SO WHAT?
POLICY BRIEF
N° 37
NOVEMBRE 2026
www.chaireunesco-adm.com

Chaire UNESCO
Alimentations du monde

La Chaire Unesco Alimentations du monde décloisonne les savoirs sur l'alimentation. La série ***So What?*** vise à traduire des résultats de recherche en conclusions lisibles pour l'action.

Accéder à une « bonne » alimentation avec très peu d'argent : tout un travail !

Blandine Mortain, maîtresse de conférences en sociologie, UMR Clersé, Université de Lille, France.

POINTS CLÉS

- **Dans les familles à petit budget, la consommation alimentaire repose sur un travail intense, seul à même de desserrer un peu la contrainte financière, de sorte que la précarité économique ne rime pas forcément avec la précarité alimentaire.**
- **À rebours d'une vision idéalisée du bon sens ou de la débrouille populaire, ce travail est rendu possible par la configuration particulière d'un territoire désindustrialisé et implique une sur-mobilisation des femmes, au profit de leur entourage.**
- **Ce travail n'est pas seulement déterminé par la contrainte économique : il est assorti de valeurs morales proches des enjeux de la transition écologique et empreint d'un vécu très conscientisé des inégalités sociales et des discriminations ethno-raciales subies.**

En France, les dispositifs de lutte contre la précarité alimentaire reposent sur une connaissance assez sommaire des pratiques de consommation alimentaire des personnes situées au bas de l'échelle des revenus. La vision qu'on en a est souvent réduite à des tactiques de survie, de gestion de la pénurie ou à des postures passives face à l'abondance et aux stratégies marketing de la société de consommation. De son côté, la littérature sociologique de la stratification sociale de l'alimentation tend à insister sur la distance des classes populaires vis-à-vis des normes nutritionnelles et diététiques, qui susciteraient de leur part des réactions d'indifférence, voire d'hostilité (Régnier, 2025).

Une enquête par entretiens et observations, menée auprès de familles dotées de budgets très contraints (voir méthodologie), donne pourtant à voir une préoccupation remarquable pour le « bien manger », en forte tension avec la faiblesse des moyens financiers. Dès lors, quelles pratiques permettent de s'approcher au moins un peu de cet idéal ? Pourquoi est-ce si important pour ces personnes de bien manger malgré tout ? Quelles composantes de leur identité cela concerne-t-il ? Qu'est-ce qui, dans leur trajectoire, permet de comprendre cette adhésion à des normes nutritionnelles et diététiques considérées comme propres aux classes moyennes et supérieures ? Telles sont quelques-unes des questions auxquelles cette recherche entend répondre, en essayant de rendre compte des pratiques de consommation alimentaire dans toute leur complexité et à toutes les étapes, de l'approvisionnement à la gestion des restes, en passant par le stockage et les pratiques culinaires et de commensalité. L'enjeu est aussi de comprendre ces pratiques dans leur double dimension : matérielle (budget, déplacements, travail induit) et symbolique (valorisation des tâches, dimension morale des choix alimentaires). Enfin, il s'agit de les inscrire à la fois synchroniquement, dans l'espace physique de la ville et dans l'espace social des interactions, et diachroniquement, dans la trajectoire de vie des personnes (parcours résidentiel, professionnel, familial et de santé) et dans l'histoire du territoire.

Chez les familles dotées de budgets très contraints, une préoccupation remarquable pour le « bien manger » est en forte tension avec la faiblesse des moyens financiers.

