

Favoriser le bien-être par les rituels alimentaires

Faire partie du « monde »

François Régimbal

Ph.D., Professeur en sociologie, Cégep du Vieux Montréal

Chercheur, Collectif en sécurité alimentaire du Réseau des villes et régions laboratoires, CREMIS

Membre du CREMIS

RETOURS



Crédit: michelle.dot.com

Un réfrigérateur rempli ne suffit pas à assurer le bien-être alimentaire d'une personne. Les défis alimentaires ne se réduisent pas au seul accès aux aliments, et s'associent à d'autres enjeux, par exemple à un réseau social déficient, comme l'énonce cette femme de 75 ans vivant seule dans un complexe d'habitation : « Si je *feel* pas une journée, quand même que j'aurais de la bouffe dans mon frigidaire, si je ne peux pas descendre en bas, pouvoir parler avec le monde : ça m'aide pas beaucoup ».

Cet article présente une synthèse de ma thèse de doctorat (Régimbal, 2022) intitulée *Faire partie du « monde » : une sociologie des rituels alimentaires*. Le cas de personnes participant à des organismes d'aide alimentaire à Montréal. Le questionnement qui nourrit cette recherche est né de deux constats. Premièrement, dans les écrits spécialisés notamment en santé publique et en nutrition, on aborde habituellement les défis alimentaires en termes d'« insécurité alimentaire », une expression qui traduit l'accès difficile de certaines populations à des aliments de bonne qualité, et ce, en quantité suffisante. Le deuxième constat est que ce regard plutôt réducteur invite à penser des solutions simplifiées, reposant essentiellement sur le principe de la charité. Alors que celle-ci procure une réponse partielle à l'insécurité alimentaire, elle génère par la même occasion divers effets pervers, notamment celui, déshumanisant, de réduire l'identité des personnes bénéficiaires à l'état de « bouches à nourrir » (Berti et al., 2017). Mentionnons aussi le sentiment de honte ou de gêne que peuvent ressentir les personnes, et le fait que la charité les place dans un rapport à sens unique (Retière et Le Crom, 2018), c'est-à-dire sans réciprocité.

En somme, cette recherche suggère que l'apport nutritionnel ne suffit pas à expliquer les comportements alimentaires du quotidien et les défis qui y sont associés, et que ceux-ci s'insèrent dans un ensemble complexe de facteurs sociaux, culturels et économiques. Ainsi, une meilleure compréhension des défis alimentaires auxquels sont confrontées différentes populations nécessite de porter un regard global sur le rapport qu'entretiennent les individus avec leur alimentation. Afin d'y parvenir, la notion de bien-être, dépassant le cadre de l'insécurité alimentaire, est apparue capable de fournir une vision d'ensemble des défis en question.

Démarche d'enquête

L'ensemble des personnes rencontrées fréquente un ou des organismes communautaires en alimentation mettant de l'avant des « pratiques alternatives », c'est-à-dire qui reconnaissent les individus dans leur globalité, comme des personnes à part entière, en opposition aux pratiques fondées sur la réduction identitaire, auxquelles se rattache la charité (Llobet et al., 2020).

La collecte de données pour cette recherche s'est déployée en trois étapes. Tout d'abord, sept entrevues ont été réalisées auprès d'organisateur et organisatrices communautaires d'un CIUSSS montréalais. Cette étape a permis de cibler huit organismes d'aide alimentaire dits « alternatifs », au sens où une rupture avec la charité est proposée.

Par la suite, neuf entrevues auprès de responsables des organismes ciblés ont été réalisées afin de connaître leur vision des défis alimentaires que doivent surmonter les usagers et usagères, et d'en apprendre davantage sur leurs pratiques d'intervention.

En fin d'entretien, il leur était demandé de nous présenter des participants et participantes aux programmes de leurs organismes. Cette troisième étape a permis d'interviewer 33 personnes âgées de 55 à 91 ans, dont 22 femmes et 11 hommes. Selon certains écrits, la population des personnes âgées est plus susceptible que d'autres de fréquenter des organismes d'aide alimentaire (McAll et al., 2015). C'est ce qui nous a conduits à nous intéresser à cette population.



