Le phénomène, loin de concerner un profil spécifique, semble au contraire se déployer de manière uniforme parmi l'ensemble de la population. À noter aussi des effets de substitution entre types de viande et en particulier entre viande rouge et viande blanche, cette dernière apparaissant tout à la fois moins chère et comportant moins de risques pour la santé.

Si les régimes « sans viande » (végétarien, végétalien, végan, etc.) ne concernent que 5% de la population, la proportion de flexitariens dans la population augmente tendanciellement et passe de 7,7% en 2016 à 14,9% en 2021. Ce régime est particulièrement apprécié des jeunes (18-35 ans), des femmes, des urbains, des personnes sans enfant et des individus très sensibles à l'environnement et à la cause animale.

Manger « moins »

Enfin, une proportion massive (81%) de Français s'accorde pour dire que « nous pourrions vivre en mangeant beaucoup moins ». Cette attitude se traduit concrètement dans les comportements, puisque quasiment un tiers (32%) d'entre eux déclarent avoir l'impression d'avoir réduit les quantités d'aliments ingérés en vue d'une alimentation plus frugale au cours des dernières années. Cette valorisation du manger « moins » se complète, pour deux tiers des Français, par un besoin de purifier leur corps, notamment des impuretés des produits industriels.

