

Femmes précaires, travail alimentaire et stratégies de subsistances :
analyse de deux quartiers prioritaires de Pau

Mémoire de M2 - Sociologie à l'UPPA



Sous la direction de Stéphanie Dechezelles

Remerciements :

Je tiens tout d'abord à remercier l'ensemble de l'équipe Vrac, salariée ou membre du CG pour le travail effectué ensemble. L'accueil chaleureux au sein de la structure a permis de rendre ce mémoire ainsi que ce stage appréciable. Je retiendrais la manière avec laquelle nous avons fait naître Vrac Pau Béarn ensemble, non sans peine, mais en prenant soin les uns des autres, toujours.

Je remercie tout particulièrement les 8 personnes qui ont accepté de se prêter au jeu des entretiens, mais aussi toutes les autres personnes croisées autour d'un simple café ou bords de bois chiches, qui ont alimenté mes réflexions quotidiennes. Je remercie particulièrement les 4 femmes qui m'ont fait confiance pour recueillir leur parole, leur parcours de vie, et ce malgré toutes les émotions que cela pouvait déranger en elles. Merci pour votre regard, votre courage et votre humour. Un grand merci aux 4 professionnels, travailleur.euses sociaux ou du secteur associatif qui ont pris le temps d'échanger avec moi malgré leur emploi du temps extrêmement chargé, ce fut précieux.

Je tiens aussi à remercier l'équipe enseignante du master sociologie de Pau, toujours disponible pour répondre à mes interrogations. Merci à ma directrice de mémoire, Madame Dechezelles, pour son encadrement éclairant et constructif. Merci à Sarah Rétif, pour les précieux conseils et son expertise sur le sujet. Merci à Guillaume Simonet pour son suivi bienveillant du stage.

Enfin, je remercie mes camarades et amis sur Pau et ailleurs, pour l'entraide, le soutien moral ainsi que les joyeux espaces d'échange que vous avez ouvert. Merci à ma famille pour l'aide technique dont la relecture. Merci de continuer à poser des questions et vous intéresser, et ce même s'il s'agit de m'écouter détailler un plan de 22 pages.

Sommaire :

Introduction.....	4
Revue de littérature	6
1. L'alimentation : une activité au centre de multiples enjeux sociaux	6
2. Comprendre les rapports de classe et de genre en termes d'alimentation et de parentalité.....	8
3. La multiplication des injonctions au « bien se nourrir » : quelle intériorisation des normes ?	10
Présentation du terrain	14
Problématisation	16
Protocole d'enquête	18
Travail d'analyse.....	22
I- Appréhender les multiples facettes du travail alimentaire en situation de précarité	22
A/ Gérer le manque au quotidien	24
B/ Être sur tous les fronts.....	32
C/ Les structures d'aide alimentaire et leur relation aux usagères.....	45
II- Stratégies de subsistance : retrouver des ressources et des prises avec le monde social	60
A/ Trouver des réponses grâce au quartier	61
B/Les liens sociaux au cœur des stratégies de subsistance	72
C/ Que faire de l'injonction à « mieux manger » : réinventer une réponse à la galère quotidienne	85
Conclusion :	97
Annexe :.....	101
Bibliographie :	109

Pour une table des matières détaillées, veuillez vous référer à l'annexe.

Introduction

« Il y a des situations où l'on se tait, d'autres où il ne faut rien dire, mais au-delà des mots, un autre langage : des corps qui enflent, des produits que l'on jette. C'est en cela que la quantité et la qualité sont à penser ensemble, pour que la peur de manquer ne puisse pas limiter la qualité de ce qui est donné » analyse Bénédicte Bonzi dans son ouvrage « La France qui a faim : Le don à l'épreuve de la violence alimentaire » (2023). Ses propos rejoignent ceux de Pauline Scherer, dans le podcast [NOM], lorsque cette dernière explique que la moitié de la population française n'accède pas à la qualité des produits qu'elle souhaite ingérer. Ces sociologues travaillent sur de nouvelles dimensions de la précarité alimentaire, intégrant la manière avec laquelle la précarité prive non seulement en quantité mais aussi en qualité. Ces lectures personnelles ont été à l'origine de tout un questionnement de ma part, ainsi que l'envie d'approfondir ce sujet, à la fois grâce au choix du stage mais aussi au sujet du mémoire. C'est donc avec cette perspective que j'ai commencé mon stage de 5 mois avec l'association Vrac Pau Béarn, venant de s'installer à Pau mais dont la structure dépend d'un Vrac National. La mission de Vrac (Vers un Réseau d'Achat en Commun) est de démocratiser l'accès à une alimentation saine, respectueuse de l'environnement et locale tout en rémunérant au juste prix les agriculteurs. Elle revendique aussi « un droit à l'alimentation » que devrait garantir l'Etat, et cherche ainsi à agir en complément des autres structures d'aide alimentaire, qui produisent beaucoup de violences alimentaires et sont en grande difficulté pour accéder à tous les besoins de leur bénéficiaire. Ainsi, Vrac ne distribue pas gratuitement ses produits, mais propose des épiceries mensuelles sur des centres sociaux, avec un système de commandes (en gros) de produits secs et une tarification différenciée (pour toucher les populations précaires). L'association travaille aussi sur des plaidoiries auprès des représentants politiques et des animations auprès des adhérents pour créer du vivre ensemble et une réflexion sur ce qu'est le « bien manger ». Ce stage est donc un stage qui compte une mission opérationnelle liée au quotidien de l'association, constituée de missions type gestion des stocks et des épiceries mensuelles, animation auprès du public adhérent, soutien aux relations partenaires et institutionnels, mais aussi la production d'une recherche sur la précarité dans les QPV désignés. Le mémoire est donc constituant de ma mission auprès de Vrac Pau Béarn, mais j'ai une liberté totale quant au choix du sujet et à la problématisation de celui-ci. Le terrain de cette recherche sera en cela quotidien, ce qui me permet d'envisager un mémoire type anthropologique. C'est pour moi l'occasion de développer des compétences dans le domaine de l'économie sociale et solidaire, ce qui m'intéresse professionnellement, mais aussi d'analyser les rapports de ce

milieu avec son public. Le domaine de l'alimentation est pour cela particulièrement adéquat parce qu'il est sujet à de nombreuses politiques publiques et discours institutionnels, dont les associations et travailleurs sociaux sont les relais. On oriente notamment ces acteurs en conditionnant les financements à ce type de projets. En faisant un premier stage avec Vrac Pau Béarn en mai-juin 2024, j'ai pu commencer à poser des premiers questionnements, notamment la gestion quotidienne de mères de familles nombreuses des tâches liées à l'alimentation. J'ai très vite remarqué à cette occasion la manière dont elles étaient seules responsables de ce domaine dans le ménage, et ainsi, lorsque cela se mêle à de la précarité, leur estime d'elle-même est directement concernée. J'étais aussi interpellée par leur conscience des problématiques nutritionnelles et environnementales et toutes les stratégies qu'elles mettaient en place pour faire face, tout en se frustrant sur un certain nombre de sujets. Leur incapacité à avoir le contrôle sur leur propre alimentation ou celle de leur enfant semblait être le principal problème quant à leur précarité ou leur situation matérielle (tel que le matériel pour cuisiner ou les moyens de transport à disposition pour les courses). J'ai donc commencé à orienter mon travail d'analyse sur les stratégies de subsistance que mettent en place ces femmes précaires, travaillant à la fois sur leurs difficultés mais aussi sur leur manière de les surmonter. Cela me permet de ne pas les mettre dans une posture passive face à la précarité, qui ne semble pas refléter la réalité, comme les mettent régulièrement les institutions dans leur conception de politique publique (notamment la fameuse « éducation des pauvres » dans le travail social autour de l'alimentation).

Revue de littérature

1. L'alimentation : une activité au centre de multiples enjeux sociaux

En moyenne, on compte 2 heures par jour dans la vie de tout un chacun consacrée au fait de « manger », mais il faut ensuite ajouter 1H30 de tâches domestiques liées tel que le débarrassage, la vaisselle, les courses, ou encore le rangement [Brousse, 2015], pour avoir un aperçu plus juste de ce que s'alimenter implique. Larochette et Sanchez-Gonzalez (2015) comptabilise 20,5 % des dépenses de consommation des ménages français consacrés à l'alimentation (restauration hors foyer incluse). A l'échelle macro, en France, les industries agroalimentaires, la restauration hors domicile et le commerce agroalimentaire représentent 5 % des emplois [Insee, 2017]. Enfin, en France, l'alimentation représente ¼ de notre empreinte carbone, ce qui n'est pas négligeable dans la manière dont on réfléchit l'alimentation en termes de politiques publiques. Ainsi, c'est une activité qui touche en réalité à un grand nombre d'autres domaines tels que l'activité économique, la santé, l'environnement mais aussi l'éducation, la citoyenneté, la justice sociale. De cette manière, l'alimentation fait l'objet de nombreux débats sur l'espace public puisqu'elle croise plusieurs politiques publiques (agricoles, sanitaires, nutritionnelles, environnementales, économiques, sociales, scolaires). Cela donne lieu à une prolifération de débats et des analyses pluridisciplinaires des tendances alimentaires. Comme l'explique Thibaut Saint Pol (2017) : « *Manger, cet acte qui pourrait sembler anodin et banal, constitue pourtant une pratique culturelle dont la compréhension est une porte d'entrée idéale pour saisir l'organisation d'une société.* »

Partant du postulat que l'alimentation dépasse le simple besoin physiologique, la sociologie étudie cette activité comme un fait social, et ce dès les premiers écrits sociologiques (avec les propos de Durkheim concernant l'éducation des jeunes enfants [1901], ou aux « manières de tables » Mauss [1936], Elias [1939]). Puis, avec des travaux plus contemporains, on observe la manière dont l'alimentation dépasse la sphère domestique pour toucher de nombreux espaces sociaux. Cela devient une vraie spécialité en sociologie dans les années 70-80, lorsque l'on croise la grille de lecture des classes sociales avec celle des habitudes alimentaires (dépassant les simples études de budget de Le Play et Halbwachs). A partir des années 90, émergent de nouvelles considérations nutritives et environnementales qui dirigent la sociologie de l'alimentation vers des analyses de l'action publiques, de la figure du consommateur mais aussi des rapports de genre par exemple (Depecker, Cardon et Plessz, 2023).

Ainsi, on peut affirmer le caractère profondément social de l'alimentation. D'après le travail de Magali Ramel et Huguette Boissonnat (2018), on doit tout de même différencier le fait de « se nourrir » de « nourrir » pour comprendre les implications de l'alimentation dans le monde social. Statuant que « se nourrir » correspond à la satisfaction d'un besoin vital (vis-à-vis de soi-même), alors que « nourrir » est associé à un rôle social, mettant en lien avec l'autre, on comprend l'importance d'un tel acte, qui plus est quotidien. Ainsi, les prises alimentaires sont support de la construction individuelle : lors des repas s'opèrent des mécanismes d'individualisation, de socialisation et d'identification culturelle. Nourrir est aussi au cœur de nombreux phénomènes sociaux au-delà du niveau individuel : il permet la création et l'entretien de rapports sociaux mais aussi l'affirmation de rapports de pouvoirs, il marque les statuts sociaux (l'alimentation met en jeu des ressources, un savoir-faire plus ou moins valorisable par exemple) et représente un support de l'identité des groupes sociaux. La manière de s'alimenter marque aussi la position dans le cycle de vie, étant considéré comme un des nombreux sujets sur lesquels les futurs adultes doivent s'autonomiser, posant ainsi des questions d'éducation et de démocratie alimentaire. Enfin, l'alimentation est au cœur de rapport de genre très fort, le domaine de la cuisine ayant été longtemps la seule affaire des femmes, appartenant au domaine du domestique et de la gestion du ménage.

Par conséquent, on considère ici l'alimentation comme un conglomérat d'enjeux sociaux, refusant une approche strictement individuelle dans laquelle l'individu connaîtrait en avance toutes les options possibles et choisirait donc uniquement vis-à-vis de ses préférences, qu'elles soient personnelles ou provenant de caractéristiques sociales. En effet, la sociologie de l'alimentation appartient plus aux théories culturelles, qu'aux théories de l'homo economicus ou homo sociologicus. Il faut aussi être vigilant à ne pas réduire la consommation alimentaire à un simple acte (ex : l'achat) car cela correspond à un processus, pas un « simple choix du consommateur » mais une multiplicité de démarches : *« l'alimentation ne se réduit pas à la consommation car elle nécessite de s'approvisionner en produits alimentaires, transformer les produits en plats, puis les manger et les apprécier, des activités qui peuvent en être vues comme autant de pratiques. »* (Warde, 2016). Aussi, l'alimentation est une pratique composée, comme l'explique Warde, il faut être attentif en tant que sociologue à ne pas isoler les pratiques alimentaires pour les analyser, puisque l'acteur, lui, est constamment pris dans une multitude d'autres pratiques qui régissent tout autant son quotidien. C'est l'ensemble de ces pratiques qui contribuent à définir l'identité ainsi que nos compétences, ce qui façonne le corps (ce qu'il peut et sait faire), y compris dans l'alimentation, selon la logique de l'habitus de Pierre Bourdieu.

Les chercheuses Magali Ramette et Huguette Boissonnet s'interrogent donc sur les incidences de la précarité sur l'acte de « nourrir » (2018). Elles expliquent ainsi tout ce qu'implique le fait de s'alimenter et d'alimenter autrui socialement, permettant de comprendre l'impact de la précarité alimentaire d'une manière plus globale. Allant de la fragilisation du plaisir lié à la nourriture puisqu'il n'est pas forcément possible de respecter ses goûts à l'isolement que produit l'impossibilité d'honorer les invitations et de participer à tous les événements sociabilisateurs autour de l'alimentation (particulièrement en France, où culturellement le repas est central en France à la sociabilité), les conséquences sont multiples et atteignent l'individu jusqu'à sa valeur sociale. On peut aussi évoquer la stigmatisation sociale que subit un parent qui ne nourrirait pas correctement son enfant (en termes de quantité mais aussi et surtout de qualité (en ne pouvant apporter ce qui est nécessaire à la croissance)). Cela s'amplifie face aux discours moralisateurs de nutrition qu'ont les institutions quand il s'agit « d'éduquer les pauvres ». Cela peut produire une baisse de confiance en soit mais aussi en la société quant à l'aide qu'elle pourrait fournir. Les chercheuses tentent aussi d'évaluer l'impact de l'impossibilité d'acheter soit même ce que l'on veut manger, et ce dans une société d'abondance et de consommation, qui associe les dépenses à une preuve de valeur sociale. Elles théorisent ainsi le fait que la précarité alimentaire va jusqu'à affecter les capacités de participation citoyenne d'un individu puisqu'il consacre une énergie considérable à survivre (qu'il ne peut consacrer ailleurs comme s'informer par exemple). Dans ce processus, on les défait aussi de leur capacité d'autonomie et de prise de décision puisqu'ils se retrouvent régulièrement dans des démarches encadrées, assistées, durant laquelle ils ne peuvent se positionner (notamment avec l'aide alimentaire). La précarité alimentaire pose donc des questions à la fois démocratiques, politiques ainsi que sociales, ce qui permet de se rendre compte de tous les enjeux sociaux qui entourent l'alimentation, et de ce pourquoi il est nécessaire d'analyser encore et toujours ce que chaque individu met en place pour y remédier.

2. Comprendre les rapports de classe et de genre en termes d'alimentation et de parentalité

Comme expliqué auparavant, de nombreux rapports sociaux se jouent dans l'alimentation, notamment ceux de classe et de genre, qui se croisent et qui sont très importants pour comprendre les usages de chacun.

Aussi, Olivier Schwarz (2018) analyse l'inégale répartition des tâches au sein d'un foyer, cela se renforçant d'autant plus dans des familles modestes. Les femmes sont en effet plus régulièrement en situation d'omni-responsable, c'est-à-dire qu'elles assument en intégralité les

tâches domestiques, la prise en charge des enfants, les finances de la famille quotidiennes, les relations avec les écoles ou avec les institutions mais aussi la vigilance et le « prendre soin ». Elles veillent de cette manière à respecter les échéances, à faire de la prévention des risques, et à mettre en place un cadre pour le bon déroulement de la vie de famille. Même si la participation masculine n'est pas à exclure, la prépondérance de la charge va à l'épouse. Cette inégale répartition des tâches répond de schémas traditionnels familiaux mais aussi souvent d'une nécessité matérielle (les femmes étant globalement moins bien payés, plus souvent en temps partiel voir au foyer). On pointe aussi une valeur d'enjeux dans les discours de ces femmes : des propos tels que « mon ménage », « mes poussières », « ma popote » témoignent de la manière dont elles se valorisent au travers de cette maîtrise du domestique, et ce surtout avec la cuisine, en tant « qu'art du faire » ! Aussi, lorsqu'elle travaille à côté, elles ont tendance à rajouter le travail professionnel à cela plus que répartir ces tâches au sein de la sphère domestique. En cela, pour désigner ce savoir-faire et l'assignation à ces tâches, nous pouvons mobiliser le concept de « travail alimentaire ». Pour le définir, nous pouvons utiliser les écrits d'Anne Dupuy (2017), qui explique qu'il existe différentes dimensions au terme de travail alimentaire, « *que cela soit les tâches domestiques (s'approvisionner, préparer, réchauffer, servir), les tâches parentales (nourrir l'enfant) ou ménagères (ranger, disposer, nettoyer), celui des charges mentales et physiques (prévoir, penser, faire, organiser) ou bien les affects mobilisés dans le travail émotionnel et relationnel lié à l'alimentation (aimer, donner, bien nourrir, partager)* ». C'est donc un concept qui mobilise l'ensemble des pratiques, des valeurs, des croyances qui incluent ce en quoi consiste s'alimenter et alimenter autrui socialement. (Dupuy, 2017). Il permet de véritablement mesurer l'écart entre hommes et femmes concernant la prise en charge de l'ensemble de ces tâches constituant le travail alimentaire.

