

Alimentation, santé, inégalités : Enrichir les représentations sociales de l'agir

Denis Mannaerts, Cultures&Santé asbl

*Intervention pour le Fonds français pour l'alimentation et la santé
Paris, 26 juin 2019*

En tant qu'**acteur associatif** de promotion de la santé, je défendrai dans mon intervention une certaine **approche** de la santé **engagée**, qui se veut globale et multifactorielle, et qui envisage les responsabilités pour la préserver et l'améliorer, comme multiples. Je me présente face à vous dans une perspective de partage d'expériences éducatives et d'édition d'outils pédagogiques élaborés à partir du regard de citoyens et de professionnels agissant auprès de ceux-ci.

Des inégalités alimentaires et de santé

Aujourd'hui, dans nos pays, les populations sont fortement **sensibilisées** à la question de l'alimentation et à son impact sur la santé. Malgré un investissement important en énergie et en argent des pouvoirs publics pour des actions de sensibilisation, force est de constater que les **maladies et déséquilibres** liés à l'alimentation ne diminuent pas : les chiffres du diabète de type II demeurent élevés en Belgique, le pourcentage d'adultes en surpoids est important, l'angoisse par rapport à l'image de son corps est, par ailleurs, bien présente dans nos sociétés. Et, ce sont les **personnes fragilisées par des trajectoires et conditions de vie**, qui sont les plus touchées.

Les inégalités alimentaires sont un des nombreux facteurs, qui nourrissent des **iniquités de santé** qui se traduisent en années de vie et en années de vie en bonne santé gagnées ou perdues. Les **inégalités** en matière d'alimentation se caractérisent en **amont** par des différences d'**accès** à une offre et à des pratiques, et en **aval**, par des disparités en termes de **prévalence** des maladies reconnues comme ayant un lien avec les habitudes alimentaires. Ces disparités ont des causes multiples et enchevêtrées : niveau d'instruction, budget disponible, lieu habité, étendue du réseau social, accès aux équipements, niveau de perméabilité face aux modèles de la société de consommation, etc. Ce sont ces différents facteurs qui **déterminent les capacités de choix** de l'individu en matière d'alimentation notamment par rapport à sa santé.

Limites des approches comportementalistes et axées sur la nutrition

Mais, quand on associe **alimentation et santé** (dans le cadre d'une intervention ou d'une politique de santé publique), c'est encore bien souvent (mais pas toujours) la **dimension nutritionnelle** et physiologique qui émerge. Elles visent fréquemment un changement de **comportement** individuel. Il faut s'attaquer aux mauvaises habitudes, soit en éduquant à coup de **campagnes** grand public ou de **coaching** diététique bien ciblé (éduquer à la **maîtrise de soi** et de ce qui se retrouve dans l'assiette, faire rayonner une rationalité vertueuse dont la volonté est la clé de voute...), soit, tendance de plus en plus actuelle, **en utilisant des stratagèmes cognitifs** pour faire en sorte que l'individu suive la norme de manière automatique (je fais référence ici à la théorie du nudge). Encore dernièrement, en assistant à une réunion associative sur le sujet, j'entendais défendre la nécessité de développer les saines attitudes dans les quartiers fragilisés à travers une forme de **prédication de la bonne parole alimentaire**.

Mais, est-ce vraiment efficace ? Est-ce que la stratégie axée majoritairement sur les comportements est juste et éthique ? Produit-elle de l'inclusion et de la qualité de vie, notamment auprès des personnes vivant dans des situations contraignantes ?

Un outil pour enrichir les représentations

Comme le dit Claude Fischler, à la fois biologiques et culturelles, individuelles et collectives, les pratiques alimentaires sont bien **plus complexes** qu'elles n'y paraissent. Elles prennent place dans une constellation d'éléments qui influencent l'alimentation et dont il faut avoir conscience.