Crédit: Joe Ross. Certains droits réservés. ©

Le bien-être en cinq dimensions

McAll et al. (2014) et Fournier et al. (2013) proposent une approche globale (plutôt qu'individuelle) du bien-être, à travers cinq dimensions sociales : corporelle (santé physique et mentale), matérielle (avoir des conditions de vie adéquates), relationnelle (être bien dans ses rapports avec autrui), décisionnelle (être capable de prendre ses propres décisions) et temporelle (maintenir ses habitudes et routines), qui se situent toutes au carrefour de multiples inégalités sociales. À l'instar de Chambers (1995), pour qui le point de départ pour comprendre le « bien-être » doit s'ancrer dans la parole des personnes, nous cherchons ici à mettre en valeur les propos des personnes interviewées lorsqu'elles racontent leur rapport à l'alimentation. La mise en valeur des propos des participants et participantes permet également de mieux comprendre les motifs pour lesquels ils et elles fréquentent un organisme « alternatif » (Llobet et al., 2020) en alimentation. Les dimensions relationnelle, matérielle et temporelle (à travers les rituels alimentaires) ont ainsi émergé comme des dimensions centrales du bien-être alimentaire des personnes, c'est donc sur celles-ci que nous nous attarderons.

Solitude subie

Les personnes rencontrées ont souligné à maintes reprises vivre un mal-être alimentaire, qu'elles associent à un quotidien imprégné par la solitude. Par exemple, un homme de 67 ans nous a confié que, depuis le début de sa retraite, il est entré « dans un autre monde [...] un monde sans compagnons ». Dans le même sens, nombreuses ont été les personnes à faire un lien entre la retraite, un effritement de leur réseau social, la solitude et des changements dans leurs habitudes alimentaires. Un homme âgé de 72 ans parle de cette étape en termes de « deuil ». Le « deuil » que représente la perte de relations avec ses collègues, mais aussi le « deuil » d'être actif et de jouer un rôle positif au sein de sa communauté. Comme il le formule : « oui, il y a des petites choses dans l'appartement puis autour du bloc, mais sinon c'est une constante qui est là : confronté à moi-même [...] il y a pas grand-chose que tu peux faire [...] on s'éloigne avec le temps. [...] Donc c'est aussi un deuil ».

Cette nouvelle phase, caractérisée par une « solitude subie », selon les termes de Kirouac et Charpentier (2018), est vécue comme étant « vraiment pénible ». Un homme de 63 ans et vivant seul a même développé une aversion à la vie diurne qui reflète « encore plus [sa] solitude » : « ça me pèse dessus ». Pour certaines personnes, l'amorce de la retraite est ainsi venue bouleverser plusieurs aspects de leur vie quotidienne, de l'effritement de leur réseau social à la désorganisation que provoque la fin du travail rémunéré, pouvant générer un sentiment de perte de sens. Ces perturbations s'accompagnent dans certains cas d'une perte de motivation à préparer les repas, voire d'une perte d'appétit.

RETOURS

« les comportements alimentaires peuvent renvoyer aux célébrations sacrées de la vie quotidienne et de l'identité collective »

Précarité

L'accès difficile aux aliments vient pour plusieurs personnes se superposer à des conditions de vie caractérisées par la précarité. Une femme de 75 ans traduit bien cette idée lorsqu'elle affirme que « l'insécurité alimentaire suit l'insécurité du logement. [...] Il faut payer son logement avant de manger ».

Ce constat fait écho aux travaux de Townsend (1987) au sujet de la privation, susceptible de prendre des formes diverses, notamment celle du manque de « variété dans le frigidaire ». Selon une personne rencontrée âgée de 65 ans, avant qu'elle ne fréquente un organisme, son régime alimentaire se réduisait à manger jour après jour les mêmes aliments, comme du riz ou des aliments au rabais, correspondant à ses capacités budgétaires : « [...] je mangeais quasiment juste du riz frit régulier », parce que c'est « peu coûteux » et « ça bourre ».