On peut cependant nuancer d'après les dires de Vanessa Stettinger (2018) puisqu'aujourd'hui, on observe un rapprochement des pratiques et considération vis-à-vis de l'enfant entre classes populaires et classes aisées. « *Le point de convergence serait « l'épanouissement de l'enfant, le respect de sa personnalité et de ses propres capacités »* (Le Pape, 2012). Elle pointe tout de même des inégalités en interne entre différentes strates de la classe populaire et un écart entre diffusion des normes et leur réelle mise en pratique : « *l'adhésion générale à des normes – d'ailleurs fortement consensuelles – ne doit pas amener à conclure à une homogénéisation des aspirations et pratiques éducatives des parents, bien au contraire* » (Le Pape, 2012). Lorsque l'on s'intéresse spécifiquement au cas de l'alimentation, on note cette même prise en charge

par les femmes de la charge alimentaire, ce qui se caractérise par un repas du midi pris à la maison plutôt qu'à la cantine. Cela complexifie la prise en compte des normes nutritionnelles car différents modèles ne cohabitent alors pas auprès de l'enfant. En effet, ces dernières sont mises à l'épreuve des habitudes ou des goûts, qui ne coïncident pas forcément avec les normes des cantines scolaires, et ainsi : « *Face à la large diffusion des injonctions à une alimentation saine, omniprésentes dans les médias, plusieurs travaux ont souligné la résistance des familles populaires, attachées à la liberté de manger et surtout de faire manger aux enfants les aliments qui leur plaisent [Régner et Masullo, 2009 ; Maurice, 2015]* ». Aussi, face aux recommandations nutritionnelles, ces mères de famille précaires valorisent la fonction de « mère nourricière », le contrôle que cela leur permet de conserver et la reconnaissance sociale qui va avec. Cela renvoie au travail de l'essayiste Fatima Ouassak (2021), sur l'engagement des mères de famille en quartier populaire dans leur combat pour le végétarisme dans les cantines. Cette dernière a notamment participé à la fondation du Front de mères (syndicat de parents des quartiers populaires), et a écrit un essai sur le sujet (« La puissance des mères », 2021). Au départ lié à des difficultés à la cantine de l'école et la manière dont les mères perdent le contrôle sur l'alimentation de leur enfant (notamment sur le sujet de la viande), cette question peut s'élargir à la considération sociale des femmes précaires et au pouvoir d'agir dont on les prive. Cette expérience étant vécue comme une « *dépossession de leur rôle de mère* », elles éprouvent alors le besoin de s'organiser pour être considéré comme légitime par l'institution pour parler écologie et alimentation, étant très vite accusée d'instrumentaliser ces causes pour des questions religieuses. Fatima Ouassak témoigne donc de l'enjeu que peut représenter l'alimentation dans la maîtrise de la vie de leur enfant, mais aussi des freins à ce qu'elles s'emparent des questionnements écologiques et nutritionnelles sur la scène politique.

3. La multiplication des injonctions au « bien se nourrir » : quelle intériorisation des normes ?

D'après le travail de Jean-Pierre Poulain (2013), ce rôle social (de nourrisseur) se complexifie. Il mobilise en effet le concept de Gastro-anomie (hypothèse de Fischler), c'est-à-dire la perte de repères, de contraintes liées à une montée de l'individualisme pour expliquer cette complexification. Aussi, il écrit « *L'hypothèse de Fischler considère que la société moderne développe, exacerbe l'anxiété fondamentale de l'acte alimentaire, qui est au cœur du « paradoxe de l'omnivore* ». Car, pour lui, la nourriture est toujours une source de relative anxiété. Le mangeur moderne est soumis tout à la fois à une baisse de la pression du groupe,

de la dimension commensale de l'alimentation ; c'est-à-dire à l'obligation d'être avec, et à un foisonnement de discours contradictoires sur le mode du « il faut ». L'anomie dans ce cas ne renvoie pas seulement à une crise de l'appareil normatif, mais aussi à l'inflation d'injonctions contradictoires ; hygiénistes, identitaires, hédonistes, esthétiques... ». Cette analyse nous permet de mettre en exergue le travail à déployer au quotidien pour contrer cette forte dimension anxiogène dans notre rapport aujourd'hui à la nourriture, et ce grâce à une accumulation de ressources et de savoir-faire. Il y a nécessité de trouver quotidiennement un équilibre entre les normes sociales (organisation/structure dans la prise des repas) et les normes diététiques (repas équilibré), et désormais aussi les normes écologiques (avec différentes intensités selon les sphères sociales). Mais, explique Sylvain Laurens (2015), « le système agro-alimentaire nourrit une peur de la manipulation et notamment du greenwashing avec la mobilisation potentiellement abusive d'arguments environnementaux à des fins de marketing », p. 88 – voisine-t-il avec l'astroturfing qui consiste grosso modo à construire de faux mouvements de consommateur-e-s citoyen-ne-s revendiquant « par le bas » des produits et des pratiques en fait portées « par le haut », par certaines industries ».

Mais alors, quelle place donne-t-on à la consommation engagée aujourd'hui en France ? En commençant par définir « consommation engagée » (Dubuisson-Quellier, 2009) par le fait d'acheter et consommer équitable, local, bio, ou encore cultiver son potager, réduire la consommation de viandes ect, et en précisant la dimension distinctive de cette pratique, notamment les pratiques fléchées comme respectueuses de l'environnement par des institutions (la consommation du bio par exemple), surtout pour les mieux dotés en K culturel. Présentés comme accessibles à tous (Oncini, « l'horizontalité », 2019), on sait pourtant que l'empreinte écologique des ménages augmentent avec leur revenu (dans la consommation de logements et d'équipements par exemple), et que les pratiques écologiques des plus modestes sont invisibilisées, voir dévalorisées (comme réutiliser les restes ou acheter moins) car elles sont moins conscientisées et donc moins mise en récit. Ainsi, Thomas Depecker (2023) explique : « Les membres des classes supérieures expérimentent leurs préoccupations pour l'environnement sur le mode de l'éco-habitus en exprimant compétence et confiance dans leur capacité à agir. Ils interprètent les conduites des ménages populaires comme reflétant leur indifférence à la question environnementale et donc une forme de faillite morale ». En parallèle, les ménages modestes ressentiraient plus d'éco-impuissance car moins en capacité d'atteindre ces nouvelles normes. Grâce aux chiffres de l'agence bio, on peut avoir tout de même une idée de la consommation du bio en France. En 2016, 68 % des enquêtés avaient consommé au moins

un produit biologique au moins une fois par mois, et 15 % tous les jours. En 2021 ces chiffres étaient respectivement 76 % et toujours 15 % pour la consommation quotidienne. En 2022, la fréquence de consommation de produits biologiques a baissé (respectivement 60 % et 8 %) [Agence Bio, 2023]. Ainsi, on perçoit la progression de consommation des produits bio, n'étant tout de même pas consommé massivement, et ayant même marqué un arrêt en 2021-2022, avec le retour de l'inflation.

Ces normes écologiques peuvent-elles même rentrer en contradiction les unes avec les autres, voir être perçu sous des angles morales, perdant ainsi leur dimension transformatrice. Aussi, Tom Beurois (2023) analyse l'irruption de questionnements écologiques dans des dispositifs d'aide alimentaire, et la manière dont les femmes de classe populaire (bénévoles bénéficiaires du système) se les réapproprient, ou non. Il note que ce sont les salariés de la structure (une épicerie solidaire se basant sur des récupérations d'invendus) qui font relais de « la bonne conduite écologique ». Face à ces discours normatifs, deux réactions, l'une provenant des femmes précarisées qui possèdent un certain capital culturel et qui y voient l'opportunité de valoriser la frugalité de leur existence, les autres y voyant une nouvelle manière de les mettre dans une posture stigmatisante. Ces dernières, bien installées dans le quartier, perçoivent la lutte contre le gaspillage au travers d'une question morale (ayant vécu la frugalité) et non une manière d'être plus écologique. Aussi, lorsqu'en interne, les salariés lancent un débat sur la qualité de ce qu'ils ramassent et la possibilité de se passer des grandes surfaces, elles n'en comprennent pas particulièrement les enjeux, le prenant comme une nouvelle intervention de l'institution pour contrôler leur pratique. On perçoit ici la manière avec laquelle l'intériorisation des normes écologiques, aussi consensuelle que peut être la question de la lutte contre le gaspillage alimentaire, est plus complexe qu'elle n'y paraît. Ici, il faut prendre en compte la relation ambivalente de ces femmes en termes de contraintes et de ressources que procurent les administrations, l'enjeu de l'alimentation des enfants, la quête de ressources matérielles...

De plus, on peut interroger cette notion du « bien manger », pour le concevoir comme une notion commune et identique à tous. D'après Amandine Rochedy (2022), le « bien manger » ainsi que le « bien nourrir son enfant » n'a pas la même signification selon les milieux sociaux. Aussi, les mères avec revenus et niveaux de diplôme élevés conceptualisent leur rôle éducatif alimentaire précocement pour modeler les appétences alimentaires de l'enfant, leur faisant ainsi aimer les aliments « sains » et structurant des temporalités de prise alimentaire (trois ou quatre repas par jour bien définis). En revanche, les mères plus précaires priorisent avant tout le goût de l'enfant, qu'il puisse manger ce qu'il aime, et son autonomie, c'est-à-dire qu'il puisse se

servir tout seul. De plus, elles valorisent l'opulence alimentaire en disposant plusieurs plats sur la table par exemple, et ce parce qu'elles perçoivent le risque de manquer et ne veulent surtout pas le faire ressentir à l'enfant. Cela participe à la valorisation de la fonction nourricière de la mère au foyer. Ce fonctionnement les rapproche d'une forme de contrôle, « bien loin des interprétations en termes de démission des parents ou d'une forme d'anomie » entretenues par les institutions. Aussi, ce que l'on peut interpréter comme des mauvaises alimentaires liés à l'ignorance des populations précaires peut correspondre à la lutte contre la fragilisation des corps, ou la compensation d'autres manques potentiels. Au-delà de cela, même soucieuses des normes nutritionnelles, ces mères peuvent faire face à la résistance des autres membres de leur famille (enfants et compagnon). Pour ce dernier, les dépenses physiques souvent liées à leur profession doivent être compensés par des aliments dits « nourrissants » pour avoir des forces et tenir le coup.

Présentation du terrain

Mon analyse prend place au sein de deux quartiers de Pau, tous deux identifiés comme des QPV (Quartier Prioritaire de la Ville) : Ousse des Bois et Saragosse.

Pour avoir d'ores et déjà commencé un travail de diagnostic de précarité alimentaire dans 3 quartiers/lieux désignés par la structure (Saragosse, Ousse des Bois, UPPA), l'espace de vie est central à la compréhension des habitudes alimentaires. Aussi, faire cette enquête dans le cadre de la ville de Pau est intéressant, la ville étant de taille moyenne, avec de la mixité sociale, sans toutefois que cela empêche des disparités selon les quartiers. Les deux quartiers prioritaires de la ville dans lesquels intervient Vrac, Saragosse et Ousse des Bois, sont en effet très différents dans leur histoire, leur organisation de l'espace et la place qu'occupe les différents acteurs de l'alimentation. Cette enquête permet donc aussi de produire une analyse spatiale de la précarité alimentaire sur Pau. Saragosse est un quartier de 24 hectares, peuplé de 3 896 personnes (chiffres de 2018). 84% des résidences principales sont des logements sociaux. Ousse des Bois est un quartier plus petit (de 12 hectares et 2052 habitants en 2018). Sa part des logements sociaux dans les résidences principales est encore plus importante (95%).¹ Je note qu'à Saragosse, les relations entre associations, acteurs sociaux type centre sociaux, bailleur sociaux et habitants du QPV semblent institutionnalisés. C'est un quartier conçu comme un village, avec des logiques urbaines de petits squares et parcs, relativement proche du centre et en cela, traversé par une population variée. Ousse des Bois en revanche fonctionne davantage sur des mécaniques d'interconnaissances et solidarité interne, notamment des personnes qui font office de « référence » dans le quartier, présentant les acteurs institutionnels au public cible. D'après l'Insee (2021), ce sont deux quartiers touchés par la précarité avec 53% des habitants de Saragosse en dessous du seuil de pauvreté et 63% à Ousse des Bois. Saragosse est composé de presque une moitié de familles monoparentales (43%, là où Ousse des Bois est à 36%).²

¹ Source : Site internet SIG (système d'information informatique des politiques de la ville)

² Source(s) : Insee-DGFIP-Cnaf-Cnav-CCMSA, Fichier localisé social et fiscal (FiLoSoFi) 2021, à retrouver sur le site <https://sig.ville.gouv.fr/territoire/QN06403M> et <https://sig.ville.gouv.fr/territoire/QN06404M>

Problématisation

De cette revue de littérature et de mes premières explorations de terrain en découle une problématique.

Dans ce mémoire, j'entends m'interroger sur tout ce que représente le travail alimentaire pour une femme précaire, c'est-à-dire tout ce qu'elles doivent prendre en charge dans leur quotidien lié à l'alimentation (allant de l'éducation au « bien manger », la gestion des ressources, norme nutritive & environnement et la transmission du savoir-faire cuisine) dans le prisme de la précarité alimentaire. Comment la précarité peut intensifier cette charge ? Quelle violence alimentaire peut être subie et ressentie au quotidien ? Mais surtout, quelles stratégies sont mises en place pour y faire face ?

Je trouve particulièrement intéressant de lier cette réflexion aux nouvelles injonctions écologiques. En effet, on sait qu'en termes de sensibilité environnementale et surtout en termes d'adaptation du quotidien, les femmes mettent proportionnellement plus de choses en place que les hommes. Comment cela interagit-il avec les difficultés liées à la précarité alimentaire et les stratégies adoptées ? Est-ce une charge supplémentaire ou un moyen de se valoriser au travers de pratiques qui ont du sens et peuvent être reconnues socialement ?

De plus, je prends en compte une dimension spatiale de la précarité alimentaire. Il faut en effet analyser à la fois les ressources et aides disponibles, ainsi que la question de la mobilité, de l'accessibilité à une nourriture de qualité ... mais aussi les réseaux de solidarité qui préexistent à l'individu.

Aussi, on peut résumer ces questionnements autour de cette problématique : dans quelle mesure des femmes précaires de deux quartiers prioritaires subissent-elles une charge alimentaire et quelles stratégies de subsistances mettent-elles en place pour y remédier ? Comment interagissent les injonctions normatives nutritives et écologiques des institutions et les stratégies mises en place par ces femmes ?

Ce sujet mobilise donc plusieurs approches sociologiques concernant l'analyse des inégalités de genre et de classe. Tout d'abord, je m'appuie sur l'approche matérialiste qui consiste à considérer que ces différentiels sont en lien avec les divisions sociales inégales du travail : espace domestique et marché de l'emploi, travail productif et travail reproductif... notamment lorsque je reprends le terme de « travail alimentaire », défini précédemment. Ensuite, je

reprends le travail du collectif Rosa Bonheur (2019) lorsque j'emploie le terme « travail de subsistance », dans lequel ils incluent toutes les formes d'activités professionnelles permettant aux habitant.es de produire des ressources de subsistance en marge du salariat. Au-delà des « formes d'activités professionnelles », j'essaie d'inclure toutes les démarches et mobilisation de ressources stratégiques des femmes précaires avec le terme de stratégie de subsistances.

Hypothèses :

H1 : Les enjeux alimentaires et écologiques étant ressentis plus fortement par les femmes, la précarité et les manques accentuent des situations de violences alimentaires et de renégociations permanentes au sein du foyer, ce qui ajoute une nouvelle dimension au terme de charge alimentaire.

H2 : Les stratégies pour contrer l'impuissance de ces femmes à pouvoir choisir ce qu'elles mettent dans leur assiette sont à la fois des opportunités à une vie sociale valorisante (en particulier lorsqu'elles sont motrices des projets et qu'elles ont acquis des ressources/connaissances des centres sociaux), mais aussi une charge quotidienne (surtout lorsque cela sous-tend du bénévolat, la gestion des enfants en parallèle des distributions/repas solidaire par ex ...). Cette tension favorise la participation de femmes plus âgées, ayant la charge des enfants en moins, et l'absence de femmes d'âge moyen ainsi que les femmes dans une situation monoparentale, pourtant tout autant en précarité financière. La capacité à nouer des liens et faire jouer l'interconnaissance en revanche est un atout considérable à la mise en place de stratégies efficaces (notamment pour résoudre des problématiques de langages).

H3 : Les structures d'aide alimentaire ont une capacité limitée à répondre aux problématiques de la précarité alimentaire car ils ne considèrent pas la notion d'une manière globalisante. Cela s'accompagne de discours bénévoles parfois tout aussi moralisateurs, ces derniers se distinguant d'un capital culturel plus élevé et/ou de difficultés à mettre en place des espaces démocratiques de prises de décisions. Cela provoque une méfiance de la part de ces femmes et/ou le fait qu'elles ne s'emparent pas des initiatives conçues pour les aider. Cette capacité à se réapproprier les projets à l'initiative d'associations ou travailleurs sociaux pour en tirer de véritables ressources permet de différencier plusieurs profils de femmes précaires (ce sur quoi il serait intéressant de faire une typologie).

Protocole d'enquête

Je choisis de travailler sur les femmes précaires, habitant un quartier prioritaire de la ville car comme expliqué auparavant, l'environnement de vie est très important pour comprendre les usages alimentaires. Analysant à la fois les rapports de classe et de genre, j'ai cherché à interroger des femmes avec des âges/origines/situations maritales différentes pour apercevoir différente facette de la précarité alimentaire, et comprendre le poids de chaque facteur au quotidien.

Je mélange pour cette enquête des temps d'observation, essentiel pour comprendre les pratiques au-delà du discours, surtout lorsque je représente une association tel que Vrac auprès de certaines enquêtés, et des entretiens. Ces derniers permettent d'approfondir l'étude des pratiques et des usages puisque les enquêtés peuvent verbaliser à cette occasion le sens qu'ils y donnent, les enjeux qu'ils y mettent et les expériences passées marquantes. Le vocabulaire employé m'intéresse particulièrement, étant particulièrement vigilante à tout ce qui se rapporte à la contrainte et à la charge, mais aussi à ce qui les valorise.

Ce travail de mémoire prend donc place au sein de mon stage, et je suis vigilante quant à la double posture dans laquelle cela me met. En effet, si cela me permet d'accéder à un grand nombre de contacts et être à l'aise avec ces problématiques, je développe aussi une relation particulière avec les adhérents qui peut être complexe à prendre en compte. Ainsi, les adhérents avec qui je discute me parle à la fois comme une stagiaire (étant donc affiliée à l'association et a ses valeurs) et comme une étudiante en sociologie. Il existe donc un biais lié à ce qu'ils perçoivent de mes convictions sur la question de l'alimentation, dont il peut être difficile de se défaire lorsque je me mets plutôt dans une posture de chercheuse. J'ai donc été vigilante quant à créer des temps de discussion hors temps associatif, pour que mon poste à Vrac Pau Béarn n'interfère pas de trop dans les résultats que j'obtiens pour ce mémoire. La participation à d'autres ateliers de cuisine, épiceries solidaires ou de médiation autour du « bien manger » m'a ainsi permis de développer des rapports hors du cadre de vrac avec des enquêtés.