En 2014, notre association C&S éditait un **outil pédagogique** permettant de questionner et d'enrichir les représentations sociales liées à l'alimentation et aux actions pour la promouvoir. Nous avons conçu une affiche et des cartes illustrées (type image-expression), évoquant à travers des dessins les multiples dimensions de l'alimentation. À partir de l'analyse d'échanges que nous avons eus avec des professionnels de terrain et des groupes d'habitants, nous relevions **5 dimensions** majeures :

- L'alimentation en tant qu'acte vital et nécessaire au fonctionnement corporel. C'est la dimension liée à la physiologie et aux normes de santé qui apparaissent notamment à travers des « outils » comme la pyramide alimentaire.
- L'alimentation en tant qu'acte sensoriel, affectif et social. C'est la dimension liée aux interactions sociales, l'alimentation comme outil de

transmission mais elle englobe aussi la notion de plaisir, qu'il soit gustatif ou relevant du fait de partager un repas avec d'autres.

- L'alimentation en tant qu'acte culturel. C'est l'alimentation comme facteur d'appartenance en rapport avec des traditions, des convictions ou des modèles de consommation. C'est l'alimentation influencée par un contexte socioculturel : les médias, la publicité, les leaders d'opinion...
- L'alimentation en tant qu'acte lié à des conditions économiques et matérielles. Je pointe ici le budget à disposition, les conditions de stockage, le matériel de cuisine, les magasins à proximité ou plus largement les politiques en matière agroalimentaire...
- Enfin, l'alimentation en tant qu'acte lié à une forme d'organisation du quotidien : le rythme de vie, la structure familiale, l'équilibre qui se joue entre vie active et vie privée...



L'affiche 'L'alimentation c'est aussi', Cultures&Santé 2015

Ces dimensions constituent autant de **facteurs sur lesquels agir** ou qu'il faut **prendre en considération** quand on veut promouvoir une alimentation de qualité. L'outil que nous avons conçu peut donc **servir** en amont d'une action (notamment éducative), à identifier les axes à privilégier et, si un axe est favorisé, à percevoir les autres dimensions qui peuvent influencer l'intervention ou la situation des personnes. En aval, l'outil peut également servir de support d'évaluation.

De la nécessité de questionner et d'enrichir les représentations de l'action auprès des institutions et professionnels

Le travail de Cultures&Santé repose en partie sur une sensibilisation à cette **approche compréhensive et systémique de l'action** auprès des professionnels, et dans une autre mesure des institutions et des politiques. Nous la jugeons essentielle pour réduire les inégalités sociales de santé. C'est ainsi que nous soutenons

- des **actions contextualisées** qui tiennent suffisamment compte des préoccupations réelles des personnes, de leurs conditions matérielles et environnementales ;
- des **actions adaptées au niveau de compréhension et à l'univers culturel** des personnes, pour réduire la distance avec celles-ci ainsi qu'avec les savoirs et savoir-faire qu'elles détiennent ;
- des **actions qui dosent les responsabilités** individuelles et collectives afin de sortir de la logique où l'état de santé est déterminé par des comportements relevant uniquement de l'individu ;
- des **actions qui se démarquent d'une logique prescriptive** qui peut créer un sentiment d'impuissance face à des normes comportementales diffusées.

Entendons-nous bien, si nous remettons en question l'approche strictement comportementale tant elle peut être contre-productive, cette remise en question ne concerne ni la transmission de connaissances ni celle d'informations qui s'avèrent indispensables quand il s'agit de soutenir **des choix éclairés** en matière d'alimentation favorable à la santé.

Quels leviers d'action dès lors ?

Education populaire et démarches de plaidoyer pour la santé

Dans le champ éducatif, nous encourageons des démarches d'**éducation populaire**. Education populaire entendue comme un **dispositif éducatif collectif et ouvert**, partant des ressources, des réalités, des représentations et des attentes des personnes impliquées. À partir de là, se dessinent une série d'activités mettant les membres d'un groupe en situation d'expérimenter et de porter un regard sur la société, ses mutations, ses exigences. Des actions peuvent être menées dans **différents contextes** (alphabétisation, français langue étrangère, insertion professionnelle, organisations de jeunesse, épiceries sociales, centres d'action sociale...) : **atelier-cuisine** qui mène à une réflexion sur l'approvisionnement des denrées, **visite d'un supermarché** pour déconstruire les stratégies marketing mises en place par la grande distribution, création d'un

outil d'information sur l'offre alimentaire d'un quartier, activité sur les étiquettes alimentaire amenant un **débat sur la cacophonie** informationnelle en matière d'alimentation, **reconfiguration d'un support** d'information sur l'alimentation biologique pour le rendre accessible...