Aux yeux d'une femme de 75 ans qui fréquente un organisme alternatif en alimentation, il est « impossible d'imaginer les préjugés qu'on doit vivre [voix très émotive]. Les premiers du mois, bien quand on allait pour échanger notre chèque, bien monsieur, il y avait des files, puis là les gens j'ai déjà entendu ça, là : "Oh qu'est-ce que tu veux, aujourd'hui c'est la journée des câlisses de BS" ».



Crédit: Robert Levonyan

Comme si cette humiliation n'était pas suffisante, un homme raconte que certains organismes d'aide alimentaire fondés sur la charité exigent de prouver sa précarité. Cet homme de 59 ans raconte devoir « se présenter à la porte de l'église, avec un bail, puis la carte de l'aide sociale, puis ils nous donnent un coupon pour aller à [nom de l'organisme] ». Cette exigence au guichet d'entrée peut faire naître un sentiment de honte ou de gêne chez certaines personnes. Comme le dit une participante de 73 ans, il s'agit souvent d'individus habitués à « s'arranger eux-mêmes, et à un moment donné... bang. Tu sais, c'est la gêne, la gêne ».

L'analyse a également fait ressortir les difficultés des participants et participantes à être autonomes et à vivre selon leurs propres valeurs. En effet, les inégalités de richesses produisent un ensemble d'effets complexes qui peuvent se répercuter dans le quotidien alimentaire des individus. Par exemple, une personne souligne que le recours aux banques alimentaires, qui s'explique en partie par la précarité économique, l'oblige à consommer des produits pas forcément conformes à ses valeurs, notamment ceux qui sont préparés dans le non-respect des producteurs et productrices, et de l'environnement. Elle explique ainsi la manière dont les banques alimentaires portent atteinte à sa dignité en lui refusant la possibilité de décider, en toute autonomie, de la composition de son régime alimentaire.

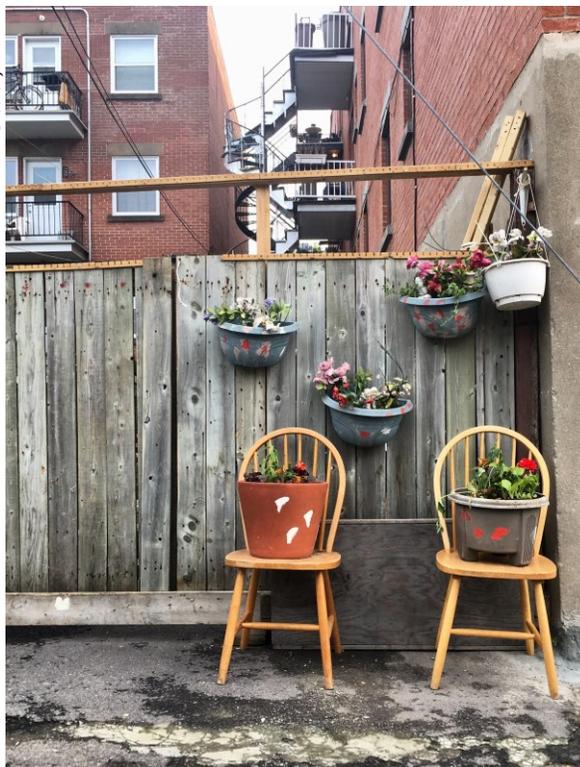
Rituels

La plupart des personnes rencontrées ont abordé leur rapport à l'alimentation en termes de gestes ritualisés. Parler de ces gestes qu'elles reproduisent chaque jour a permis d'entrer dans l'intimité de leur vie quotidienne : « c'est personnel comme question » (participante, 84 ans).