De plus, je suis vigilante à la manière dont je traite la parole d'enquêtée, les laissant se raconter avant tout. Je priorise ainsi cette perspective et reste prudente quant à la manière avec laquelle les professionnels voient la pauvreté d'en haut. Je reprends ainsi les dires de Bénédicte Bonzi : *« l'autre, qui n'est pas soi, est le seul à pouvoir exprimer ses besoins ».*

Mon travail repose donc sur :

- Observation lors de l'activité VRAC des profils et des habitudes alimentaires des femmes provenant des quartiers prioritaires de la ville (lors des temps d'épicerie, des temps de permanence et des temps de rencontre/médiation). Lors des temps d'épicerie Vrac (15 épiceries sur 5 mois), je suis vigilante à bien observer la gestion collective du travail domestique (est ce qu'on l'on ramène les enfants, les répartitions de tâches, rôles endossés vis-à-vis des compétences « domestiques »), ainsi que l'usage stratégique du réseau d'interconnaissance et la relation aux acteurs institutionnels. J'observe aussi la posture VRAC lors des réunions d'équipe avec les bénévoles vis-à-vis du public. A cela je rajoute des temps d'observation en centre sociaux pendant mes permanences (12 permanences sur 5 mois), l'observation des 10 temps de tractage/animation en pieds d'immeubles ciblés avec Vrac ainsi que de 3 ateliers de la structure destinés à leurs adhérents (vigilance à la posture, j'avais la charge de l'animation de ces ateliers)
- Observation participative de 4 temps de cantine dans d'autres quartiers de Pau (3 cantines « la Faim du mois » et 1 cantine « Les p'tites cantines »)
- Discussion et temps d'observation participative avec d'autres acteurs du secteur de l'aide alimentaire à Pau : participation à 2 cantines de Voyage Alimenterre (cuisine, service, rangement, repas collectif), ainsi qu'à une épicerie d'Episol (rangement du stock, repas collectif, temps d'épicerie)
- 8 entretiens semi-directif

C'est à dire que j'ai mené 4 entretiens avec des femmes précaires (3 de VRAC, 1 Episol) et 4 travailleur.euses dans des structures actrices de l'aide alimentaire (2 travailleuses sociales, 1 directeur de centre social, 1 coordinateur de VRAC). J'ai donc utilisé deux grilles d'entretien (détaillées en annexes)

Grille d'entretien – Femme précaire :

IDENTITE, SOCIABILISATION & RELATION AU QUARTIER

Présentation et récit du parcours de vie (incluant vie professionnelle/famille, sociabilisation, rapport au quartier et à l'extérieur/intérieur, à la mobilité

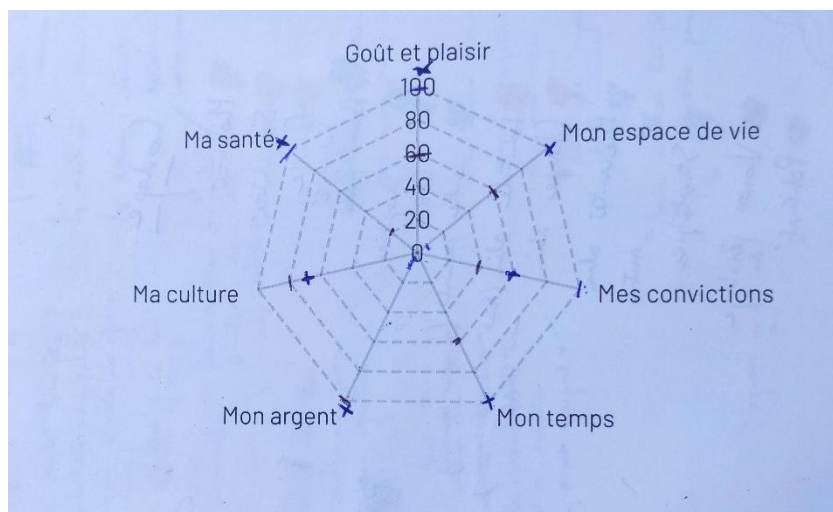
CHARGE ALIMENTAIRE

Rapport au « travail alimentaire », c'est-à-dire à la cuisine, aux tâches liées, à l'éducation des enfants = quelle posture vis-à-vis du savoir-faire, de la transmission aux enfants, et de la valorisation sociale que l'on en retire ou pas. Description de la préparation du dernier repas. Des dernières courses.

Rapport à sa situation économique, précarité au quotidien, témoignage autour de situations d'injustices/violences alimentaires et stratégies de subsistances

Rapport à la cuisine, à son apprentissage et aux enjeux de transmission à ce propos.

Schéma en étoile pour constater l'impact de plusieurs facteurs dans les usages alimentaires.



RAPPORT A L'ENGAGEMENT ET AUX INSTITUTIONS

Description des usages du centre social, des associations, des engagements pris.

Si participation à des ateliers en centre sociaux/épicerie vrac, témoignages et description à leur manière du dernier atelier/épicerie. Approfondissement sur ce qu'elles en retirent ainsi que sur leurs relations avec l'équipe salariée et les participants.

+ Données sociographiques

Grille d'entretien travailleurs sociaux :

Présentation et récit du parcours de vie (incluant vie professionnelle/famille, engagement)

Rapport au quartier, vision des deux QPV (perspective professionnelle et personnelle)

Description de l'emploi et des objectifs généraux énoncés

Description des missions en lien avec l'alimentaire, objectifs énoncés, constat de précarité alimentaire et anecdotes de travail

Relation aux adhérents/bénéficiaires.

Difficultés au travail (injonctions contradictoires, missions réussis/échoués)

Travail d'analyse

I- Appréhender les multiples facettes du travail alimentaire en situation de précarité

Les personnes en situation de précarité alimentaire dans ce travail sont des femmes que j'ai pu identifier comme tel grâce aux structures qu'elles fréquentent. En effet, que cela soit Vrac Pau Béarn, dans laquelle elles adhéraient en tant que personne recevant les minima sociaux ou bien à Episol, épicerie sociale à laquelle on accède par le biais d'une assistante sociale, elles étaient identifiées par la structure comme précaire. Cette précarité fut le sujet de quelques conversations durant mes 6 mois d'observation, souvent à demi-mots. Cela pouvait provenir d'une pudeur quant à certaines difficultés intimes, mais aussi d'une mise à distance de ce qu'était l'expérience de la pauvreté dans leur représentation, ne se jugeant souvent pas suffisamment en difficulté pour l'être.

Cela étant dit, grâce aux entretiens, il me fut possible d'identifier des points dans leur parcours de vie, me permettant de mieux appréhender la source de leur précarité. Aussi, si les causes sont multiples, les trajectoires de vie sont souvent relativement accidentées, marquées par des séparations, de la migration, des pertes d'emplois et/ou des problèmes de santé. Ces « accidents de la vie » peuvent être à l'origine de l'instabilité de leur mode de vie, ou peuvent avoir aggravés des problématiques présentes dès leur enfance. Aussi, Sophie⁴ explique :

« On va dire j'étais dans une situation familiale très particulière de laquelle je me suis échappée très vite et malheureusement, je me suis retrouvée dans des conditions de vie pas simples. Du coup, j'ai fait beaucoup de petits boulots. J'ai vraiment fait ce que j'ai pu. J'étais déjà en mode survie. J'ai commencé déjà à ce moment-là. Et je m'y retrouve maintenant. Je m'y retrouve plusieurs dizaines d'années après c'est ça qui est dur. J'avais fini par réussir à trouver une stabilité. Voilà, matériel, financier, avec un compagnon et puis séparation... »

De plus, on note la récurrence de leur installation dans des schémas domestiques très tôt (avec un premier conjoint et un enfant au début de la vingtaine). Aussi, cela tend à provoquer l'arrêt de toute carrière professionnelle, une dépendance accrue à la réussite de la vie maritale et par conséquent la valorisation du statut de mère dans leur identité sociale. Cela impacte durablement ces femmes car elles ne peuvent se constituer un réseau, un capital économique et social indépendamment de celui de leur compagnon, ce qui leur garantirait plus de stabilité

⁴ Tous les prénoms ont été modifié pour garantir l'anonymat des enquêtés.

personnelle. La question de la précarité alimentaire pour ces femmes s'intègre donc dans des problématiques plus globales de précarité économique et sociale.

C'est dans cette perspective que nous cherchons à analyser la question plus spécifique du travail alimentaire dans un contexte de précarité alimentaire. Nous utilisons pour ce faire la définition du travail alimentaire d'Anne Dupuy (2017), déjà évoquée dans la revue de littérature, incluant « *les tâches domestiques (s'approvisionner, préparer, réchauffer, servir), les tâches parentales (nourrir l'enfant) ou ménagères (ranger, disposer, nettoyer), celui des charges mentales et physiques (prévoir, penser, faire, organiser) ou bien les affects mobilisés dans le travail émotionnel et relationnel lié à l'alimentation (aimer, donner, bien nourrir, partager)* ». Nous serons particulièrement attentifs à ce qui se joue en termes de gestion du foyer et de l'épuisement qui lui est lié, et ce pour lutter contre l'invisibilisation des inégalités de genre à ce niveau. En effet, cette répartition du travail domestique est historiquement inégalitaire et n'évolue que très lentement comme le rappelle François Kraus (2019) : « *La dernière étude de l'Insee analysant l'évolution du temps consacré au ménage et aux enfants⁵ a bien montré que les choses n'évoluaient que très lentement. En 2011, les femmes effectuaient toujours l'essentiel des tâches domestiques – 64% du temps quotidien consacré aux tâches domestiques est pris en charge par la gent féminine, contre 69% il y a vingt-cinq ans. [...] Et encore, cet indicateur synthétique ne prend pas en compte le poids de la fameuse « charge mentale », c'est-à-dire du temps consacré à organiser tout ce qui se situe dans la sphère domestique et qui est, par nature, très difficilement quantifiable.* ». Aussi, ce sont des tâches peu valorisées et reconnues et ce parce qu'elles s'inscrivent dans un quotidien et une routine « *qui mettent totalement en « boîte noire » le travail de conciliation des activités corporelles, mentales, matérielles, ainsi que l'effort nécessaire à leur organisation spatiale et temporelle.* » (Anne Dupuy, 2017).

C'est par ce prisme que nous nous interrogeons, à la fois sur ce que représente ce travail alimentaire en termes de charge, mais aussi sur la dimension amplificatrice de la précarité à ce niveau. Nous veillerons à inclure dans cette charge l'entretien de relation aux structures aidantes, notamment les acteurs de l'aide alimentaire, et ce pour appréhender ce vers quoi elles peuvent se tourner pour s'approvisionner ainsi que la place qu'on leur laisse en leur sein.

⁵ Insee, Enquête Emploi du temps de 2010-2011

A/ Gérer le manque au quotidien

Comme l'explique Magali Ramel, et Huguette Boissonat (2018), l'une des caractéristiques les plus identifiées de la précarité alimentaire est le non-respect du droit à manger, ainsi que d'acheter à manger. L'impact est d'autant plus grand que l'on vit dans une société de consommation, qui associe les dépenses à une certaine preuve de valeur sociale. La conséquence première de la précarité alimentaire est ainsi tout simplement le fait de vivre et de gérer le manque au quotidien. Prenant multiples formes, ces privations entraînent aussi des conséquences sociales insoupçonnées, que nous tâcherons donc d'identifier.

a) Des produits dont on se prive...

« Il faut faire attention au budget quand même parce que ça part vite. » Laetitia

Comme l'explique ici très simplement Laetitia, la précarité alimentaire se ressent dans un premier temps dans la gestion du budget. Les ressources du foyer ne sont pas larges, ce qui oblige à un contrôle millimétré de l'argent qui sort et qui rentre (notamment lors des courses), ce que Sophie verbalise lorsqu'elle témoigne *« je ne vais qu'à lidl et justement, je n'achète pas des choses que je voudrais acheter, quoi. J'ai le budget max dans la tête et je fais ce que je peux »*. Plus qu'un continuel manque d'argent, c'est souvent l'instabilité qui prévaut, car comme l'expliquent Perrine et Laetitia :

« Chez nous, l'argent, ça va ça vient. » Laetitia

« Si moi je finis pas mes mois, des fois au milieu du mois j'ai plus, et puis c'est pas grave parce que j'ai quand même ce qu'il faut souvent, et puis tous les jours en fait je fais au jour le jour » Perrine

Certaines identifient clairement la période du covid et l'inflation qui s'en est suivie comme responsable d'une perte conséquente de pouvoir d'achat. Aussi, en s'appuyant sur l'enquête Crédoc « Conditions de vie et aspirations des Français » (2023), on note l'importance de la période dans l'accélération de la précarité alimentaire en France : *« La hausse de la précarité alimentaire est un phénomène récent : elle a surtout eu lieu entre juillet et novembre 2022, la*

part des personnes déclarant ne pas avoir assez à manger passant de 12 % à 16 %, soit + 4 points en cinq mois alors qu'elle n'avait augmenté que de 3 points entre 2016 et 2022. Désormais, environ un tiers des Français déclarent manger tous les aliments qu'ils veulent contre la moitié en 2016. » (Bléhaut, Gressier, 2023). Globalement, on note un décalage de consommations régulières à occasionnel et d'occasionnel à l'impossibilité d'en consommer tout court, ce qu'un adhérent précaire à Vrac avait verbalisé de cette manière lors d'un temps de permanence à Vrac : *« c'est dur mentalement de voir ce dont on se prive parce que les prix s'envolent mais que toi tu restes au point mort. »* Et ce que Perrine observe à son tour dans notre entretien :

« Avant le Covid, je mangeais beaucoup plus de poisson, de viande, j'achetais beaucoup plus facilement l'huile d'olive, tout ce qui est lessive et tout, bon les produits chers je pense que c'est pareil pour tout le monde, avant Covid c'est vrai que c'était un truc occasionnel, mais je pouvais. Le fromage aussi, le fromage il y en avait tout le temps dans mon frigo »

Dans ce verbatim, on note qu'elle pointe certains produits plus que d'autres comme étant devenu particulièrement difficile à consommer régulièrement. Aussi, elle et Somia listent lorsque je leur demande ce dont elles se privent au quotidien :

« Je ne te cache pas que oui y a des choses trop chères pour moi. C'est les fruits à coque par exemple... quand je t'ai vu faire ça la dernière fois [les boules énergétiques] ... C'est vrai que ça m'a donné envie mais c'est cher ça. Et puis ça Episol [épicerie sociale], ils n'ont pas. Et moi, j'en ai besoin. [...] pour avoir une bonne santé. Ils disent qu'il faut manger beaucoup de fruits et de légumes. Des fois, on n'a pas toujours les moyens. » Samia

« Tout ce qui est aussi un peu comme les pistaches, ça c'est cher aussi, pistaches, noix, les amandes, c'est vachement cher, du coup maintenant il y a chez vous [à Vrac] mais de base les produits comme ça c'est non, les produits un peu à plaisir disons. » Perrine

Désormais, elles déclarent ainsi avoir moins accès aux produits frais tels que la viande, le poisson, mais aussi les fruits et légumes, ainsi que le fromage, alors que ce sont des produits identifiés comme bon pour la santé. Elles évoquent aussi des produits identifiés comme luxueux tels que l'huile d'olives ou les fruits à coques, alors qu'ils sont synonymes de plaisir ou bien intégrés dans des habitudes alimentaires (notamment pour Somia qui aime cuisiner des gâteaux type pâtisseries orientales). Il est intéressant de relier ces paroles d'enquêtées au travail d'Étienne Cantin et Gérard Duhaime (2020) concernant les caractéristiques de la précarité alimentaire *« Il leur est primordial de limiter leurs dépenses en sélectionnant les aliments en fonction de leur prix, ceux-ci sont séparés en deux catégories : les produits permis et les produits luxueux »*. Cette différenciation se base sur le diktat de la nécessité : il y a les

aliments qui permettent d'atteindre un minimum de satiété (vu comme indispensable, irremplaçable par d'autres produits) et d'autres qui seraient l'objet de désirs auxquels il faut renoncer par raison économique. Cette logique s'ordonne selon la norme de responsabilité économique d'après les auteurs : « *Limiter les achats aux produits permis est décrit comme un comportement économiquement responsable et moralement acceptable, alors que l'achat de produits luxueux est jugé répréhensible* ».

De plus, en analysant la logique d'achat de Perrine concernant ses repas en extérieur avec des amis, on perçoit une autre conséquence de la précarité alimentaire que Jean Pierre Poulain, Tibère Laurence (2008) appellent la simplification des repas dans leur travail :

« tu sais, des pique niques barbecue et tout, en fait il faut souvent qu'on choisisse, soit j'ai une bonne baguette avec quelque chose, un bon fromage à mettre dedans et tout ça, ou soit je vais miser sur le dessert, mais je peux pas les deux en fait, c'est pas possible, si on fait un barbecue c'est pareil avec la viande. » Perrine

En effet, la simplification des repas, ici clairement subie et non choisie, correspond au fait de devoir articuler un repas seulement autour de « l'entrée + plat » ou « plat + dessert ». Ainsi, si les pratiques de toute la population française évoluent globalement vers ce modèle simplifié, la norme du « repas complet » reste structurée par un modèle de type « entrée + plat garni + fromage et/ou dessert ». Aussi, on note que si les repas des populations précaires se caractérisent par une plus forte simplification, tant dans les pratiques que dans les normes, cela ne les empêche pas de ressentir l'impression de manque lié au fait que cela soit une simplification subie.