Organisation des Nations Unies pour l'éducation, la science et la culture · Chaire Unesco en alimentations du monde France · L'INSTITUT agro Montpellier · cirad · Avec le soutien de Carasso Daniel & Nina

Notre étude s'appuie sur une enquête qualitative conduite à Roubaix (Nord), ville désindustrialisée qui présente plusieurs caractéristiques importantes du point de vue alimentaire. D'une part, le taux de pauvreté (46 %) y est le plus fort de France pour les villes de plus de 20 000 habitant·es et, d'autre part, la population immigrée ou issue de l'immigration, notamment maghrébine, y est surreprésentée. Le territoire est doté d'une offre commerciale abondante, avec des prix et des pratiques ajustés aux possibilités de ses habitant·es, mais proposant majoritairement des produits de faible qualité nutritionnelle et de production. Enfin, c'est un territoire maillé par une activité associative très intense, en lien notamment avec l'aide alimentaire.

Notre analyse est organisée autour de trois axes : les pratiques mises en œuvre pour faire face à la précarité, comment celles-ci contribuent à faire famille et, enfin, les valeurs morales associées et leur inscription dans la trajectoire de vie des personnes.

Faire face à la précarité

La précarité alimentaire, un risque très présent

Même si elle n'est pas criante dans la population enquêtée, la dimension quantitative de la précarité alimentaire (privation de nourriture) est perceptible dans le quotidien, mais aussi comme expérience vécue et comme risque pour l'avenir. Les personnes aux trajectoires les plus heurtées, ponctuées notamment de passages à la rue, évoquent le souvenir d'avoir eu faim et les effets à long terme de ces privations sur la difficulté, aujourd'hui, à réguler leurs prises alimentaires. De manière moins dramatique, le quotidien est souvent émaillé de *« petites privations »* : des portions réduites pour les mères au profit de leurs enfants, des petits déjeuners sautés ou encore des dîners à base de café au lait et de tartines. Euphémisées par des habitudes familiales et des goûts personnels, ces pratiques illustrent un quotidien où chaque prise alimentaire est comptée. Symétriquement, celles et ceux qui sont ou se sentent un peu plus à l'aise financièrement racontent les arbitrages budgétaires qui leur permettent de *« ne pas se priver »* sur l'alimentation, au prix notamment de restrictions en matière de chauffage et de déplacements.

Mais c'est surtout dans sa dimension qualitative (accès à une alimentation jugée satisfaisante, en qualité et en variété, et respectant les préférences gustatives et culturelles des personnes) que la précarité alimentaire se manifeste. Si les personnes rencontrées semblent s'en accommoder, parce que, comme le dit une enquêtée, *« on ne peut pas trop faire les difficiles quand on n'a pas les moyens »,* leurs pratiques donnent à voir les efforts et savoir-faire déployés pour tenter d'accéder, malgré tout, à une alimentation qui soit la meilleure possible.

Une consommation alimentaire permise par le travail de subsistance

Dans le corpus étudié, il est peu question de colis d'aide alimentaire et encore moins d'autoproduction (jardin potager, élevage). L'approvisionnement se fait essentiellement dans le secteur marchand ordinaire et dans des épiceries sociales. Il s'agit alors de tirer le meilleur profit de l'offre disponible sur le territoire, en multipliant les enseignes et types de commerces fréquentés (grande distribution, hard-discount, marchés de plein vent, commerces spécialisés, hangars de déstockage alimentaire, associations, etc.) au gré des prix pratiqués. Ce qui suppose une très bonne connaissance du tissu commercial local et des possibilités de « *bons plans* ». À cela s'ajoutent des compétences culinaires et des tactiques très élaborées pour ne rien perdre (stockage, cuisine des restes, partage des surplus) et garantir une qualité optimale de l'alimentation, même à prix très réduit. Le choix des aliments obéit à la même logique : très peu de viande, beaucoup de légumineuses, de céréales, de pommes de terre et certains légumes. Ce choix s'appuie également sur une relative familiarité avec la saisonnalité des produits et une adhésion à la valeur gustative et sanitaire du « *fait maison* », construites pendant l'enfance. Ainsi, derrière la figure du consommateur, un véritable « *travail de subsistance* » (Collectif Rosa Bonheur, 2017) de l'alimentation est mis en œuvre. Il colonise tout le quotidien et mobilise une large panoplie de ressources non financières : temps, déplacements, capacités de calcul, réseau d'interconnaissance et d'entraide, équipement électro-ménager, compétences culinaires et forte autodiscipline. Ce travail permet de desserrer un peu la contrainte budgétaire, au prix d'une charge mentale permanente et d'une pénibilité souvent minimisée, parce qu'elle est source de respectabilité et de fierté.