Ludwig (1998), qui s'est intéressée au lien entre le bien-être et les routines, affirme qu'en vieillissant, les personnes ressentent le besoin de poser des gestes qui ont un sens pour elles, prenant dans certains cas la forme d'une ritualisation. Maffesoli (1980) propose l'idée selon laquelle les gestes ritualisés constituent une « résistance » à la dureté de la vie, comme les personnes l'ont raconté, afin de faire face à la solitude, à la précarité économique ou encore l'absence de rôle social.

Les propos des participants et participantes suggèrent que la dimension temporelle de l'alimentation s'incarne dans trois types de rituels, soit les pratiques alimentaires exécutées seul-es, celles qui s'exécutent en contexte d'interactions sociales, et celles liées à des événements collectifs et des moments festifs autour de l'alimentation. De plus, alors que les écrits spécialisés présentent ces rituels séparément, les personnes en parlent d'une manière plus organique, laissant entrevoir leur coexistence.

Crédit: JBL



Les rituels qui se vivent en solitaire concernent tant l'achat que la préparation et la consommation des aliments. Par exemple, une dame confie que « c'est le traditionnel, toujours, chez nous ». En fait, cette participante de 69 ans, qui vit seule, décrit un quotidien alimentaire dans lequel elle cuisine à répétition des plats de son pays d'origine (« chez nous »). Une autre dame, de 67, ans indique qu'elle préfère sortir de la ville pour faire ses achats à Brossard, dans un commerce qu'elle avait coutume de fréquenter et qu'elle associe à un sentiment de liberté et de détente : « [...] j'y vais toutes les semaines. [...] je prends le volant puis je relaxe ».

La ritualisation de comportements alimentaires, même lorsqu'ils sont exécutés seul-e, peut aussi être une manière de faire entrer le social dans un lieu dépourvu d'interaction immédiate. Les travaux de Goffman (1973, 1976) sont éclairants à ce sujet : ils amènent à suggérer que cette ritualisation peut constituer pour certaines personnes une extension temporelle d'interactions passées, en souvenir de gestes ayant été posés auparavant avec d'autres, maintenant disparu-es, ou absent-es dans l'immédiat. Par exemple, quelques personnes ont expliqué apprécier certains plats qu'elles avaient pour habitude de préparer et de consommer avec leurs anciens et anciennes partenaires de vie.

Le second type de rituels alimentaires se rattache aux interactions sociales. Il est lié à la dimension relationnelle du bien-être, tout en mettant l'accent sur les codes et les règles qui encadrent les rapports sociaux autour du repas. Comme on l'a vu, aborder son rapport à l'alimentation est prétexte à parler de son rapport aux autres.

Le partage de nourriture est ainsi, pour certaines personnes, au cœur du maintien des rapports familiaux ou d'amitié. À ce titre, une femme de 66 ans évoque qu'elle ne « trouve pas le temps de voir du monde, ça fait que le prétexte c'est le repas ». Malgré ses difficultés à interagir avec des membres de son entourage, elle souligne son désir de garder vivantes ces relations qu'elle estime vitales, et explique y parvenir grâce aux repas partagés au sein de l'organisme alternatif qu'elle fréquente. Selon elle, les manières de table facilitent les échanges entre convives, et le contexte des repas partagés allège l'inconfort qu'elle ressent habituellement lors d'interactions sociales.

Enfin, les comportements alimentaires peuvent renvoyer aux célébrations sacrées de la vie quotidienne et de l'identité collective. Une des personnes rencontrées aborde la représentation qu'elle se fait de son rapport à l'alimentation dans des termes qui vont au-delà de la simple routine. Pour cet homme de 66 ans, « le repas est quelque chose de symbolique ou de spirituel [...] manger, c'est un rituel, c'est un vrai rituel ». Ces propos font écho aux réflexions de Durkheim (1912), pour qui les rituels constituent l'« expression sacrée » de la communauté et un rappel pour les individus de leur appartenance au groupe. La participation à des rituels collectifs autour de l'alimentation (jardins, cuisines et repas collectifs) peut également représenter une occasion de dépasser son individualité, en accomplissant quelque chose de permanent, du fait qu'on participe à façonner la collectivité d'aujourd'hui et de demain.