Ces propos sont corrélés à ceux de deux enquêtés, Noor travaillant en tant que conseillère en économie sociale et familiale (ESF) au sein d'un centre social et Cédric en tant que directeur du centre social du hameau. En effet, tous deux témoignent de la hausse de la précarité dans leurs adhérents, ces constats ayant fait naître l'épicerie sociale « Episol » :

« on faisait beaucoup de repas partagés avant l'été, les vacances, et au début, on avait beaucoup de choses que les gens nous amenaient et tout, et de moins en moins de choses à partager jusqu'au moment où une dame amenait un concombre. Et là, elles disaient désolée, il y avait plus que ça dans le frigo » Noor

« Au niveau des animations familles, le fait que les habitants devaient arbitrer entre manger et faire une sortie avec le centre social, ce qui est assez dingue. Quand une sortie coûte 1 ou 2 euros, il fallait qu'ils arbitrent. Deuxième niveau de constat, c'est sur les centres de loisirs. On voyait de manière

un peu croissante lorsque les enfants amenaient le pique-nique et que nous devions avoir un stock pour nourrir les enfants pour qu'ils mangent davantage à leur faim. » Cédric

Aussi, au-delà de la réalité du manque jusqu'aux repas conviviaux et le pique-nique des enfants, ce qui semble aussi être une des caractéristiques fortes de la précarité alimentaire est celle de devoir choisir entre plusieurs poste de dépenses ! Aussi, ce que Cédric décrit au niveau de l'arbitrage entre la participation à des activités et le fait de s'alimenter correspond à l'analyse du sociologue à l'INRAE Antoine Bernard de Raymond (dans un article de Martin-Meyer, 2022) : *« le poste alimentation n'a pas les mêmes propriétés que d'autres dépenses qui présentent une certaine rigidité : du paiement du loyer jusqu'aux factures d'électricité, en passant par les abonnements à internet ou au téléphone, chacun est incité à choisir des prélèvements automatiques. Cela prive de marge de manœuvre. Et, en cas de difficultés financières, c'est l'alimentation qui fait office de variable d'ajustement, sa spécificité étant d'être prise dans un paradoxe : considérée comme un bien essentiel par la plupart des gens, c'est en même temps une dépense très fréquente, donc modulable à l'infini. »*

Ensuite, on note que la privation provient aussi parfois de l'impossibilité de s'engager dans des démarches à cause de l'instabilité des finances. De cette manière, Sophie regrette ne pouvoir s'approvisionner grâce à l'AMAP du centre social, car le fonctionnement du « panier chaque mois » est trop complexe à prévoir pour elle :

« Je m'étais renseignée pour l'Amap. Je ne sais pas si je peux encore d'ailleurs m'inscrire, mais ce qu'il y a, c'est que c'est trop compliqué. En fait, il faut s'engager, et je me rends compte que je ne peux pas. En fait, si je m'engage, ça fait que si j'ai le moindre imprévu, je ne peux pas, ce n'est pas possible. Je vais souvent me restreindre sur la nourriture. C'est vraiment la seule fourchette qui me permet de réduire un peu mes dépenses. Je ne peux pas m'engager. » Sophie

En effet, comme expliqué auparavant, le pôle alimentaire est le pôle sur lequel il est souvent possible de rogner parce qu'il ne correspond pas à des dépenses fixes : *« Parce que les revenus sont trop bas, ou parce que le coût du logement, des transports ou de l'énergie augmente, l'alimentation sert de variable d'ajustement pour de nombreuses personnes. »* (Benjamin Sèze, 2022). Le fait de ne pouvoir s'engager dans des démarches qui lui plaisent et avec lesquels elle avait l'habitude de fonctionner lorsqu'elle était encore avec son ex-compagnon produit non seulement de la frustration mais aussi une impression de constante instabilité qui l'empêche de se projeter : *« En fait, j'ai l'impression d'être en mode survie, tu vois par rapport à mon environnement, à mes revenus J'ai l'impression d'avoir plein de limitations. Ouais, c'est pas*

évident. ». Ce qu'elle nomme le « mode survie » témoigne de tout un rapport au temps ainsi qu'au monde social complexifié par cette précarité alimentaire. Aussi, en mobilisant les théories de Sandrine Arsac sur l'épreuve de la réciprocité que vivent les personnes précaires (2022), on visibilise une autre facette de la précarité alimentaire, qui est celle d'induire une difficulté d'être en prise avec le monde sociale, et notamment dans des espaces temps qui nécessitent de l'engagement : « Ils ne peuvent que difficilement s'engager dans des pratiques quotidiennes de réciprocité, mais ils sont aussi dans l'impossibilité de contribuer à une réciprocité généralisée. Leur participation à la vie sociale n'est plus garantie. Ces « individus par défaut, ceux auxquels manquent les ressources nécessaires pour assumer positivement leur liberté d'individus » (Castel, 2009) ne disposent pas des supports suffisants pour stabiliser le présent et anticiper l'avenir ».

Enfin, la précarité alimentaire passe aussi par les « achats contraints », le budget restreignant ce que l'on met dans le caddie et obligeant l'individu à acheter des produits de moins bonne qualité. Aussi, Somia et Sophie déclarent :

« J'achète les fruits et légumes sur les marchés. Même si on ne sait pas d'où ça arrive, d'où ça vient, comme on dit. Mais bon, quand on n'a pas trop les moyens, on fait avec. » Somia

« J'aimerais bien que l'argent soit pas une limite, évidemment. Et justement, qu'on se limite pas à l'argent quoi, mais plutôt à des choses qui sont bonnes, qui font du bien au ventre, à l'environnement. [...] Ça aussi, ce n'est pas facile aussi à concilier ses envies et la réalité... Tu te dis, quand je vais à lidl, je prends un peu ce que je peux. Il n'y a pas de réflexion. » Sophie

Dans ces propos, les deux enquêtés verbalisent avoir conscience de consommer des sous-produits, c'est à dire produits de moins bonne qualité pour le corps ainsi que la planète. Cela fait partie intégrante de la précarité alimentaire puisque ni les goûts ni les envies ne peuvent être pris en compte lors des courses, et ce pour des raisons budgétaires. Comme le précise Anne Lhuissier, sociologue à l'INRAE, spécialiste des pratiques alimentaires « *S'il n'y a pas de goûts de pauvre, il y a des contraintes de pauvre* » (2009). Cela fait écho aux questionnements de Bénédicte Bonzi, dans son ouvrage sur les violences alimentaires au sein de l'aide alimentaire en France (2023) : « *Le fait que s'alimenter soit un besoin vital signifie-t-il que, selon la situation, tout peut, voir doit, être mangé ? [...] Que signifie, dans une société d'abondance, devoir se forcer à manger ce que d'autres ont refusé ?* ». En effet, elle mesure l'impact du pouvoir à choisir ce que l'on consomme, et ce dans une société de consommation, alors qu'au contraire certains doivent se contenter de sous-produits, voire de dons. L'écart entre ces deux

groupes (ceux qui choisissent ce qu'ils consomment et ceux qui ne choisissent pas) traduit un rapport de classe. Il y a alors un corps vivable et un corps invivable : « *un regard est porté sur le corps, il est marqueur de la matière produite par la nourriture assimilée* ». Si la matière est constituée de sous-produit (refusé par la classe dominante, qui constitue la normalité autour du statut de consommateur), le corps est un sous-corps. (Bonzi, 2023). Toutes ces observations de différents types de privation amènent à considérer toute la complexité de la précarité en termes d'enjeux ainsi que l'ampleur des impacts sociaux de la précarité alimentaire, ce que nous allons désormais développer.

b) Et les conséquences sociales que cela induit

Les impacts sociaux du manque causé par la précarité alimentaire sont très variés. Dans ce travail, j'ai récolté des données empiriques sur certaines de ces conséquences identifiées par les femmes elles-mêmes. Tout d'abord, elles font face en tant que mère au manque perçu par les enfants, ce qui donne lieu à un certain nombre d'aménagements quotidiens pour masquer cette réalité ou moins les y confronter. Ainsi, Perrine raconte la manière avec laquelle sa fille lui a fait remarquer le manque de fromage et explique essayer de ne pas amener ses enfants aux courses puisque cela donne lieu à des conversations trop difficiles et à des négociations constantes :

« Mes enfants me demandent quand même souvent des choses, et je leur dis non mais je ne peux pas, je ne peux pas financièrement, je ne peux pas, c'est trop cher, c'est vrai qu'il faut quand même que je les bride, je veux dire je n'ai pas les vannes ouvertes. Ce n'est pas ce qu'ils veulent, je les reprends, quand j'achète, très souvent je leur dis non là, je ne peux pas, je n'ai pas l'argent, ils me disent mais si tu as l'argent regarde t'achètes ça, oui mais j'ai l'argent pour ça, mais je n'ai pas assez d'argent pour acheter autre chose, parce qu'il faut aussi payer d'autres choses... » Perrine

« Le fromage c'est une fois par mois. Et ma fille, ma fille, la pauvre, elle est rentrée de l'école une fois avec, tu sais les fromages emballés dans les papiers plastiques là, les portions individuelles, puis elle me dit maman regarde ce que j'ai ramené et tout, et je lui dis ma puce il faut le manger sur place parce que ça tourne, tu vois enfin c'est pas forcément, il faut que ça reste un peu au frais quoi, je lui dis regarde j'ai devenu tout comme ça et tout, elle me dit ah mais je l'ai ramené parce que tu sais, tu t'achètes plus trop de fromage quand tu vas au magasin et tout ça. C'est dur [...] j'ai trois enfants, le morceau de fromage à 4 euros il va faire un repas, donc c'est pas possible » Perrine

Avec ces deux anecdotes, Perrine exprime sur un ton léger la gestion quotidienne et la pédagogie que lui demande sa situation financière vis-à-vis de ses enfants. Ces derniers étant

jeunes (8 ans, 4 ans, 20 mois), elle ne peut se contenter de leur expliquer (même si cela ne semble pas être un sujet de conversation particulièrement tabou) et vit donc la culpabilité de les priver sans qu'ils ne comprennent pourquoi. C'est donc son statut de mère, en particulier l'amour qu'elle leur transmettrait ou pas dans le fait de subvenir à leur besoin, qui est en danger. En effet, comme l'explique Benasso, Guzzeti, Stagi (2019), « *nourrir avec amour est considéré selon les représentations sociales dominantes comme l'une des tâches prioritaires des mères et comme l'un des piliers de l'idéologie maternelle dans la société contemporaine* ». La précarité peut donc pousser à ressentir un sentiment d'échec vis-à-vis du rôle parental, et mener à des sacrifices de la part de la mère en particulier pour faire ressentir le manque le moins possible. Aussi, Sophie, séparée de son compagnon et ayant sa fille une semaine sur deux explique avoir des habitudes de course paramétrées pour que le frigo soit rempli la semaine où sa fille est présente, quitte à ce qu'il soit vide l'autre semaine. Là encore, cela passe aussi par le fait de ne pas emmener sa fille aux courses :

« J'essaye, voilà, forcément que le frigo soit rempli quand je vais chercher ma fille. Quand je peux. [...] J'essaye plutôt de les faire quand même toute seule les courses. En plus, elle est avec son papa puis avec moi et des fois, c'est arrivé, donc je la récupère, elle revient avec moi et on va faire les courses, puis elle y a été le matin. »

On perçoit aussi ici le poids de la comparaison avec le père, à la situation économique et matérielle plus stable, ne rendant que plus difficile la perception de sa propre précarité et encourageant ses sacrifices. Aussi, comme l'analyse Anna Masullo (2012), « *Les femmes sont fréquemment les premières à subir l'insécurité alimentaire et à des degrés plus importants de sévérité que les autres membres du ménage (Darmon, 2010). Cette situation peut s'expliquer par le partage de la représentation du rôle de la mère : une bonne mère mettra en priorité toujours sa famille et surtout ses enfants. Ses sacrifices la valorisent.* »

La précarité alimentaire, toujours dans cette logique de rationalisation de tout achat, est aussi un facteur isolant étant donné le fait que cela empêche de partager avec autrui comme désiré. Ainsi, les enquêtés disent vivre difficilement le fait de ne pouvoir donner ou inviter, les privant de la valorisation sociale et du bien-être que cela peut apporter :

« Je t'avoue que ça m'empêche surtout d'inviter les gens tu vois, parce que ça va être plutôt chacun ramène son petit truc, c'est un peu un truc participatif, or moi j'aimerais bien des fois inviter et tout gérer de A à Z, pour voir là que ma copine elle vienne, ben tout est organisé, c'est moi qui ai tout géré et tout, mais je peux pas me permettre financièrement quoi » Perrine

« J'aimerais venir voilà avec des trucs sans viande pour ma mère et tout ça lui faire plaisir et tout, mais je peux pas financièrement, c'est pas possible. Donc c'est surtout ça en fait, parce que pour faire plaisir à l'autre, ouais ça me limite un peu. » Perrine

« En fait, y a des personnes avec qui tu as envie de partager. Voilà, ça m'est déjà arrivé, par exemple, de faire à manger et du coup de leur donner aussi des restes. Et ça, j'aimerais bien, par exemple, pouvoir faire ça, acheter en se disant même si nous on mange pas tout, du coup, tu vois, pouvoir donner. Mais le souci, c'est que mon budget est tellement limité que je peux même pas faire ça. C'est ça qui est compliqué » Sophie

Cette impossibilité d'inviter, d'offrir correspond à ce que Bonzi identifie comme une des atteintes morales caractéristique de la violence alimentaire : l'isolement lié à l'auto-exclusion par peur de ne pas pouvoir rendre une invitation, de ne pas apporter suffisamment à un repas partagé, de vivre une comparaison quotidienne avec autrui au travers du goûter des enfants et le refus d'inviter des pairs pour qu'ils ne s'aperçoivent pas de la précarité de la situation... *« Vivre une telle pression au quotidien demande de jouer un rôle pour masquer sa vulnérabilité, cela entraînant inévitablement de la fatigue, du repli sur soi et de la méfiance. » (Bonzi, 2023).*

Enfin, le fait de ne pas pouvoir cuisiner, tester des recettes ou faire preuve de créativité comme désiré en cuisine est aussi un marqueur social de précarité alimentaire, qui a des conséquences directes sur l'état de l'alimentation et son aspect « plaisir » :

« En fait, tu vois quand on fait une recette on doit souvent acheter des choses que je n'ai pas forcément, que je ne vais pas forcément réutiliser. Et donc, du coup, c'est un coût plus important, en fait. Tu vois, c'est un coût plus important que quand tu vas à lidl, tu prends des trucs, un peu les moins chers de ce que tu aimes. » Sophie

Comme l'exprime ici Sophie, ce qui dicte la manière dont elle va cuisiner est avant tout le prix, notamment la rentabilisation de tout achat. Le fait de tester un ingrédient ou une nouvelle recette est ici d'ores et déjà identifié comme un luxe qu'elle ne peut pas se permettre. De cette manière, étant adhérente à Vrac, elle tient à participer le plus régulièrement possible aux ateliers de cuisine que propose l'association, expliquant que cela lui réouvre des possibles quant à sa créativité culinaire :

« Je vois que ces ateliers ont une répercussion sur ma façon de cuisiner. Même si c'est petit, mais je le vois. des associations que je me permettais plus de faire ou tu vois ce genre de petites choses ».

Ce qu'elle verbalise vis-à-vis de son quotidien, le « mode survie » évoqué précédemment ne lui permet en effet pas de prendre plaisir à cuisiner, de tester des nouvelles recettes puisqu'elle

se sent limité. Cette logique d'action est d'autant plus importante qu'elle doit prendre en compte les goûts de sa fille, refusant de dépenser « *juste pour elle-même* ». Sa fille n'aimant pas particulièrement les légumineuses, elle déclare ainsi après avoir testé une nouvelle recette avec des pois chiches : « *du coup, c'est moi qui suis obligée de manger après. Moi, j'aime bien, mais le but, c'est qu'elle mange elle* ». Cette rationalité constante qu'elle doit maintenir vis-à-vis du budget atteint donc à la fois ses capacités culinaires mais aussi ses envies en la matière (c'est un facteur démotivant). Ses dires rejoignent ceux d'une autre adhérente de Vrac, Christine, dans une situation complexe vis-à-vis de son logement (nous y reviendrons) :

« Mais moi j'aime apprendre à la base, tester en cuisine, tu vois là les légumineuses type haricots rouges... Mais c'est pas possible, il faudrait les moyens, le matériel, la place... »

Ces explications font écho à ce que Catherine, travailleuse sociale au service AFM (Accompagnement Familles Monoparentales) du centre social de la Pépinière, analyse être les freins à la pratique culinaire quotidienne des femmes qu'elle suit. En effet, elle explique avoir des difficultés à s'apercevoir de la continuité entre ce qui est mis en place durant les ateliers de cuisine en centre social et la vie quotidienne, puisque la « vie réelle » contient beaucoup de contraintes en la matière :

« Parfois, elles sont à l'hôtel, dans une chambre d'hôtel donc elles peuvent pas cuisiner. Donc elles mangent que des trucs tout fait... des fois, il y a des cuisines un peu collectives. C'est pas ton espace privatif et c'est pas toujours simple, je pense, de cuisiner dans ces espaces. T'as aussi celles qui manquent d'équipement à la maison. Tu vois, par exemple, on est un peu attentive à je sais pas, tu vois, par exemple, faire en ce moment des soupes froides, du gaspacho, des choses comme ça. Il y en a, elles n'ont pas de mixeur. Y a aussi le manque de motivation dans les freins. Une maman qui va être un peu en état dépressif. Il y a une perte de motivation et du coup pas du tout envie de cuisiner. Pour d'autres, c'est le manque de transmission. Tu vois que quand elles ont été plus jeunes, elles n'ont pas eu cette transmission familiale. Et du coup, elles se retrouvent à pas trop savoir comment faire aussi. »

Ici, on décèle l'accumulation de variables précarisantes, telles que des conditions de vie matérielles limitées ou bien une santé mentale fragile, entretenant la précarité alimentaire.