MÉTHODOLOGIE

L'enquête mêle des entretiens semi-directifs menés auprès de ménages appartenant aux trois premiers déciles de revenu (<1748 €/mois pour une personne seule*) ; des observations participantes et des entretiens informels dans des ateliers cuisine associatifs, ainsi que l'accompagnement d'une expérimentation locale de caisse alimentaire, inspirée des principes de la Sécurité sociale de l'alimentation.
Les entretiens ont été menés essentiellement auprès de femmes qui ont, ou ont eu, des enfants à charge et qui, pour une grande part, ont connu des périodes de monoparentalité très longues, avec une surreprésentation massive de personnes issues de l'immigration algérienne et de personnes religieuses pratiquantes, principalement musulmanes. Ce sont des ménages locataires et souvent mal logés, inactifs ou occupant des emplois dégradés et situés sous le seuil de pauvreté – 1114 euros/mois pour une personne seule – ou juste au-dessus, donc a priori avec des niveaux de consommation très contraints d'un point de vue budgétaire.
L'appui des professionnel·les de quatre associations locales (un groupement d'achat, un collectif de maraîchage urbain, un centre social et une structure de soutien à la parentalité) a permis d'établir un lien de confiance indispensable pour traiter en profondeur d'un sujet à la fois très banal et très soumis à la réprobation sociale. Mais il a surtout donné accès à des personnes se sentant assez concernées par le sujet de l'alimentation pour jouer le jeu d'un entretien sociologique.

* Seuil retenu par l'Observatoire des inégalités pour définir les classes populaires

Faire famille par l'alimentation

Un travail de *care* pris en charge par les femmes

Si ce travail de subsistance est si important, c'est qu'il permet, non seulement, d'améliorer son alimentation, mais aussi parce qu'il contribue plus largement à faire famille. Il relève en ce sens du travail du *care* (Molinier, 2020). Massivement assumé par les femmes, il est plutôt moins invisibilisé que d'autres formes de soin dispensées à autrui. Il repose toutefois sur un modèle très genré et inégalitaire de division des tâches au sein du couple et sur une forte valorisation de la figure de la mère nourricière et de ses savoir-faire en matière d'alimentation et de gestion budgétaire, qui contraste avec l'effacement des pères. Cette valorisation n'exclut pas la délégation, raisonnée et réaliste, de certaines tâches : les enfants vont souvent à la cantine, s'ils sont scolarisés dans le public où les tarifs sont abordables, et l'offre abondante de restauration rapide sur le territoire permet des sorties ponctuelles pour leur faire plaisir, même si les mères jugent qu'on y mange moins bien et pour plus cher qu'à la maison. En outre, ce travail de *care* bénéficie aux proches, apparentés ou non : les parents plus âgés, les enfants des voisins qu'on garde le midi, etc. Ainsi, il s'opère à travers le travail de l'alimentation une forme de protection sociale rapprochée de l'entourage.