Crédit: Priscilla du Preez

RETOURS

Alternatives

Comme suggéré précédemment, les organismes sélectionnés dans le cadre de ce projet sont considérés comme des alternatives qui, selon les termes de Llobet et al. (2020), proposent une rupture avec l'approche de la charité et, par la même occasion, avec la réduction identitaire. Plusieurs facteurs expliquant la fréquentation à ces organismes alternatifs ont été évoqués tant par les participants et participantes que par les intervenants et intervenantes, notamment sur les fronts du bien-être relationnel, matériel et temporel.

Sur le premier front, plusieurs personnes ont mentionné fréquenter un organisme alternatif pour « casser la croûte » en compagnie d'autres personnes et, ainsi, briser l'isolement, rencontrer des gens, se raconter et écouter les autres se raconter. Comme le formule une personne interviewée, « l'isolement c'est très grave ». Ainsi, l'organisation de repas collectifs et d'activités diverses ravive l'appétit de certain-es participants et participantes ayant gagné, ou regagné, un bien-être relationnel.

Ces organismes alternatifs représentent la possibilité de retrouver quotidiennement « sa gang » avec à la clé la possibilité de s'amuser. Selon certaines intervenantes rencontrées, les usagers et usagères formulent également le désir d'interagir avec des individus appartenant à divers groupes, notamment en termes d'âge et de classe sociale. Certains organismes développent donc des activités fondées sur la mixité sociale, qui est perçue comme une solution pertinente pour contrer la solitude subie.

Du point de vue matériel, au-delà de la position de rupture adoptée par ces organismes quant aux pratiques de charité, ils permettent aux participants et participantes un accès à de bons repas, variés et peu coûteux. En d'autres termes, l'objectif n'est pas seulement de favoriser l'accès à des denrées alimentaires en quantité, mais aussi d'assurer leur qualité. Un exemple qui illustre bien cette préoccupation est l'organisation d'ateliers de cuisine collectifs, durant lesquels les personnes partagent leurs compétences culinaires pour préparer des plats savoureux, de bonne qualité et à faible coût.

Enfin, sur le front du bien-être temporel, la fréquentation d'organismes alternatifs en alimentation est aussi l'occasion pour plusieurs personnes d'orchestrer leur emploi du temps, comme l'explique une personne ayant vécu le passage à la retraite comme un « deuil ». À travers ce retour à des gestes répétés autour de l'alimentation, plusieurs personnes ont affirmé retrouver un sens à leur existence.

Au-delà de tous ces motifs et facteurs, les personnes mentionnent fréquenter des organismes alternatifs parce qu'elles s'y sentent appréciées dans leur globalité et leur humanité. Bien que la nourriture soit au centre de leur participation, elles y viennent également pour « faire des sorties », des activités, « assumer des responsabilités », pour se « sentir importantes », « utiles », bref, « être vues comme des humains ».

En d'autres termes, les personnes expliquent qu'elles choisissent de fréquenter ces organismes parce qu'on s'y soucie de leur bien-être global, et non seulement de leur sécurité alimentaire.

La thèse montre que fréquenter des organismes communautaires alternatifs en alimentation permet dans certaines circonstances aux participants et participantes d'être de nouveau des personnes à part entière, au lieu de se voir réduit-es à des « bouches à nourrir ». En étant traité-es dans leur globalité, les personnes disent ressentir un bien-être qu'on peut associer à une forme d'humanisation. Ce constat met en évidence notre capacité collective à développer des lieux participatifs offrant une place centrale à l'alimentation, dans lesquels les individus, en agissant ensemble, arrivent à dépasser leur propre individualité ainsi qu'à trouver, ou à retrouver, un sens à leur existence. Enfin, c'est notamment par ces rituels, particulièrement ceux qui renvoient à des célébrations collectives et dans lesquels la personne est reconnue à part entière, qu'elle peut aspirer à faire partie du monde.