B/ Être sur tous les fronts

Les personnes en situation de précarité alimentaire présentent donc des fragilités dans d'autres domaines. En effet, limités économiquement, elles peuvent aussi faire face à des

problématiques de logement, d'isolement social, de santé ou bien à une déshumanisation liée aux mécanismes de survie qui ordonnent toute logique d'action. Ces fragilités ont tendance à s'entretenir mutuellement, en empêchant la mise en place de stratégies pour sortir de cette précarité. Ici en l'occurrence, on s'aperçoit que d'autres types de précarité aggravent, voir sont à l'origine de la précarité alimentaire. A cela se rajoute la charge mentale de gestion du foyer, en particulier pour celles qui sont mères. Aussi, nous allons analyser leur relation aux tâches alimentaires ainsi qu'à la charge éducative qu'elles portent au quotidien pour comprendre ce que produit la précarité alimentaire sur leur valorisation personnelle et sociale.

a) L'accumulation d'autres de formes de fragilité renforçant la précarité alimentaire

« C'est comme si je m'étais appauvrie à tous les niveaux » Sophie

Tout d'abord, beaucoup des femmes précaires que je rencontre logent en logement social, ce qui peut les satisfaire en soit mais ne les sécurise pas sur le long terme. En effet, cela signifie qu'elles n'ont pas la main sur le type de logement qui leur sera assigné et l'état dans lequel il sera. Elles n'ont pas non plus leur mot à dire quant à l'aménagement auquel elles accéderont au niveau de la cuisine ou au niveau de la salle à manger. Aussi, plusieurs d'entre elles ont des anecdotes marquantes quant au fait de devoir se résoudre à vivre dans des conditions très précaires liés à l'état du logement, sans être en capacité d'agir particulièrement à ce niveau :

« [Dans l'ancien logement social], j'avais que deux chambres. Mais il y avait une chambre où on ne pouvait pas vivre parce qu'elle prenait l'eau. Et tout le temps, il y avait des dégâts des eaux. Donc on était déjà toutes les deux dans une chambre » Perrine

Cela peut avoir un impact direct sur leur capacité à cuisiner, comme pour Sophie, à qui on vient d'assigner un logement social avec une plus petite cuisine :

« J'y passe moins de temps maintenant [à cuisiner]. Mais parce que là où j'étais avant, en fait, il y avait une cuisine... Tu sais, il y avait déjà tous les meubles et tout. Et là, j'ai beaucoup plus de mal à cuisiner. Moins de place. C'est moins équipé. Moins de place. Maintenant, j'ai quand même le four donc déjà, c'est super. Mais dès que je sors un truc, c'est compliqué. Moi, j'aime bien cuisiner, j'aime bien avoir de la place. » Sophie

De plus, en observant la situation de Christine, adhérente à Vrac en précarité de logement, on s'aperçoit de l'aspect cumulatif de sa situation (cf encadré).

Récit d'une précarité de logement éprouvante - Christine

Christine est une adhérente à Vrac. Elle vient aux épiceries depuis que ces dernières se tiennent au centre social du Hameau à Ousse des Bois, lieu dans lequel elle fait toutes les semaines un cours de yoga senior. Je peux surtout discuter avec elle lors des permanences, que je fais une fois par mois au centre social et durant lesquels elle vient pour commander sans passer par notre plateforme internet. Elle m'explique au départ qu'elle n'est pas suffisamment à l'aise pour le faire en autonomie. Je perçois directement qu'elle cherche aussi à créer du lien avec moi durant ces temps où je me présente comme « disponible pour discuter ». En commandant, elle précise régulièrement qu'elle « *a envie de prendre ce produit mais elle ne sait pas comment le cuisiner chez elle* » ou bien « *que le souci c'est que chez elle a pas vraiment ce qu'il faut pour se lancer dans des recettes* ». Etant adhérente à Vrac en tant que « Soutien » parce qu'elle habite un logement social, elle n'est pas dans la catégorie des personnes les plus précaires (« Coup de Pouce », personnes touchant les minimas sociaux ou avec un coefficient familial en dessous de 400). Ce n'est qu'après plusieurs mois de discussions relativement éphémère qu'elle m'explique ce qui se cache derrière le fait « de ne pas pouvoir se lancer dans des recettes ». Christine habite en effet un logement social qui se dégrade de plus en plus. Depuis quelques mois, elle voit l'humidité grignoter certaines de ses pièces de vie, principalement la chambre, et les travaux pour refaire l'isolation sont au point mort. Photos à l'appui, elle me montre donc l'organisation précaire de son salon, devenu son unique espace de vie : les papiers sont tous entassés sur sa table à manger, les fauteuils et chaises lui servent de « dressing » et elle dort sur son canapé qui « ne se déplie même pas ». Lors de cette conversation, elle est à plusieurs reprises extrêmement émue et verbalise un mal être qu'elle n'ose pas visibiliser auprès de ses pairs. Ce qui lui fait en parler d'après elle, ce sont les mots de son médecin qui lui a dit « *qu'elle avait le droit d'en parler parce que ce n'est pas sa faute, qu'elle a le droit d'être en colère et de dénoncer ce qu'il se passe* ». Cette précarité de logement a de multiples impacts sur son quotidien : elle a des problèmes administratifs et bancaires avec lesquels elle ne s'en sort pas car elle ne sait plus où trouver les bonnes ressources dans le désordre, elle ne « sort plus parfois » parce qu'elle porte toujours les mêmes habits accessibles et ils peuvent sentir l'humidité et enfin, elle ne s'alimente pas de la manière avec laquelle elle le veut car elle n'a pas de place pour

cuisiner ou stocker des produits. Elle s'agace aussi de l'impossibilité d'inviter et de la fatigue que produit cette situation, provoquant une dégradation de sa santé mentale ainsi qu'un repli sur soi. Sa colère est dirigée en particulier contre son bailleur social qui ne semble pas prendre en compte l'urgence de la situation. Elle est d'autant plus remontée qu'on lui avait précédemment promis un autre logement, plus grand, lui permettant de recevoir sa famille chez elle, ainsi qu'avec une prise internet pour avoir un ordinateur, « *ce qui lui aurait été utile pour faciliter toutes ses démarches* ». Cette promesse n'a pas été honorée au profit d'une autre famille, ce que Christine identifie comme une injustice et une attaque contre sa légitimité à être aidée.

Ici l'accumulation de fragilités est très visible, étant à la fois relationnelles, administratives et financières, ainsi qu'alimentaires, toutes causées à l'origine comme une précarité de logement. La détresse accumulée est d'autant plus destructrice qu'elle est silencieuse ; la honte de ne pouvoir agir sur sa propre situation et le stigmate de vivre dans des conditions indignes semblent l'empêcher d'en parler avec autrui.

La précarité alimentaire est aussi intimement liée à la question de l'accès aux soins et au maintien en bonne santé, qu'elle soit mentale ou physique. La question de la santé physique est l'un des sujets les plus abordés lorsque l'on évoque les problématiques de précarité alimentaire puisqu'elle représente un enjeu majeur en termes de santé publique. En effet, on note une forte corrélation entre recours à l'aide alimentaire et mauvais état de santé physique, touchant en particulier les femmes. Aussi, une enquête financée par les pouvoirs publics⁶ (2012) avait relevé la prévalence de l'obésité chez les femmes bénéficiaires de l'aide alimentaire, à la hauteur de 35% (contre 17% vis-à-vis de la population générale), taux qui est depuis en constante augmentation. Souvent oubliés car invisibles, Bénédicte Bonzi (2023) évoque aussi le fait que 43,9% des bénéficiaires de l'aide alimentaire ont de l'hypertension artérielle ainsi que 8,9% du diabète. Ces chiffres donnent lieu à des politiques publiques paramétrées autour de l'idée qu'il faille faire de « l'éducation des pauvres » vis-à-vis de leurs habitudes alimentaires. Cette posture est violente en soit car elle sous-estime l'impact de la situation de

⁶ « L'obésité chez les femmes recourant à l'aide alimentaire : aspects sociaux et problèmes de santé associés » (Abena, 2011-2012), *Bulletin épidémiologique hebdomadaire* (BEH), 17 juin 2014.

précarité globale dans laquelle se trouve l'individu, et rejette la responsabilité sur ce dernier. (Bonzi, 2023).

« Moi je suis handicapée, pour cuisiner c'est compliqué mais j'ai pas de moyen alors c'est les resto du cœur... Mais moi je leur dis là-bas, je peux pas cuisiner donc c'est pizza, ils en ont des pizzas là à donner, surgelés. Et le médecin la dernière fois, il m'a dit, madame les pizzas c'est pas bon pour vous, il faut manger autrement. Mais j'aime même plus ça moi les pizzas ! Comment je lui explique moi au médecin ? J'ai pas osé lui dire... »

Cette verbatim, récoltée auprès d'une femme en fauteuil et en surpoids lors de mon premier diagnostic ce territoire de précarité alimentaire (mai-juin 2024), permet d'illustrer parfaitement l'idée du renversement de culpabilité. En situation de handicap et de précarité financière, cette personne se retrouve piégée par le fonctionnement actuel de l'aide alimentaire avec aucun moyen de se passer de ce mode d'approvisionnement. Obligée de consommer des pizzas car c'est le plat préparé qui arrive en quantité dans les banques alimentaires, elle se sent obligé de préciser « qu'elle n'aime même pas ça. ». En effet, on note que ses passages chez le médecin semblent douloureux puisque culpabilisateur, ce dernier assimilant son surpoids à de mauvaises habitudes alimentaires sans chercher à en comprendre l'origine. La difficulté d'accès à une alimentation de qualité n'est ici pas identifiée ou reconnue comme l'une des causes de ses soucis de santé, alors que cela y participe largement. Il en est de même pour Somia, qui se doit de respecter certaines recommandations alimentaires car ayant eu beaucoup de soucis de santé par le passé, mais n'en a pas les moyens financiers. Cette dernière explique ainsi :

« Je manque de magnésium. Je manque de fer. Et je manque de protéines. Parce que si tu veux, les rayons de la chimio, quand j'ai eu mon cancer, ça m'a bouffé beaucoup de vitamines. La vitamine D, tout ça. Et bien, maintenant, je suis en train de le payer. Je manque beaucoup de protéines. Et puis bon, c'est vrai que dans les fruits à coque, il y a beaucoup de magnésium. Et c'est cher. » Samia

Pour Laetitia, il est complexe de respecter le régime particulier de son fils sans mettre à mal son budget, ce qui rajoute une charge alimentaire quant au paramétrage de son budget mensuel :

« Alexis ne peut pas tout manger... Il est sans gluten, sans lactose et sans céréales. Donc ça réduit les possibilités, mais c'est compliqué. En vrai, je trouvais pas trop du sans gluten vraiment pas cher »

Ce sentiment d'impuissance de ne pouvoir répondre aux recommandations du médecin impacte l'estime de soi, en particulier lorsque cela concerne ses enfants (et qu'encore une fois cela attaque ce statut de « mère nourricière »). Comme le rappelle Bénédicte Bonzi (2023), « une bonne alimentation, synonyme d'une meilleure santé, nécessite d'avoir du matériel, du temps,

un accès à des produits de qualité et une disponibilité d'esprit pour manger équilibré ». En effet, on perçoit une logique de compensation du corps vers l'esprit dans les pratiques alimentaires marqués par la précarité : les individus tendent à désirer plus de gras et de sucré pour compenser un quotidien épuisant. Ils ont aussi moins facilement accès à des ressources pour modifier leurs habitudes, ne pouvant se permettre de se financer les conseils d'un.e diététicien.ne. par exemple. La précarité alimentaire rend extrêmement complexe la conciliation de l'équilibre alimentaire (qui passe par des apports diversifiés), de la maîtrise des calories, du respect des préférences et des régimes/intolérances, de l'arbitrage entre qualité et quantité dans l'assiette ainsi que des contraintes structurelles liées aux conditions de vie plus générales (Bonzi, 2023). De plus, comme Françoise Héritier le formule, « *le corps est le premier territoire de l'individu* » car c'est tout d'abord par le corps que la personne pose ses limites, construit des liens sociaux qui garantissent une inviolabilité du corps. Aussi, il existe un lien direct entre la capacité à choisir son alimentation ainsi que répondre aux besoins de son corps et la vitalité.

De la même manière, le maintien en bonne santé mentale ainsi que l'accès au soin est beaucoup plus complexe en situation de précarité (alimentaire compris). Catherine explique recevoir à l'AFM un certain nombre de femmes qui font état de troubles dépressifs liées à la séparation avec leur conjoint et/ou un parcours migratoire douloureux. Leur difficulté provient majoritairement d'une perte de repères et de ressources pour remonter la pente. Cette santé mentale fragile enclenche un difficile retour à l'emploi, ce qui rajoute une nouvelle couche de précarité, mais aussi l'incapacité de mettre en place des conseils et apprentissages transmis en centre sociaux. Pour comprendre le lien entre précarité alimentaire et mauvaise santé mentale, il faut analyser les propos de Sophie, qui se dit elle-même « fragile » à ce niveau. Dépendante des allées et venues de sa fille dont elle s'occupe en garde alternée, elle déclare :

« Quand je suis toute seule, des fois, j'aime bien me faire manger, des fois, j'y arrive pas. Ouais, c'est compliqué. Le fait, tu vois, d'avoir ma fille qu'une semaine sur deux, ça me... J'ai tellement de mal avec ça. J'ai vraiment du mal. »

« Je ne sais pas quoi te dire quand je suis toute seule. Ça dépend des fois, en fait. J'ai beaucoup de haut et de bas quand je suis toute seule. Cette semaine, elle n'est pas là, mais forcément, je le sens tout de suite. Tu sais, c'est un vrai mode survie. [...] Parce qu'après je cuisine, ça arrive, mais ça me demande beaucoup d'efforts. Tu vois ? Ça me coûte beaucoup, c'est fatigant, ça me demande de l'énergie. »

Faisant face à un manque de motivation pour cuisiner pour elle toute seule, cela renforce sa tendance à vouloir que son frigo soit rempli la semaine où sa fille est présente, et à la sous-alimentation les autres semaines. De plus, elle décrit un rapport nostalgique à la vie domestique et à la vie de famille telle qu'elle la connaissait avec son précédent compagnon. Cela passe notamment par un manque des grands repas en famille : « Le fait d'être que deux, c'est sûr que ce n'est pas pareil. Quand on est une famille, on retrouve tous et c'est vraiment différent, c'est convivial. ». Elle exprime aussi le nombre de modification qu'elle a dû effectuer dans ses habitudes alimentaires, de course, d'organisation ainsi que de cuisine :

« Avant, c'est quand on était en famille, on était tous ensemble. Je prévoyais les menus. ».

« Tu vois, avant, quand on était encore en famille avec son papa, j'avais un rapport tout à fait différent. Pour te donner un exemple, j'avais un petit potager, j'avais des poules, et j'allais à l'Amap. Oui, j'avais vraiment un rapport différent à tout ça. C'est comme si... Je ne sais pas, c'est comme si je m'étais appauvrie à tous les niveaux. D'un coup, de plus pouvoir... mettre en place tout ce que j'avais mis en place avant, c'est ça qui est difficile. Tout ce qui me tenait beaucoup à cœur je peux plus. Et c'est vrai que j'aimais bien ça, j'y passais du temps, oui. »

Ce rapport nostalgique à son ancienne organisation, dans laquelle elle avait moins de limitations en termes de ressources et dans laquelle elle pouvait mettre en place des démarches qui lui tenaient à cœur (comme le potager ou l'Amap) tend à lui rappeler ce qu'elle n'a plus aujourd'hui. Elle se doit aussi de réajuster sa vision de la famille constamment et de la place qu'elle y avait. Au quotidien, elle alterne en effet entre un statut de femme seule et un statut de mère célibataire (la semaine où sa fille est présente). Cette précarité de statut entretient son incapacité à mettre des choses en place durablement puisqu'elle ne s'en sent pas l'énergie ainsi que les ressources. Elle résume sa perception de la situation et l'accumulation des variables précarisantes lorsqu'elle verbalise « *c'est comme si je m'étais appauvrie à tous les niveaux* ».

b) Les mères et la charge éducative alimentaire

Pour comprendre l'impact de la précarité alimentaire sur le travail alimentaire, il faut tenter de comprendre la manière avec laquelle cela interagit avec le statut de mère. En effet, pour les mères précaires que je cotoie, la question de la maternité va de pair avec une charge éducative et organisationnelle, notamment vis-à-vis de l'alimentaire.

Tout d'abord, il faut noter qu'elles décrivent une organisation de leur temps presque uniquement autour des enfants, de sorte que leur temps personnel soit considéré comme « un temps restant ». Perrine explique ainsi avoir désormais un « *cerveau bloqué enfant* », c'est-à-dire qu'elle ne pense la gestion de sa vie qu'autour de ce paramètre :

« J'ai pas d'activités personnelles, j'ai pas de trucs... Enfin si j'avais commencé un peu la couture et j'ai commencé à m'y passionner tout ça mais j'ai pas pu continuer. Je sais que quand je vais me focus après plus tard sur un truc je sais que j'y arriverai. Mais là pour l'instant mon cerveau, il est trop bloqué enfant, il est trop... Déjà la routine c'est compliqué donc... »

Non seulement cela la prive d'un certain nombre d'interactions dans le monde social mais cela augmente aussi les enjeux autour de leur statut de mère puisqu'elle ne se présente au monde social que par ce biais. De plus, on note la fatigue qui transparait de ses propos, qu'elle identifie elle-même comme étant de la charge mentale. On peut utiliser le travail de Monique Haicault (2021) pour définir ce terme comme « *le travail d'organisation et de gestion de l'ensemble des activités essentielles à la vie domestique d'une famille, au quotidien et sur le moyen terme. Elle rend possible le maintien en vie du groupe familial [...] Il s'agit donc d'un travail mental complexe d'aménagement d'une grande quantité de données diverses qui s'apparenterait en quelque sorte au management des entreprises, mais qui serait sans cesse à penser et à repenser selon les circonstances du mouvement de la vie* ». Cela correspond particulièrement à ce que décrit Perrine, notamment lorsqu'elle relie ses difficultés à cuisiner maison dans tout un quotidien surchargé par toutes ses tâches de mère de famille solo :

« Il y a des soirs où je suis maman solo de trois, quand même c'est assez fatiguant, je n'ai pas toujours ce qu'il faut à la maison, je n'ai pas toujours l'énergie, ce n'est pas toujours évident de cuisiner [...], et puis je peux pas parce que j'ai le petit aussi avec moi, il faut que je le sorte, il faut que je l'occupe, et des fois je reste avec lui à la sieste parce que je suis fatiguée, parce que je l'allaité encore la nuit, qu'il dort pas trop. »

Dans cette gestion du quotidien, la question des temps de cuisine avec les enfants peut donc être perçu comme impossible à gérer. Cette idée est tout de même à nuancer avec le témoignage de Laetitia, elle aussi mère au foyer (de 4 enfants) :

« Adam c'est un grand passionné de cuisine donc j'en profite. C'est un moment que tous les deux. Et ça nous permet de ne retrouver que tous les deux. Comme ça le papa gère les autres et moi je peux me gérer avec Adam. »

Ici en effet, les temps de cuisine avec son fils aîné représentent des parenthèses dans lesquels elle retrouve un échange en un pour un. Cela semble contraster avec le reste de son quotidien, orchestré autour de toutes les différentes tâches domestiques qu'elle doit accomplir.