Elles ont vocation à **renforcer des compétences** sans éluder les contextes de leur exercice : résistance à la pression sociale, développement de l'esprit critique, mise en œuvre de capacités de recherche et d'évaluation d'informations... Elles nourrissent pour les personnes impliquées **un lien avec les autres et la société**, et consolide leur pouvoir d'analyser, de dire et d'agir. C'est donc aussi une éducation qui revêt une **dimension politique**. Dans son déploiement maximal, la démarche, alors longitudinale, produit du plaidoyer et donc, finalement, du changement sur des déterminants collectifs.

Le plaidoyer vise une acceptation sociale, des soutiens institutionnels et des engagements politiques. Dans **une dynamique communautaire**, il s'élabore par un collectif de citoyens afin de modifier les causes de situations défavorables qu'ils vivent ou observent. Mais, cet engagement citoyen (qui peut être facilité par des professionnels), surtout s'il est porté par des personnes vivant des contraintes sociales, économiques, culturelles, matérielles, ne doit pas oblitérer les urgences liées aux réalités du quotidien (d'où la nécessité de relier l'action éducative aux dispositifs d'aide et de protection sociale).

Trois priorités dans le plaidoyer

En ce qui concerne l'action sur ces déterminants collectifs, je pointerai **trois axes de plaidoyer** complémentaires qui me paraissent fondamentaux à l'heure actuelle et qu'il est important d'engager avec et au côté d'autres citoyens. En vue de réduire les inégalités sociales de santé et alimentaires, je crois qu'il y a un intérêt commun à **faire bouger les lignes** :

- en matière d'influence **des lobbies industriels**. Les dérèglements liés à l'alimentation sont fortement liés à la puissance de l'industrie qui déploient à la fois ses forces pour influencer la décision politique en sa faveur (voir le Nutri-score et son caractère non-obligatoire) et pour promouvoir des modèles alimentaires guidés par des objectifs de profit faisant fi la plupart du temps de l'intérêt général et des objectifs de santé ;
- faire aussi bouger les lignes en matière de **qualité de l'offre alimentaire** à disposition notamment au sein des divers milieux de vie. Privilégier les circuits courts d'approvisionnement, encourager une territorialisation

d'une offre alimentaire durable, diversifiée, la moins industriellement transformée, accessible financièrement (par exemple, via des coupons) et culturellement acceptée (en s'appuyant sur les relais associatifs), proposer une alimentation de qualité dans les cantines scolaires, au travail, dans les institutions publiques, dans l'aide alimentaire...

- faire enfin bouger les lignes en matière d'**inégalités socio-économiques**. Il ne faut jamais oublier que l'alimentation est la variable d'ajustement dans le budget d'un ménage. Si on se bat pour de meilleurs revenus, pour des logements décents avec des loyers abordables dans des environnements agréables et sains, si on se bat pour de meilleures conditions de travail, cela aura une influence décisive en matière d'alimentation.

Enfin, je terminerai en valorisant **les atouts de la question de l'alimentation** pour promouvoir la santé de manière générale, dans le sens où l'alimentation est propre à chacune, à chacun et l'acte de manger commun à toutes et tous. Réfléchir à ce territoire partagé, qu'est notre alimentation, à ce qui l'influence permet de poser une réflexion plus large sur ce qui détermine notre qualité de vie, notre santé, de la cause proximale, celle de nos comportements jusqu'aux causes fondamentales, celles de notre modèle de société, sans dissocier chacun des niveaux.