TÉMOIGNAGE 1. Janane : « Garder le contrôle »

Janane a 39 ans et vit avec son mari et leurs 6 enfants, âgés de 1 à 12 ans. Le salaire de son mari, ouvrier dans le bâtiment, et les aides sociales leur assurent un revenu de 3 000 €/mois (le seuil de pauvreté dans leur cas est à 4 016 €). Son budget alimentaire est d'environ 250 €/mois pour la cantine scolaire et 80 à 90 € pour les courses hebdomadaires. « *Pour ne pas casser le budget dès le départ : par mois, ça fait trop cher pour rien. Je n'aime pas être encombrée, je préfère acheter en petites quantités* ». Le T3 qu'ils occupent est de toute façon trop petit pour permettre des stocks, et quand elle arrive à conserver les restes d'un repas pour le lendemain, son mari invite son frère pour les finir. Chaque dimanche, elle fait le plein de produits laitiers et d'épicerie dans un hypermarché à 5 km, « *toujours dans les marques du magasin* », « *avec une scannette pour aller plus vite* », pendant que son mari garde les enfants dans la voiture. Achats qu'elle complète pendant la semaine dans différentes enseignes accessibles à pied, en fonction des promotions. Les fruits et légumes sont achetés dans un magasin de déstockage du quartier, où elle envoie son mari « *pour dire qu'au moins il serve un peu à quelque chose* », ou dans une ferme d'une commune voisine, qui brade des denrées de 2nd choix et lui permet de « *goûter à des produits bio ou du moins pas importés* ». La consommation de viande est réduite au minimum (un peu de viande hachée, de blancs de poulet achetés dans les boucheries halal), de même que les repas pris à l'extérieur. Elle a appris la cuisine avec son père, restaurateur, et sa mère, bonne cuisinière, mais elle a à cœur de ne pas reproduire le régime alimentaire de ses parents, beaucoup trop riche (elle était en obésité pendant son adolescence). Elle juge crucial de donner de bonnes habitudes alimentaires à ses enfants tant qu'ils sont petits et déploie des ruses infinies pour leur faire manger des légumes à leur insu, au prix d'un travail culinaire qu'elle « *commence à moins apprécier avec le temps, comme c'est tous les jours* ». Pour elle-même, l'enjeu est de taille aussi : Janane est atteinte d'une sclérose en plaques dont elle contient l'évolution en contrôlant strictement son alimentation et en utilisant des plantes, puisant des informations dans des livres religieux de « *médecine prophétique, où on dit comment manger sainement et c'est un peu comme du bio finalement* ».

L'alimentation dans l'éducation et les transmissions intergénérationnelles

Il existe par ailleurs une dimension verticale, diachronique, dans la manière de faire famille à travers l'alimentation, qui passe par les transmissions de savoir-faire, de pratiques culinaires, de goûts et de la place de l'alimentation dans l'éducation donnée aux enfants.

Au-delà d'une nostalgie qui occulte parfois la difficulté des conditions de vie passées, la mémoire familiale culinaire est très liée à des trajectoires migratoires qui rattachent les personnes à des racines rurales ou paysannes proches. Les parents ou les grands-parents savaient cultiver la terre et dans le pays d'origine, il est fréquent que les familles aient encore accès, pendant les vacances, à des produits du jardin potager ou du verger familial, dont la qualité sert d'étalon pour évaluer ceux qui font l'ordinaire à Roubaix.

Quant au rôle de l'alimentation dans l'éducation des enfants, l'enjeu pour les mères est de parvenir à concilier les contraintes budgétaires, leur envie de faire plaisir aux enfants et leur souci de respecter les normes nutritionnelles et diététiques véhiculées notamment par le corps médical. Là encore, cela passe par un travail intense, qui mêle organisation pratique (cuisiner en grande quantité par économie et congeler des portions pour varier les repas) et gestion de la frustration des enfants. Plus généralement chez les mères, l'arrivée des enfants déclenche souvent une mise en ordre des pratiques alimentaires et une plus grande attention envers sa propre alimentation et celle de son entourage.