De plus, on note qu'elles ont tendance à faire un fort lien entre leur charge éducative, leur statut de mère et la valorisation de la tâche alimentaire. Si l'on s'intéresse à la manière dont elles perçoivent la transmission des compétences alimentaires, on s'aperçoit que pour 3 d'entre elles, il y a eu peu d'apprentissage des gestes pendant l'enfance :

« Ma mère ne laissait pas faire nous-même. Parce qu'elle ne voulait pas qu'on touche aux plaques. Elle ne voulait pas qu'on foute le feu. » Laetitia

« C'est marrant parce que ma mère est très bonne cuisinière. Mais elle m'a pas appris à cuisiner. C'est ça qui est marrant. Mais je l'ai toujours vu cuisiner. Et je passais beaucoup de temps avec elle quand elle cuisinait. C'était un peu personnel. Elle se confiait beaucoup à moi pendant ces moments-là. Mais elle m'apprenait pas la cuisine. » Sophie

« J'ai jamais appris à cuisiner je crois. [...] Non mais vraiment tout est compliqué, même faire cuire des pâtes, même des trucs simples, j'apprends encore. C'est pas des automatismes pour moi, je sais pas faire les choses instinctivement parce que j'ai pas baigné dans ça du tout. » Perrine

Pour toutes les trois, c'est lorsqu'elles rencontrent un compagnon avec lequel elles s'installent, et donc qu'elles s'établissent dans des schémas traditionnels domestiques (souvent avec un premier enfant), qu'elles débutent cet apprentissage. Comme l'explique Laetitia et Sophie, ce sont d'ailleurs leurs belles mères qui ont transmis le savoir-faire nécessaire au bon fonctionnement du ménage :

« C'est ma belle mère qui m'a mis dans la cuisine avec eux. Elle m'a beaucoup aidé. Elle était très présente. C'est elle qui m'a fait devenir une femme on va le dire » Laetitia

« Quand je me suis mariée, et la maman de mon mari j'avais passé un petit peu de temps avec elle, je me souviens, je lui demandais justement des recettes, et elle avait commencé à me faire justement un livre de recettes, voilà. »

Laetitia verbalise très bien le lien qu'elle fait entre cet apprentissage et le fait de « devenir une femme ». Pour Perrine, il est également très lié à l'arrivée de ses enfants et le fait qu'il faille leur présenter d'autres habitudes alimentaires que les siennes. C'est son compagnon, habitué à cuisiner, qui lui a proposé un autre modèle alimentaire (ayant toujours vu de son côté sa mère lui servir du « en boîte ») :

« ça m'a paru quelque chose de plus naturel depuis que j'ai rencontré le père de mes deux enfants qui lui cuisine énormément, lui il peut faire des couscous pendant 3 heures. Voilà, il veut faire

juste des petits pois à carottes en boîte, il va les remasteriser avec de la tomate, de l'ail, de l'oignon, il va faire bouillir un truc, il fait des trucs complexes même avec des trucs simples, il sait pas juste réchauffer on va dire. Donc c'est avec lui que j'ai eu cette vision un peu de, "oui il faut cuisiner". Moi j'ai jamais vu personne cuisiner dans ma vie. »

Cela structure aujourd'hui la valeur qu'elle donne à la cuisine, notamment dans ce qu'elle aimerait transmettre à ses enfants :

« J'aimerais qu'ils aient ce réflexe de cuisiner avec des trucs de base, des produits bruts, et non pas d'avoir le réflexe d'ouvrir une boîte de conserve »

Pour ces 3 enquêtées, le fait d'apprendre la cuisine est donc très lié au fait de « devenir une femme » ou au fait de « devenir une mère », ce qui marque durablement leur perception de leur propre rôle en tant que mère. En effet, on peut analyser ce lien entre maternité et travail alimentaire au travers d'un modèle social bâtie sur l'image de la nourrice puisque « *nourrir avec amour est considéré selon les représentations sociales dominantes comme l'une des tâches prioritaires des mères et comme l'un des piliers de l'idéologie maternelle dans la société contemporaine* » (Benasso, Guzzeti, Stagi (2019)). Ce rôle doit se considérer dans la valorisation potentielle qu'il amène mais aussi au travers du « mother blame » (la culpabilité de la mère) lorsque tout écart du corps de l'enfant à la norme est constaté. Ainsi, la société porte un jugement constant sur la capacité des mères à être des bonnes « gardiennes de la santé » des enfants, jugement qui s'effectue au travers des institutions ordonnant la parentalité, jugés expert (autorité médicale, psychologique et pédagogique). Aussi, tout corps obèse, trop mince, non conforme est jugé « non maîtrisé », ce qui marque l'échec de la « mère nourricière » (Benasso, Guzzeti, Stagi (2019)). Ce modèle oblige la mère à la vigilance en la matière, la met sous pression quant à ses capacités à éduquer aux « bonnes habitudes alimentaires » au-delà de leur simple envie de protéger leurs enfants vis-à-vis de problèmes de santé potentiels.

Multiples freins les empêchent toutefois de mettre en place des temps de cuisine maison et/ou avec les enfants. Tout d'abord, comme évoqué précédemment, la charge organisationnelle qu'elles portent au quotidien les restreint quant au temps qu'elles peuvent y consacrer. On note aussi la présence d'enfants à charge très jeunes, sans que le père soit forcément disponible pour les décharger ou alors d'une manière aléatoire :

« il y a certains moments où je vais prendre plus de temps pour vraiment cuisiner, si le papa de mes enfants les prend dehors, là je vais prendre plus de temps, mais voilà, en fait c'est conditionné à plein de choses, c'est pas à ma volonté quoi. » Perrine

Le fait d'avoir peu de places ou de matériels pour cuisiner à leur guise les restreint aussi dans ce qu'elles peuvent mettre en place au quotidien. Aussi, il faut réinvestir des espaces qui ne sont pas prévu pour cela, excluant la participation des enfants :

« La cuisine est minuscule. Mais moi, j'aime avoir une grande cuisine. Pour cuisiner, il faut de la place. C'est le manque de plan de travail qu'il manque. Mais je m'adapte. Je me mets sur mon frigo comme une mémère. » Laetitia

Enfin, il faut ajouter les contraintes évoquées précédemment comme le manque de moyens financiers et d'apprentissage du savoir-faire, qui compliquent la cuisine d'une part mais aussi la possibilité de transmettre les bons gestes. Cela étant dit, ayant intériorisé le fait que cuisiner équivalait à une meilleure alimentation ainsi qu'au fait d'être une bonne mère, on s'aperçoit qu'elles mettent des stratégies en place. Aussi, Laetitia m'explique un jour qu'elle a pris l'habitude de se lever à 6h du matin pour avoir le temps de cuisiner sans distraction, échappant ainsi au fait de devoir être multitâche pendant la journée. Cette dernière déclare aussi accepter « les ratés » ou « le bordel » de ses enfants en cuisine, priorisant leur apprentissage :

« Je les mets avec moi dans la cuisine. Même le tout petit, c'est bien. Faire un gâteau, bon c'est le bordel mais au moins ils apprennent. Il y en a un ce soir, je sais qu'il va vouloir le gratin de brocoli, il va le faire tout seul. À part enfourner, ça c'est moi qui vais le faire, mais le reste il va pouvoir le faire tout seul. J'ai confiance. Bon je serai pas loin, mais je le laisserai faire ». Laetitia

Elle rationalise cette manière de fonctionner lorsqu'elle explicite l'étendu des enjeux derrière cet apprentissage :

« [Les faire cuisiner même jeune], c'est pour leur apprendre, je me dis c'est pour leur futur, c'est pas pour moi, c'est pour eux. Parce qu'au moins ils seront des bonnes personnes, ils sauront faire ce que moi je leur fais faire. Bon à leur niveau, on est d'accord, mais au moins ils essaient » Laetitia

Ici, on s'aperçoit de ce qu'elle projette au travers du fait de savoir cuisiner (« être une bonne personne ») en termes d'autonomie mais aussi d'épanouissement, ce que Sophie verbalise aussi de son côté :

« J'aimerais bien qu'elle ait cette même attirance, qu'elle ait envie de faire des choses en cuisine. C'est ça que j'aimerais qu'elle cherche, qu'elle tente des nouvelles choses. »

Avant, je ne le faisais pas trop, mais là, elle a 12 ans, donc je la force un tout petit peu plus. J'ai besoin d'elle, viens m'aider. Quand elle n'a pas envie, bah oui mais j'ai besoin de toi, parce que ça permet aussi de ne pas attendre jusqu'à qu'elle ait envie, mais qu'elle fasse parce que la cuisine, c'est important, de toute façon, il faut bien qu'on cuisine”

En ce qui concerne l'apprentissage des bons gestes, il est intéressant de noter l'irruption des vidéos sur les réseaux sociaux dans la réappropriation des savoirs, sans toutefois que cela ne remplace le traditionnel livre de recette :

« Pour apprendre, je regarde les vidéos, souvent je me base sur les vidéos, après j'ai pas mal de livres de cuisine là, je regarde aussi pas mal dedans » Perrine

Ces diverses stratégies lui permettent d'aller vers leur modèle de « bonne mère » qu'elles projettent. Il faut tout de même noter que cela leur rajoute des contraintes organisationnelles, ce que Perrine verbalise au travers de cette suite de « il faut » qui lui donne l'impression d'être débordée :

« Je sais faire des pâtes en sauce, du riz en sauce, des trucs basiques mais même ça c'est beaucoup de concentration pour moi, c'est beaucoup de travail. Mais tu vois, m'organiser, avoir les ingrédients déjà, ça déjà donc il faut avoir fait les courses, il faut avoir les ingrédients à la maison, il faut avoir tout ce qu'il faut, il faut que la cuisine soit nickel, il faut que j'ai tous les trucs, il faut que j'ai le temps, il y a tellement de trucs que c'est un peu compliqué. »

Ce niveau d'exigence ne se limite pas à la cuisine qu'elles doivent transmettre aux enfants, mais aussi aux habitudes alimentaires qu'elles leur inculquent. Ici, on identifie un enjeu fort d'exemplarité par rapport aux enfants qui se matérialise par le fait qu'elles même doivent prendre des bonnes habitudes de cuisine et d'achat avec légumes :

« Je cuisine surtout pour ma fille, en fait. Je voudrais qu'elle mange des légumes. » Sophie

« Pour mes enfants je vais au rayon fruits, légumes, je leur achète, c'est le fait que j'ai des enfants qui me raisonne et me dire que je dois leur donner de la bonne nourriture parce que c'est moi qui les habitue » Perrine

Ainsi, le « bien manger » est porté au quotidien par les mères comme une suite logique à toute la gestion du « care » qu'elles mettent d'ores et déjà en place. Aussi, il est intéressant de noter la manière avec laquelle s'était déroulé le premier diagnostic de territoire de précarité alimentaire mené en 2024 à Pau (cf encadré).

Extrait du carnet d'observation - Expérience d'un porteur de paroles

Nous avons décidé de faire deux porteurs de parole avec cette question « Bien manger, c'est que pour les riches ? ». Nous avons pour se faire écrit cela sur un grand écriteau et nous nous sommes postés à des endroits de passage durant le marché à Saragosse et à Ousse des Bois. A Saragosse, nous sommes deux (un homme et une femme) et je m'interroge vite sur mon incapacité à interagir avec les hommes. Ils sont présents sur le marché mais ignorent toutes

mes tentatives d'interactions. Lorsque j'arrive à leur parler du sujet, c'est parce qu'ils sont avec leur femme qui me répond dans un premier temps et qu'ils rajoutent des détails, des nuances. J'interroge mon collègue, un homme, pour savoir si cela tient du fait que je sois une femme. Il est du même avis que moi, le sujet ne semble pas vraiment les concerner, les faire réagir. Une interaction retient mon attention. Un couple qui s'est arrêté lorsque je les ai alpagués (ils ont une soixantaine d'années) et ils ne semblent pas être d'accord sur la réponse à me donner. Lui m'affirme sans développer que « *en allant au marché ça va, il faut bien calculer son budget voilà tout.* », ce à quoi sa femme répond vivement « *Oui mais moi je connais les prix, parfois je te dis repose ça c'est pas le prix qu'on peut se payer* ». Cette interaction me permet de comprendre qu'effectivement, les hommes problématisent peut-être moins les difficultés liées au « bien manger », et cela parce que la gestion du budget, et ici « les courses avec une calculette dans la tête », sont des tâches majoritairement féminines.

Anne Dupuy (2017) propose une analyse de cette posture genrée vis-à-vis de l'alimentation dans un foyer. Aussi, elle explique que l'on retrouve une disqualification fréquente des hommes sur la question du « bien manger », surtout en ce qui concerne l'alimentation des enfants : « *Les hommes contactés orientent vers les femmes, dès lors qu'il s'agit de parler de l'alimentation des enfants, car ils ne se sentent guère compétents* ». S'ils y prennent part, ils relâchent souvent les injonctions nutritionnelles (en comparaison des tensions éducatives qui peuvent naître entre mères et enfants à ce sujet). Ainsi, leur rapport au travail alimentaire est plus ludique, plus hédoniste puisque moins contraint par la question du « prendre soin » car il incombe à la femme de veiller sur la santé. C'est une charge de plus pour les mères que de veiller à l'harmonisation de leur pratique avec celle du père. On peut désormais ajouter à cela les enjeux de sensibilisation à l'écologie, avec toujours le poids d'être exemplaires et de mettre en place des bonnes habitudes :

« La planète c'est trop important [...] C'est pas forcément ma santé, c'est pas mon poids, c'est pas ma peau, c'est pas ma beauté, c'est pas quelque chose de personnel, c'est plutôt l'exemple que je donne à mes enfants, même mes proches tu vois, ma maman qui est pas habituée à manger des fruits, des fois je me force à manger un fruit devant elle, pour lui montrer que oui c'est possible » Perrine

Cette sensibilisation passe aussi par tout un ensemble de pratiques pédagogiques, comme Laetitia qui explique « Moi j'ai fait des dessins au petit pour qu'il sache au niveau du tri "Ça ça va là." ». Cette nécessité ressentie de l'écologie passe par leur expérience de mère, puisqu'elles déclarent toujours en percevoir les enjeux au travers de l'avenir de leurs enfants.

Ainsi, on comprend bien avec tous ces exemples la centralité du lien entre le fait de « bien nourrir » et le fait d'être une « bonne mère » pour ces femmes, notamment vis-à-vis du modèle de « mère nourricière ». Aux injonctions de « care », se rajoute désormais la sensibilisation de leurs enfants aux enjeux écologiques, ce qui renforce leur sentiment de devoir être exemplaire à tous niveaux. Ces injonctions sont d'autant plus envahissantes qu'elles se présentent au monde social parfois uniquement en tant que mères, tout écart aux attentes impactant ainsi leur identité et valeur sociale.

C/ Les structures d'aide alimentaire et leur relation aux usagères

Depuis 2018, la loi Egalim précise que « *la lutte contre la précarité alimentaire doit favoriser l'accès à une alimentation sûre, diversifiée, de bonne qualité et en quantité suffisante aux personnes en situation de vulnérabilité économique ou sociale* ». Mais qu'en est-il de l'interprétation et de l'application de cette loi à Pau ?

Tout d'abord, il existe au total 13 acteurs de l'aide alimentaire qui opèrent sur Pau, étant plus ou moins liés les uns aux autres. 4 structures se trouvent en quartier prioritaire et elles donnent accès à des approvisionnements alimentaires : Papa maman solo, Grain solidaire, Episol et Vrac. Dans le reste de Pau, on note la présence des Resto du coeur, du Secours Populaire (qui peut faire des colis alimentaires d'urgence), de Pau Charity et de la Croix Rouge (plutôt type maraude) par exemple. D'autres associations touchent elles aussi à des questions de précarité alimentaire, notamment toutes les cantines (Voyage Alimenterre, Les Petites Cantines, La faim du mois...), mais elles ne sont pas reconnues aide alimentaire.

Pour analyser les enjeux autour des épiceries sociales, ainsi que ce que les femmes précaires peuvent y trouver, nous allons comparer deux structures dites « d'aide alimentaire » ou faisant partie d'un réseau d'acteurs de « l'aide alimentaire » : Vrac et Episol. La première est celle dans laquelle j'ai réalisé un stage de fin d'étude pendant 5 mois, et que la majorité de mes enquêtés fréquentent. Pour ce qui est d'Episol, j'ai pu réaliser une session d'observation pendant une demi-journée d'épicerie (préparation, temps d'épicerie puis debriefing), et j'ai réalisé des entretiens avec l'une de ses fondatrices, Noor, ainsi qu'avec une des bénéficiaires, Somia.