Crédit: Fernando de Souza. Certains droits réservés. ©

Références

- Berti, F., Duran, P., Fournier, A., Llobet, M., Magaña, C. R., Mazaëff, C., McAll, C., Myaux, D., Ngnafeu, M., Peñafiel, M., Régimbal, F., Rondeau, S.-O., Serré, A., Soucisse, F., et Villet, C. (2017). Pour une approche globale et solidaire en sécurité alimentaire *Revue du CREMIS*, 10(1), 44-51. <https://cremis.ca/publications/articles-et-medias/pour-une-approche-globale-et-solidaire-en-securite-alimentaire/>
- Chambers, R. (1995). Poverty and livelihoods: Whose reality counts?. *Environment and Urbanization*, 7(1), 173-204. <https://doi.org/10.1177/095624789500700106>
- Durkheim, E. (1998 [1912]). *Les formes élémentaires de la vie religieuse*. Presses universitaires de France.
- Fournier, A., Godrie, B. et McAll, C. (2013). *Vivre et survivre à domicile : le bien-être en cinq dimensions*. Rapport de recherche. Centre de recherche montréalais sur les inégalités sociales, les discriminations et les pratiques alternatives de citoyenneté (CREMIS). <https://www.cremis.ca/publications/dossiers/vivre-et-survivre-a-domicile-le-bien-etre-en-cinq-dimensions/>
- Goffman, E. (1973). *La mise en scène de la vie quotidienne*. Minuit.
- Goffman, E. (1976). *Les rites d'interaction*. Minuit.
- Kirouac, L. et Charpentier, M. (2018). Solitudes et vieillissement : les expériences d'aînés qui vivent seuls. *Sociologie et sociétés*, 50(1), 157-182. <https://doi.org/10.7202/1063695ar>
- Llobet Estany, M., Durán Monfort, P., Magaña Gonzales, C. R., Muñoz Garcia, A. et Píala Simioli, E. (2020). Précarisation alimentaire, résistances individuelles et expériences pratiques : regards locaux, régionaux transnationaux. *Anthropology of food*, 15. <https://doi.org/10.4000/aof.10931>
- Ludwig, F. M. (1998). The unpacking of routine in older women. *The American Journal of Occupational Therapy*, 52(3), 168-175. <https://doi.org/10.5014/ajot.52.3.168>
- Maffesoli, M. (1980). Le rituel et la vie quotidienne comme fondements des histoires de vie. *Cahiers internationaux de sociologie*, 69, 341-349.
- McAll, C., Van de Velde, C., Charest, R., Roncarolo, F., McClure, G., Dupéré, S., Régimbal, F., Lupien, P.-L., Mazaëff, C., Villet, C., Ngnafeu, M., Llobet Estany, M., Durán Monfort, P., Berti, F. (2015). Inégalités sociales et insécurité alimentaire : réduction identitaire et approche globale. *Revue du CREMIS*, 8(2), 44-51. <https://cremis.ca/publications/articles-et-medias/inegalites-sociales-et-insecurite-alimentaire-reduction-identitaire-et-approche-globale/>
- McAll, C., Fournier, A. et Godrie, B. (2014). Vivre et survivre à domicile : le bien-être en cinq dimensions. *Revue du CREMIS*, 7(2), 4-8. <https://www.cremis.ca/publications/dossiers/vivre-et-survivre-a-domicile-le-bien-etre-en-cinq-dimensions/>
- Régimbal, F. (2022). *Faire partie du « monde » : une sociologie des rituels alimentaires. Le cas de personnes participant à des organismes communautaires à Montréal*. Thèse de doctorat en sociologie. Université de Montréal.
- Retière, J.-N. et Le Crom, J.-P. (2018). *Une solidarité en miettes. Socio-histoire de l'aide alimentaire des années 1930 à nos jours*. Presses universitaires de Rennes.
- Townsend, P. (1987). Deprivation. *Journal of Social Policy*, 16(2), 25-146. <http://doi.org/10.1017/S0047279400020341>