Des pratiques imprégnées de valeurs morales

Bien manger, entre enjeux nutritionnels et valorisation du goût

La contrainte budgétaire, bien qu'elle conditionne les pratiques alimentaires de ces familles modestes, ne suffit pas à en comprendre la complexité. Il existe aussi une préoccupation remarquable pour le « *bien manger* » et une très forte adhésion aux normes nutritionnelles et diététiques, qui sont globalement bien connues, à défaut de pouvoir toujours être mises en œuvre. S'y ajoute une importance spécifique accordée aux goûts, au plaisir de manger et à la convivialité des repas. Cette définition populaire du « *bien manger* » comporte donc une dimension hédoniste et émotionnelle très forte, jamais déconnectée des enjeux nutritionnels. Par ailleurs, les personnes rencontrées font preuve d'un sens aigu des inégalités sociales et d'une grande lucidité vis-à-vis du système agro-industriel : devoir acheter dans les magasins de hard discount n'empêche pas d'être critique sur la qualité des produits qu'on y trouve en général. C'est sans doute la combinaison de ces différents éléments qui les conduit à survaloriser le « *goût des choses simples* » et, à l'inverse, se méfier des labels, souvent considérés comme hors de portée ou suspectés d'être du marketing, surtout quand il s'agit de produits bio provenant de très loin.

Le poids des enjeux de santé et de la religion

Cette importance accordée à l'alimentation n'est pas seulement liée à une acculturation aux normes alimentaires des classes moyennes - ce qui est plus ou moins

le programme d'éducation alimentaire proposé dans les ateliers cuisine. Elle est aussi liée à la santé et la religion, deux facteurs importants dans les trajectoires personnelles.

D'une part, il y a dans l'ensemble des situations rencontrées pendant l'enquête une surreprésentation très notable de maladies chroniques lourdes (diabète de type 1, mucoviscidose, sclérose en plaques) et de handicaps physiques et psychiques. Qu'ils concernent la personne enquêtée ou un membre de son entourage dont elle a la charge (fréquemment un enfant), ces problèmes de santé obligent à un régime alimentaire très particulier ou impliquent – dans le cas des handicaps psychiques – un volet diététique dans leur prise en charge, au titre de l'accompagnement social. À l'inverse, les enjeux alimentaires liés au diabète de type 2 ou au surpoids, dont on sait pourtant qu'ils touchent davantage les classes populaires, sont étonnamment peu évoqués dans les entretiens.

D'autre part, les croyances et pratiques religieuses des personnes enquêtées sont invoquées pour justifier certains choix alimentaires, au-delà de la question de la viande halal et de la non-consommation d'alcool chez les personnes musulmanes. Certaines femmes, notamment parmi les plus jeunes, développent un discours très construit sur l'attention prêtée à son corps, perçu comme sacré, à ce qu'on lui fait ingérer, justifiant ainsi une forme de sobriété, voire d'ascèse dans la consommation alimentaire. Dans le même temps, elles font état de discriminations ethno-raciales qui tendent à dévaloriser cette sobriété, alors même qu'elle est largement compatible avec les enjeux de la transition écologique.

Au final, à la fois du fait des contraintes budgétaires et en accord avec des valeurs morales et des choix inscrits dans les trajectoires de vie, les pratiques alimentaires de ces fractions des classes populaires peuvent bien être qualifiées de frugales. Pour autant, il ne s'agit pas d'une frugalité dictée entièrement par la contrainte, qui serait « sans intention » écologique (Coulangeon *et al.*, 2020). Au contraire, elles témoignent des aspirations à une alimentation saine et durable, inscrites dans une conscience aigüe des inégalités sociales et des discriminations ethno-raciales, à rebours d'une vision trop uniforme et consensuelle des enjeux écologiques.