Pour comprendre les différents enjeux qui animent ces deux structures d'aide alimentaire, il faut tout d'abord noter qu'elles n'énoncent pas les mêmes objectifs. Episol cherche à proposer

une béquille, un « soutien alimentaire complémentaire » avec de l'alimentation à bas prix (luttant directement contre la privation) mais surtout veut permettre à ses bénéficiaires d'économiser pour pouvoir assumer d'autres pôles de dépenses (type logement, charges...). Elle est donc pensée à l'origine comme un moyen de se sortir d'une situation de précarité paralysante en soulageant sur le pôle de dépense alimentaire. Vrac de son côté lutte contre la précarité alimentaire en proposant une offre de produits de qualités (à 99% biologique, de producteurs) à des prix réduits, travaillant à la fois l'accessibilité économique, géographique ainsi que la démocratie alimentaire (notamment avec un programme d'animation). Pour ces deux associations, on retrouve l'idée qu'il faille pousser à retrouver du « pouvoir d'agir », sans qu'elles n'utilisent toutefois les mêmes outils. Le mode d'approvisionnement dont découle tout le fonctionnement ensuite est ce qui les différencie le plus. Episol récupère la majorité de ses produits à la banque alimentaire (provenant donc de récupération, invendus de grandes surfaces) valorisant ainsi « la lutte contre le gaspillage alimentaire » (le deuxième objectif énoncé sur le site internet, juste après « le soutien alimentaire complémentaire »). De son côté, Vrac s'approvisionne en achat groupé auprès de producteurs ou de coopératives énonçant vouloir soutenir à la fois « L'accès à une alimentation saine, digne et durable » mais aussi plus de « Solidarité avec les producteurs ». Aussi, on commence à percevoir deux visions différentes de ce que peut être la précarité alimentaire et surtout des manières d'en sortir.

a) Episol, une épicerie sociale sur un modèle « traditionnel »

Tout d'abord, on peut analyser le fonctionnement d'Episol, qui s'aligne sur le modèle de l'aide alimentaire en France, et ce en utilisant les invendus pour nourrir les plus précaires. C'est la loi Garot de 2013 qui institutionnalise la récupération des invendus sous couvert de lutte contre le gaspillage. Aussi, en défiscalisant le don des invendus pour les supermarchés, la loi a pour objectif de permettre d'alimenter les banques alimentaires. Elle a pour conséquence de transformer les déchets alimentaires en une richesse en attente d'être exploité. Peut on vraiment dire qu'elle lutte vraiment contre la surproduction et le gaspillage dans ce cas ? « *En quoi serait-il opportun de réduire la production si des richesses peuvent découler des excès ?* » (Bonzi, 2023). De plus, pensé pour répondre à des situations d'urgence dans les années 1980 pour répondre à un besoin conjoncturel, le système d'aide alimentaire est aujourd'hui pérenne pour un grand nombre de personnes. En interne, Episol fait face au même problème, certaines de leurs bénéficiaires étant bloqués dans une pauvreté structurelle, comme le montre l'exemple

de Somia. Cette épicerie sociale qui ne cherche être qu'une béquille à l'origine, se transforme petit à petit en mode de subsistance pour certains bénéficiaires :

« C'est l'assistante sociale qui décide. Mais comme c'est toujours les mêmes revenus de ma retraite, tout ce que je perçois, c'est exactement pareil. Il n'y a rien qui change. Tous les mois, j'ai des prélèvements, c'est les mêmes. Ma retraite, c'est le même montant. Donc, quand l'assistante sociale, elle voit ça, elle me dit, ben oui, oui. Je prolonge » Somia

A l'aide de ces deux constats, on peut identifier un paradoxe qui ordonne la réalité de la structure aujourd'hui. Alors qu'ils sont surdotés de la majorité des produits secs et en difficulté régulière pour écouler des stocks frais (en dates courtes), ils doivent « rester une béquille » (1 ou 2 passages par mois) et en cela limiter ce qui va être pris par les bénéficiaires. En effet, approvisionné plusieurs fois par semaine pour le frais et une fois toutes les deux semaines pour le sec, leur gestion des stocks et des flux est très complexe. Les étagères du stock sont pleines très régulièrement, ce qui les oblige à réorganiser constamment l'espace, ce que Florence (bénévole de 50 ans) compare à une gestion de « *coffre de vacances* ». Le rôle de Florence dans cette gestion est essentiel. Elle est en effet identifiée par tous comme « responsable de cette tâche », car elle connaît le contenu des étagères, les stocks qui attendent d'être rangés et prédit ceux qui vont arriver dans les jours à venir. Elle organise donc le rangement en conséquence, mettant de côté régulièrement des produits spécifiques qui iront à une famille dont elle a identifié le besoin. Ainsi, elle fait le lien entre ce stock et le passage des familles inscrites dans l'après-midi pour s'assurer d'une correspondance. Aussi, lorsqu'il s'agit de ranger les couches, elle tente de retenir les tailles disponibles puis explique « *je connais l'âge des enfants donc je sais quelle famille a besoin de quelle taille donc ça me permet de repérer* ». Le surplus provient aussi des produits frais, avec des dates très courtes de péremptions. Régulièrement dans l'obligation d'écouler des stocks de 200 yaourts périssables le lendemain par exemple, il y a un tableau à l'entrée de l'épicerie qui détaille des « promo ponctuelles », c'est à dire les réductions sur des produits qui doivent partir le jour même. Ici encore, Florence a un rôle essentiel puisqu'elle propose gratuitement aux mères de famille nombreuses des produits « *qui ne partiraient pas sinon* » (car trop gros, à consommer le jour même). Aucun des autres bénévoles ne s'occroie cette liberté puisque c'est elle qui connaît les stocks et qui peut donc en fluidifier l'écoulement. Les dons ciblés, les offres ponctuelles ainsi que la présence de Florence permettent donc cette gestion de stock en flux tendu ce qui produit non seulement de la dépendance aux bénévoles « ressources » qui connaissent les stocks mais aussi beaucoup de manutention (dans la réorganisation des étagères). Aussi, c'est parce que le stock n'est pas

conçu pour les besoins des bénéficiaires car provenant de la banque alimentaire (même si un petit budget existe pour réajuster vis-à-vis des besoins spécifiques type viande halal) qu'il existe ce décalage. C'est alors aux bénévoles de combler et de trouver des astuces pour éviter de devoir jeter alors qu'ils sont face à des personnes dans le besoin. Ce déséquilibre provient de la teneur de la relation entre banque alimentaire, association et la grande distribution. En effet, comme l'analyse Bénédicte Bonzi (2023), pour éviter la taxe liée au gaspillage, les grandes surfaces se débarrassent à l'aide du don, même si cela signifie donner ce qui est à la limite du consommable. Aussi, puisque les associations dépendent de ces dons pour vivre, elles ne peuvent se permettre de refuser, même si cela équivaut à devoir ingérer des stocks trop importants et des produits à peine consommables. Le rapport de force est inégal. Le fait de jeter est alors particulièrement tabou puisque l'on a l'impression de priver des bénéficiaires dans le besoin, ce qui se traduit par des pratiques « dégradantes » pour les bénévoles (cf encadré)

Extrait du carnet d'observation - Le tri des dons à Episol

A 11h, on débute par le rangement du stock sec, je trie des dentifrices et produits d'hygiène qui s'étaient ouverts et avaient répandu leur contenu sur le reste. On me donne une lingette humide et on me conseille de me laver les mains régulières pour « éviter de tout salir ». Je plaisante sur l'aspect ragoutant de la tâche. L'une des bénévoles me répond qu'elle n'oublie jamais son tablier depuis qu'elle a ruiné une de ses robes. A la réception des produits frais, on constate que certains légumes sont d'ores et déjà très abimés. Des tomates ont été oublié en dessous d'autres légumes, ce qui signifie qu'elles sont trop écrasées. Du melon est aussi particulièrement abimé. Une équipe de « tri » se constitue pendant que l'on finit de ranger dans les étagères le reste des produits. Ils se sont tous vêtus d'un tablier. Un grand sceau est prévu pour y mettre les déchets verts. Un des bénévoles plaisante alors qu'il les trie « *Tiens il y a des vers. Lui aussi il veut participer à l'épicerie, il a bien compris qu'on distribuait de la bonne bouffe* ».

Le principe d'équivalence dicte aussi le fonctionnement de ce type d'aide alimentaire. Quand c'est possible, l'une des bénévoles mélange les marques sur les étagères de vente. Elle ne voudrait pas que cela crée des jalousies entre les bénéficiaires. Toutes les marques doivent être considéré de la même qualité pour que l'épicerie se passe bien. Le droit de choisir ce que l'on veut consommer, en termes de qualité du produit en tout cas, ne rentre pas dans ce qu'ils peuvent permettre au bénéficiaire. De ce fait, le droit alimentaire se confronte souvent à l'idée qu'il ne peut pas exister la même offre pour quelqu'un qui paye pour ce qu'il consomme et

quelqu'un qui reçoit des dons. « *Être aidé ne semble justifier le fait de ne pas pouvoir prétendre à un droit plein et entier* » (Bonzi, 2023). De plus, le fait que les bénévoles se donnent du mal pour récupérer ce qui est encore consommable permet d'effacer en parti l'impression de ces derniers que l'on distribue des sous-produits. En effet, ils assimilent la valeur de leur geste à celle du produit. Episol pousse ce principe jusqu'au bout en alimentant de produits frais d'autres associations avec ce qui n'est pas vendu dans l'épicerie du jour. On peut prendre l'exemple de la salade, que j'ai vu transiter lors de mon observation à Episol puis à la cantine de Voyage Alimenterre (VA) quelques jours plus tard. En effet, cette salade, étant vendu à l'origine en grande surface, est arrivée à la banque alimentaire pour être redistribué à des associations. Episol la récupère et en vend une partie mais une autre grosse partie part ensuite à Voyage Alimenterre (une association qui utilise des produits récupérés pour faire des cantines à prix libre). Dès lors, Zakia (salariée de VA) tente de l'intégrer à son menu et puisqu'elle ne sera pas consommé complètement, la redistribue aux participantes pour leur propre consommation ou pour qu'elles donnent à leurs poules :

« *J'ai pas envie d'avoir du gaspillage. Je lui dis, mais non ! Zakia, toi aussi prends. Elle me dit, mais moi, mon congélateur, il est plein. Alors, je lui dis à mes collègues, mais vous voulez pas prendre là ? Non, il faut pas jeter. Donc, du coup, on est toutes là. On s'arrange.* » Somia (participante régulière à VA)

Aussi, ce produit qui par définition a besoin de fraîcheur pour être bon, sera passé par au moins 6 relais pour finir par être consommé. S'ils parviennent à faire perdurer sa valeur tout le long qu'une chaîne de solidarité, c'est parce qu'il y a des personnes qui se mobilisent non seulement au tri (pour garder les parties consommables) mais aussi parce qu'il y a des personnes ressources, possédant un savoir-faire en termes de transformation. En effet, à VA, la transformation joue un rôle clé pour contrer l'aspect « pas frais » et redonner de la valeur à un produit refusé par une suite de consommateur. On note la centralité des femmes dans ce processus de transformation, où le savoir-faire est essentiel et les techniques de débrouille sont transmises dans les conversations l'air de rien, ce qui ne réduit en rien leur préciosité. Le fait de réussir avec ces restes à faire un « *joli menu* », c'est à dire un repas complet et varié est d'autant plus une fierté pour ces femmes précaires ou côtoyant de près la précarité (habitant pour la plupart en quartier prioritaire). Somia explique : « *avec Zakia, j'ai appris beaucoup de choses. Des astuces. Des petites astuces.* ». Elle valorise particulièrement ce savoir-faire lorsqu'il permet de recréer du convivial pour tous :

« *Et puis on a fait aussi le repas pour l'Aïd. La fête de l'Aïd, je pense que t'en as entendu parler.*

La fête des musulmans. Oui, oui, oui. L'Aïd, oui, la fête du mouton. Donc on a cuisiné pour les jeunes. Et c'était donc... Chacun donnait ce qu'il voulait donner. Il n'y avait pas de prix. On a fait un joli menu. »

De ce fait, on retrouve cette posture lorsqu'elle évoque le manque de stock sur certains produits à Episol :

« C'est vrai qu'à Episol, ils n'ont pas toujours tout non plus. D'ailleurs, tu y étais, tu as bien vu. Des fois, il n'y a pas de fromage. Des fois, c'est vrai qu'il y a beaucoup de yaourts. Des fois, il n'y a pas d'halal. Parce que moi, je mange halal. Voilà, il y a ça aussi. »

Puis qu'elle relativise très vite cette remarque par l'aide et surtout les apports en termes de sociabilité qu'elle y trouve. Possédant d'autres ressources (notamment sociales), elle verbalise surtout l'apport de ces temps d'épicerie à un niveau humain et social :

« Ah oui j'aime beaucoup les épiceries Episol, parce que je revois mes collègues de Berlioz. Donc, très gentil. Très sympa. Ils m'ont ouvert les bras. Et d'ailleurs, ils continuent. Ils m'adorent. On peut échanger avec les gens qui sont là, qui prennent leur café, une boisson et puis on échange. Alexis [bénévole d'Episol], des fois, il me dit, tiens, je vous présente Safia, voilà. D'ailleurs, j'ai connu une Ukrainienne qui est musulmane là-bas. Musulmane et ça fait cinq ans qu'elle est en France. »

Elle vient car elle y connaît des bénéficiaires et des bénévoles, avec qui elle apprécie échanger et sentir qu'elle compte. En effet, elle a suffisamment de ressources (notamment grâce au bénévolat, nous y reviendrons) pour atténuer les effets hiérarchiques du système. Pour d'autres bénéficiaires, moins intégrés socialement et moins proche des bénévoles, on ressent une résignation et un malaise quant aux négociations qui s'engagent parfois pendant l'épicerie.

Ainsi, nous pouvons analyser les relations entre bénévoles et bénéficiaires pour comprendre ce que les femmes précaires peuvent trouver dans ce type de structure d'aide alimentaire. A Episol, la séparation entre bénévoles et bénéficiaires est revendiquée. Aussi, le statut de bénévole-bénéficiaire n'existe pas (comme il peut exister au Resto du Cœur par exemple). Noor déclare à ce sujet :

« Suite au conseil la banque alimentaire, on a souhaité ne pas avoir des bénévoles bénéficiaires, parce qu'en fait c'était compliqué, c'était le retour de leur expérimentation, et du coup elles nous ont dit que non faut pas, parce que c'est compliqué, parce qu'il est bénévole, mais il est aussi bénéficiaire, c'est à dire que quand tu mets-toi en vente des articles, t'as bien envie des fois de les garder pour toi, t'es entre deux, si toi tu passais le samedi mais que le mardi t'as posé plein de choses qui t'intéressaient mais tu peux pas les acheter parce que c'est pas ton jour, on veut pas »

Les bénévoles de l'association proviennent majoritairement de la MJC Berlioz, ce sont plutôt des femmes à la retraite, qui peuvent se rendre disponible quotidiennement (sauf pendant les vacances scolaires, occupés par de la garde de petits enfants). C'est donc la même équipe qui est mobilisé régulièrement, avec quelques variations selon les périodes de l'année. Ils ne présentent pas eux même de caractéristiques de précarité particulière, comme le déclare Noor : *« C'est vrai que les bénévoles qu'on a, ce n'est vraiment pas des dames dans le besoin »*. Les bénéficiaires eux sont dirigés par des travailleurs sociaux au niveau du département, car identifiés comme « dans une mauvaise passe ». Leur prescription est d'ailleurs prévue pour 4 mois maximum, suivi du mois de carence *« où tu es censé refaire le point de ton assistance sociale sur ta situation budgétaire, en gros c'est pourquoi tu es venu à l'épicerie sociale, tes objectifs, où tu voulais économiser et après, elle peut te renouveler si besoin. »* (Noor). Toutefois, cette épicerie cherchant à toucher les plus en difficulté (« les invisibles » comme les appellent Noor), *« la précarité fait qu'au final il n'y a pas vraiment d'objectif si ce n'est que le premier, une aide alimentaire. Mais nous, on n'est pas de la distribution alimentaire normalement. »* (Noor). A cette différence de statut, se rajoute donc des différences en termes de capital sociaux, économique et culturel. La relation entre bénévoles et bénéficiaires est donc particulièrement intéressante à étudier puisqu'elle traduit d'un fort rapport de classe (cf encadré).

Extrait du carnet d'observation - Les relations bénévoles et bénéficiaires à Episol

Après l'épicerie, il y a un temps de débriefing autour d'un café. La plupart des bénévoles y restent pour discuter des nouvelles de l'association ainsi que de ce qu'il vient de se passer pendant le temps d'épicerie. J'aborde tout d'abord la question du crédit (somme que les bénéficiaires peuvent dépenser chaque mois selon la structure de leur foyer) en leur demandant pourquoi les bénéficiaires n'auraient pas le droit de compléter avec leur propre argent lorsqu'ils veulent dépenser plus. Toutes n'ont pas la réponse à ma question, l'une me répond que « c'est la règle tout simplement pour éviter que certains profitent ». Cela engage un débat entre elles. La réponse finale vient de Florence (qui a le statut de responsable de l'épicerie d'aujourd'hui) : « c'est ce qui a été décidé pour elle et pour le budget de l'association, car cela doit rester un complément ».

3 bénévoles, des habitués, discutent de l'attitude de femmes qui sont venues faire leur course aujourd'hui :

« Elle est très gentille cette dame mais je me méfie. Elle t'embrouille à faire des allers retours entre les rayons. Tu sais pas. Tu sais jamais si elle veut discuter ou s'il y a quelque chose derrière. »

« - Cette dame elle raconte des salades, elle nous a dit « oui tout à augmenter dans l'épicerie, avant je venais plusieurs fois par mois maintenant c'est plus qu'une fois sinon le crédit il est pas suffisant. », tu parles c'est faux. »

- Elle ne venait plus avec cette histoire de dettes surtout oui... Là elle est revenue pointer le bout de son nez, elle ne nous en pas reparlé de ça »

« Avec cette dame c'est compliqué. Il faut faire attention dans quel état elle arrive. Elle boit beaucoup. Si elle a bu, je lui dis « retourne te reposer » parce que c'est pas possible. Elle peut commencer à te dire des trucs racistes sur le fait qu'il y a que des arabes qui ont accès à ce type d'aide...»

Je comprends qu'elles ont tendance à identifier collectivement des bénéficiaires dont il faudrait se méfier parce qu'elles auraient tendance à vouloir tricher, mentir ou à être irrespectueuses (voir à être discriminantes).