TÉMOIGNAGE 2. Nadia : « Consommatrice avertie »

Nadia a 55 ans et vit seule après le départ de ses deux fils et de la compagne du plus jeune, il y a deux ans. Elle vit du RSA (573 €/mois hors APL) et son budget alimentaire est très restreint (25 à 30 €/semaine). Au regard de la précarité de sa trajectoire, elle s'estime pourtant chanceuse : « *ton pain blanc, c'est que tu es béni des dieux, ça y est, la galère, elle est terminée, voilà, tu as plus de moyens, tu vois ? [...]. Même si je vais à l'épicerie solidaire du Secours populaire, pour moi, je suis à mon pain blanc. Parce que je mange bien, je mange à ma faim, mes factures sont payées, je n'ai pas d'épée de Damoclès au-dessus de la tête, etc.* ». Née à Roubaix, elle a connu « *les petites épiceries où tu faisais crédit* » avant le développement des grandes surfaces, a fait ses courses dans les enseignes de hard discount, mais s'approvisionne aujourd'hui surtout à l'épicerie sociale, où elle continue de surveiller les prix et les étiquettes, prenant « *comme un défi* » le fait de devoir s'alimenter avec ce qui est proposé - et pas forcément ce qu'elle a envie d'acheter - développant sa « *fibre écologique* » en luttant contre le gaspillage alimentaire et « *s'amusant à développer ses savoirs* ». Savoirs qu'elle tient de son enfance et d'un apprentissage des normes diététiques forcé par le diabète de type 1, déclaré par son fils à l'âge de 11 ans, sans appui de son conjoint (« *lui, il comprenait que dalle* »). « *Consommatrice avertie* », très engagée dans le centre social de son quartier, elle défend l'idée que « *par obligation, c'est le plus pauvre le plus écolo, même s'il peut pas jouer à la sobriété énergétique* » et plaide pour une éducation alimentaire non culpabilisante qui mettrait les gens « *en capacité de choisir et de juger sans interférences* ». « *Grande amatrice de graines* », de fruits et de légumes frais, glanés en fin de marché, qu'elle trie, prépare et congèle pour un usage ultérieur, elle est « *peu fan de viande* » parce qu'elle n'y a pas été habituée mais adore les abats et « *tolère les conserves* » comme dépannage ou base à cuisiner « *parce qu'on n'est pas des intégristes* ». Son alimentation implique beaucoup de travail, dont elle euphémise largement la charge, répétant à l'envi que « *ça va vite* », mais reconnaissant quand même que « *ça demande de l'organisation et un minimum de préparation* ».

CONCLUSION

Très dépendantes de l'offre alimentaire disponible sur le territoire étudié, les pratiques alimentaires de ces familles vivant sous forte contrainte budgétaire reposent sur un intense travail de subsistance et sont porteuses d'enjeux symboliques autant que matériels. Cette enquête illustre l'importance de prêter attention aux pratiques et savoir-faire des classes populaires en matière d'alimentation, sans misérabilisme ni populisme. D'un point de vue opérationnel, elle invite à imaginer d'autres dispositifs d'accompagnement des pratiques alimentaires populaires. Lancée en 2025 à l'initiative du groupement d'achat El Cagette, la caisse commune de l'alimentation de Roubaix* réunit deux fois par mois une cinquantaine d'habitant·es autour de l'accessibilité économique, symbolique et pratique d'une alimentation choisie. À l'instar d'expérimentations antérieures et de plus grande ampleur (Montpellier, Gironde), il s'agit de sortir des discours culpabilisants sur la supposée préférence des classes populaires pour la malbouffe et de rendre solvable une demande latente pour une alimentation saine et durable, dont cette recherche montre l'existence.

* https://compagnie.tiers-lieux.org/securite-sociale-alimentaire-el-cagette/

Références

Collectif Rosa Bonheur, 2017, Des « inactives » très productives. Le travail de subsistance des femmes de classes populaires, *Tracés*, 32, p. 91-110, https://doi.org/10.4000/traces.6862.

Coulangeon Ph., Demoli Y., Ginsburger M., Petev I., 2023, *La conversion écologique des Français. Contradictions et clivages*, Paris, PUF.

Molinier P., 2020, *Le travail du care*, Paris, La Dispute.

Régnier F., 2025, *Distinctions alimentaires*, Paris, PUF.