Ces bénévoles adoptent donc une posture de vigilance en vue de ne pas se faire avoir. Elles appliquent aussi les règles de l'épicerie sans parfois en comprendre vraiment le sens. Elles ont parfaitement assimilé leur rôle, faisant tourner l'épicerie en s'assurant de son bon fonctionnement et veillant que tout le monde respecte les règles établies. Elles se montrent aussi garantes à ce que cela reste un moment agréable pour tous, notamment lorsqu'elles vont faire face à des comportements qui dévient et peuvent offenser. Ainsi, elles se mettent dans une posture de « gardienne », construisant inévitablement une hiérarchie entre elles et les bénéficiaires, le pouvoir de la décision étant de leur côté. Elles veillent par ailleurs à demander des nouvelles des bénéficiaires, parce qu'elles perçoivent l'isolement de certaines personnes. Leur regard n'est pas particulièrement moralisateur sur les histoires des bénéficiaires, et avec certaines, elles se tutoient et se font la bise. Les codes de distanciation ne sont pas les mêmes selon les profils et ce qu'elles identifient être des échanges intéressés ou non. Aussi, pour Somia, bénéficiaire d'Episol mais aussi bénévole à la MJC Berlioz, les échanges sont ressentis comme véritablement amicaux, ce qui participe au fait qu'elle aime venir y faire ses courses. En effet, elle peut se placer dans un entre deux, étant à la fois bénéficiaire et « collègue » (comme elle les appelle) des bénévoles de Berlioz. Le profil de Somia permet ainsi de nuancer,

peut-être même d'apaiser sur place des tensions quant aux oppositions de classe et aux difficultés à rentrer en interaction avec certains bénéficiaires :

« Y en a qui sont là devant, qui attendent. Donc, des fois, il y en a qui ont envie de discuter, par exemple. Alors, il y en a qui n'ont pas envie mais je vais y aller quand même. Je leur dis bonjour, ça va ? Oui, ça va. C'est la première fois que vous venez ? Non, on vient souvent, mais... Ah bon, ben moi, je vous ai jamais vu. Et puis voilà, c'est parti comme ça. Alors, il y en a d'autres qui sont réticents, qui ne veulent pas trop discuter, mais je le vois. Je le vois de suite sur le visage. J'arrive à cerner les gens. Mais j'ai fait du social, donc je sais ce que c'est. » Somia

b) Vrac, une tentative de réinvention du modèle

Vrac (Vers un Réseau d'Achat en Commun) est né d'une envie de proposer une alternative à ce type de fonctionnement d'aide alimentaire. L'association conçoit son système autour du principe de l'achat groupé auprès de producteurs (en vente directe ou passant par des coopératives) pour revendre à prix coutant, et ainsi rendre accessible des produits de qualité. Des fonds financiers publics fléchés (majoritairement à l'échelle européenne et nationale) ainsi que des fonds privés lui permettent de financer ses frais de fonctionnement. Cette aide n'est pas faite pour répondre à des besoins quotidiens ni à des situations de grande précarité puisque les épiceries sont mensuelles et payantes. On note que le fonctionnement de la structure a évolué au niveau national en 2023 : alors qu'elle fonctionnait sur la base de groupement d'achat et de prix coutant pour proposer des prix attractifs, le déblocage d'un fonds national (le fond mieux manger pour tous) permet désormais de proposer des tarifications différenciés (notamment l'arrivée notoire du -50%). Cela a été mis en place pour s'adresser aux plus précaires et renouer avec un de leur public cible. L'association cherche aussi à s'attaquer à une autre dimension de la précarité alimentaire, celle de ne plus pouvoir avoir le choix dans ses courses, de ne pouvoir acheter de la qualité ainsi que de ne pouvoir agir comme désiré sur des enjeux sociaux (comme la justice sociale ou bien les problématiques écologiques). Le premier constat est d'affirmer que, tout comme Episol, le stockage reste un enjeu puisque l'espace est restreint et les denrées peuvent être fragiles (à conserver de la chaleur pour éviter que cela ne se détériore ou que des parasites se développent). Cependant, les stocks sont conçus pour répondre aux besoins des adhérents et non le contraire. Les réapprovisionnements sont faits régulièrement selon leurs habitudes alimentaires (perceptibles dans les commandes passés chaque mois), et les nouveaux produits présents dans le catalogue correspondent à des besoins énoncés. Dans une démarche de démocratie alimentaire, l'association souhaite par ailleurs mettre en place des parcours apprenants pour permettre à chacun de comprendre les enjeux

derrière la constitution d'un catalogue (notamment l'arbitrage entre produits locaux, biologiques, équitables et/ou le prix). Cette démarche ne manque pas de faire débattre puisqu'il y a de la part de ses salariés la peur de se faire déborder par les adhérents, c'est à dire de ne pas être capable de répondre aux besoins énoncés comme promis (nous y reviendrons).

Ensuite, il faut noter que ce fonctionnement de structure permet en effet de faciliter l'accès économique aux produits provenant de l'agriculture biologique, d'après une analyse produite par l'association (pour la consulter en détails, voir l'annexe) :

« Les Coup de Pouce (-50%) ont accès à un panier moyen de 31€ au lieu de 55,45€ (panier moyen en vente) grâce à la tarification différenciée soit une variation de -43€, les soutiens (-10%) dépensent un panier moyen de 36,37€ au lieu de 59,51€, soit une variation de -8€.

La tarification Coup de Pouce permet une réduction significative du coût des paniers sur l'ensemble des enseignes et types de produits comparés (étant moins chères de 24% qu'un panier constitué de produits premier prix/Eco+). En comparaison avec un panier moyen de produits bio (à Naturalia), la baisse du coût est de -65%.

L'adhésion Soutien (-10%) donne accès à un panier moyen qui équivaut financièrement à un panier issu de l'agriculture intensive en grande distribution et devient très avantageux pour un équivalent bio (-43%)

L'application du prix coûtant pour les adhésions « Classique » rend accessible un panier moyen de produits bio à un prix très proche de la Marque Repère Leclerc, et est significativement avantageux pour un équivalent bio (-41%).

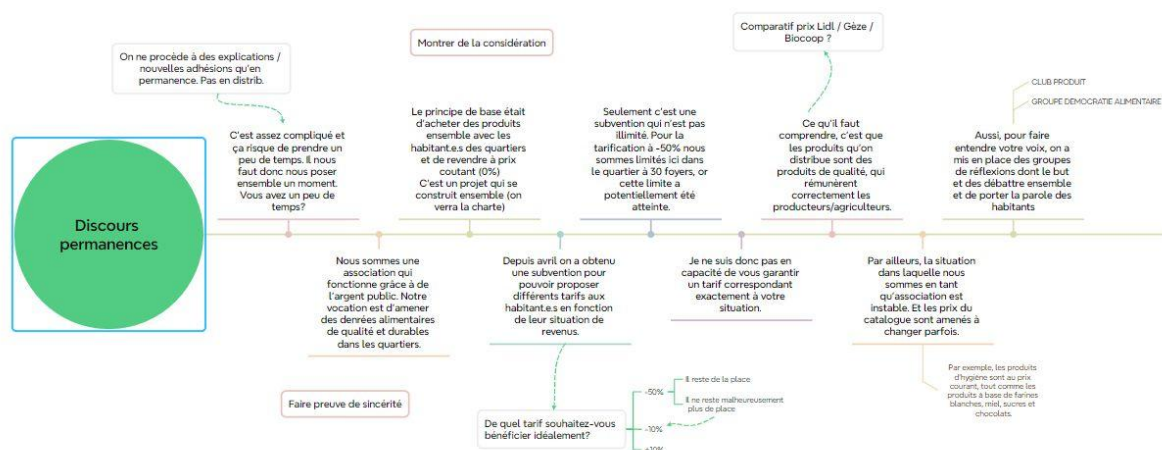
Et enfin, pour les adhésions sympathisantes, le panier moyen avec l'application du +15% reste plus intéressant en comparaison à tout autre achat bio en grande surface (-17%) ou en magasin spécialisé bio (-30%). »⁷

Le fonctionnement semble donc être intéressant économiquement pour tout type d'adhésion. Cela étant dit, la tarification différenciée n'a pas le même l'impact sur les courses des adhérents. En effet, pour les adhésions « Coup de Pouce », passer par Vrac réduit considérablement le coût de leur course (même s'ils achetaient originellement du leaderprice), et améliore la qualité des produits. Pour les adhésions « soutien », le prix des courses n'est pas

⁷ Ces analyses proviennent d'un document produit par l'association Vrac Pau Béarn, « la simulation comparative des coûts », par rapport à la moyenne (par type d'adhésion) des paniers commandés en juin 2025. Les comparatifs de prix proviennent des sites internet de Leclerc Drive (pour les gammes Eco +, Premier prix, Marque Repère, Marque Repère Bio) et de Naturalia.

forcément réduit mais cela ne coûte pas plus chère et l'association permet en revanche de rendre accessible le bio (« au niveau de l'agriculture intensive » comme le précise le document). Pour les adhésions « Classique » et « Sympathisante » en revanche, le prix d'un panier moyen tend à augmenter vis-à-vis d'un panier provenant de l'agriculture intensive. Considérant toutefois que ce sont des personnes qui ne sont pas en situation de précarité alimentaire et qui tendraient d'ores et déjà à acheter du bio, les prix restent intéressants (puisqu'en revanche, le bio reste bien moins cher à Vrac qu'à d'autres enseignes spécialisées). Aussi, on note tout de même que pour certains adhérents, le prix général des courses baisse grâce à Vrac (en plus de pouvoir désormais acheter du bio), alors que pour d'autres, seul le prix de ce qu'ils projetaient d'acheter en bio baisse.

Ce fonctionnement, pensé pour s'adapter aux moyens de chacun, se complexifie tout de même avec les limites budgétaires de l'association. En effet, le fond « Mieux manger pour tous », qui permet l'instauration de cette tarification différenciée, a très vite atteint ses limites lors de la constitution de la base adhérente, ce qui pousse l'association à restreindre ses adhésions « Coup de Pouce » (coûtant le plus chère à l'association car avec le plus gros différentiel entre le prix coûtant et le prix vendu). Cela oblige au choix : mettre des adhérent.es en liste d'attente ou leur proposer un adhésion « Soutien » à la place de « Coup de Pouce ». Cette intendance complexifie le discours des salariés, qu'ils doivent faire varier selon le type d'adhérents auxquels ils s'adressent comme on peut s'en apercevoir avec la fiche technique « Discours en permanence » qui circule dans le réseau Vrac :



Ainsi, peu de personnes en précarité financière peuvent en réalité prétendre à profiter de ce système, là où si les groupements se développent bien, les autres adhésions pourraient augmenter en proportion sans problèmes. Ces questionnements existent depuis le lancement

des premières épiceries en janvier, et même auparavant puisque l'ensemble du réseau Vrac fait ressortir ce point de vigilance : toucher trop de personnes précaires, c'est mettre son modèle en danger (étant donné le risque de déficit budgétaire, mais aussi les débordements en épicerie ce sont des populations moins enclines à être/se rendre disponible pour être bénévole). Lorsque cette question de limite de places fut abordée avec des potentiels futurs adhérents, une prise de parole fut particulièrement marquante. Il s'agit d'une femme fréquentant la Pépinière, venue à la réunion d'information parce qu'elle « est très attentive à ce genre d'initiative ». Elle a un enfant avec elle durant la réunion et par conséquent participe peu durant les échanges parce qu'elle doit aussi veiller à ce qu'il reste sage. Ainsi, elle s'exprime sur le sujet :

« S'il manque des places pour les groupements, moi je pense qu'on devrait favoriser ceux qui viennent vraiment pour des bons produits, et pas ceux qui veulent seulement du moins chère. Moi ça fait longtemps que je fais attention à ça [les questions écologiques], je pense que je mérite ma place »

Ici, on ressent fortement l'angoisse concomitante à la mise en concurrence provenant du manque de place. Ainsi, la question « qui pourra y avoir accès ? » déclenche une variété de débats autour de l'authenticité de la démarche, et même dans ce cas précis, de l'historicité des « bons gestes ». Cette mise en concurrence est un facteur anxiogène supplémentaire à leur situation de précarité, auquel ils répondent parfois par de la lassitude ou de la méfiance quant aux solutions qui leur sont proposées. En effet, lorsque je dois annoncer à plusieurs reprises à des adhérent.es précaires qu'ils sont en liste d'attente, je notifie leur air désabusé. Certains verbalisent « *c'est normal, c'est toujours comme ça* ». Ainsi poussés par l'idée que des initiatives sont « trop belles pour être vraies », il arrive que ces personnes précaires se découragent et se privent de demander cette aide, et ce par peur d'être « déçus à nouveau » (Bonzi, 2023). Aussi discuté au sein de l'équipe salarié, ce sujet sous-tend la problématique de la cible visée par l'association, prise entre plusieurs objectifs et demandes de partenaires parfois contradictoires. En effet, si certains partenaires réclament la stabilité financière avant tout, d'autres veulent que leur investissement permette de soutenir les plus précaires. Ces contradictions sont énoncées plusieurs fois au sein de la structure et divisent quant aux politiques (notamment de communication) à mettre en place. De cette manière, Romain m'explique sa vision du projet, lorsque l'on revient d'une épicerie où ce type de questionnement est revenu : « *Attention, c'est un projet de quartier avant tout. Il s'adresse à des personnes précaires certes mais aussi et surtout à des classes moyennes ou basses insatisfaites de leur possibilité alimentaire. Je veux dire rien que ramener du bio accessible sur le territoire c'est déjà améliorer l'offre alimentaire* ». Effectivement, récoltant les

témoignages d'adhérents pour « un bilan des 6 mois », je note que beaucoup d'entre eux ne font pas partie des franges les plus précaires de Pau. En revanche, permettant l'accessibilité au bio, aux produits semi complets ou à des farines spécifiques (notamment pour les régimes sans gluten), aux produits dits « plaisir » ou « luxueux » comme l'huile, les fruits secs, le miel, Vrac fait renouer une classe moyenne avec certains achats. L'association tend aussi à vouloir massifier des comportements déjà présents, avec comme cette adhérente « Soutien » qui déclare :

« Le prix vis à vis de la quantité ici c'est incomparable... J'achetais déjà du bio mais pas beaucoup, sur des produits spécifiques, là je peux me permettre d'acheter des produits bio en quantité, ça change tout »

L'association compte aussi sur la qualité des produits proposée pour que les adhérents veuillent en faire profiter leur entourage et diffuser les bonnes pratiques. Ce témoignage d'adhérente va dans ce sens :

« Vrac ça me permet d'acheter du bio, et d'ailleurs je redistribue après autour de moi parce que mon petit-fils par exemple, il adore les pâtes d'ici, les semi complètes là donc j'en redonne à ses parents. »

On peut ainsi concevoir Vrac, non pas comme une réinvention du modèle d'aide alimentaire traditionnel comme le propose Episol, mais comme l'apparition d'un nouveau type d'aide alimentaire. Tourné vers la qualité des produits, Vrac représenterait ainsi une sorte d'aide alimentaire pour classe moyenne qui perdent en capacités financières mais qui voudraient tout de même consommer mieux. La mixité sociale faisant partie de ses valeurs, l'accueil de personnes précaires reste central, mais il ne peut devenir majoritaire sans mettre en danger le modèle.

Concernant l'analyse des relations entre bénévoles et adhérents, là encore, Vrac n'a pas la même conception de ce que doit être la participation de ses adhérents (vis-à-vis d'Episol). En effet, l'association les intègre directement dans son fonctionnement comme des bénévoles potentiels (mentionné dans le bulletin d'adhésion), considérant que l'implication permet l'adhésion totale au projet et la compréhension de tous ses enjeux. Aussi, tout un travail de « passage de relais » est en construction, et ce dans l'objectif de permettre des fonctionnements d'épicerie en autonomie partielle, c'est à dire avec la seule présence d'un seul salarié. Cela donne lieu à des conversations régulières sur la nécessité du bénévolat pour que la structure

tourne (ce qui est en soit un des objectifs énoncés de le mettre dans la fiche d'adhérents), tout en tentant de rester souple par nécessité d'inclusion ! La problématique de devoir jongler avec les gardes d'enfant par exemple oblige à ne pas être trop sévère au niveau de la participation, au risque de se couper des familles monoparentales. Il y a donc en réalité une trentaine de bénévoles très actifs avec une grande variété de profils : on compte des mères au foyer, des personnes à la retraite et quelques actifs avec la capacité de négocier des temps de pause. Une vingtaine de bénévoles présents très ponctuellement permet de compléter selon le besoin. Le reste du fichier adhérent ne participe pas ou extrêmement peu. Sans que cela soit particulièrement volontaire, se dessine donc tout de même deux groupes : les adhérents et les adhérents-bénévoles (ou nommés au sein de la structure « les supers bénévoles). L'association passe d'ailleurs par un groupe WhatsApp dans lequel ne sont que les personnes ayant souhaité « faire des tâches en plus ». Ce groupe sera notamment mobilisé en cas de temps de visibilité du projet associatif ou s'il y a des manques spécifiques en épicerie. Ces « supers bénévoles » se démarquent notamment sur des temps d'épicerie lorsqu'ils prennent en main l'installation (en connaissant l'emplacement de chaque produit) ou lorsqu'ils expliquent sans aide le projet à de nouveaux potentiels adhérents. Romain, salarié de l'association, déclare ainsi à propos de la réappropriation du projet par certains adhérents :

« On arrive 5 minutes en retard avec le camion et les gens, ils ont mis en place les tables, ils savent comment se repérer. On décharge le truc et eux ils savent, c'est eux même qui nous disent "non non non mais ça Romain on n'avait pas mis ça la dernière fois, ça ça va là ça ça va là. » Romain

Cette réappropriation souhaitée par la structure trouve cela dit ses limites lorsqu'il s'agit de gouvernance. En effet, le conseil de gestion étant composé uniquement de proches de l'équipe salariée et la gouvernance de l'association restant opaque pour les adhérents, certaines interrogations persistent. Comment est-ce possible de démocratiser le projet tout en gardant un certain contrôle et une capacité d'agir sur le quotidien de l'association ? Là où l'inclusion de tout type de point de vue semble essentielle et énoncée comme faisant partie du projet (« *bah l'idée c'est qu'on ait du partage et qu'on soit plus dans des temps où on apprend ensemble et on n'a pas nous une voix et une vérité mais que eux aussi ont leur parcours de vie et que du coup leur parcours de vie compte dans la construction de l'asso* » Romain, salarié à Vrac), des gardes fous sont tout de même en place pour ne pas se laisser déborder. Cela passe notamment par l'identification des « adhérents casse pieds » (expression régulièrement utilisée par l'équipe) desquels on veut éloigner toute prise de poste dans des instances de décision. Au contraire, l'équipe essaye aussi de repérer des « personnes ressources », capable d'apporter au

projet sans toutefois entraver aux envies et besoins des salariés. Aussi, la démocratisation des espaces de décision n'a rien d'évident, et demande aux salariés un réajustement constant, voir des concessions quant à l'aspect démocratique de l'association.

Ainsi, pour conclure cette comparaison de deux systèmes d'aide alimentaire présent sur Pau, on peut mobiliser le travail de Camille Hochedez et Julie Le Gall (2016). En effet, elles évoquent l'instauration d'un « système alimentaire à double vitesse », duquel peut découler une aide alimentaire à double vitesse elle aussi. Ainsi, tandis que la plupart des initiatives associatives pour des systèmes agro-alimentaires alternatifs ne parviennent pas à toucher les personnes les plus précaires, le système « traditionnel » d'aide alimentaire lui, est de plus en plus saturé. Nos enquêtées sont ceci étant dit la preuve qu'il est possible de trouver son compte au sein de ces dispositifs d'aide, même s'ils sont imparfaits. Ayant réussi à s'insérer rapidement dans les fichiers adhérents de vrac en tant que « Coup de Pouce » ou mobilisant des ressources (sociales notamment) pour tirer le meilleur d'Episol, elles s'emparent en effet de ces projets pour mettre en place des stratégies de subsistance.

Ce premier axe d'analyse nous permet donc de comprendre que la précarité alimentaire est multiforme. Il est difficile de dissocier les différentes variables autour du processus de précarisation, d'autant plus qu'elles entretiennent la fragilisation de l'individu. On constate que la précarité du quotidien entraîne des manques. Cela peut prendre la forme de produits dont on se prive mais aussi de concessions quant à la qualité de ce qu'elles ingèrent. Ces privations ont des conséquences sociales, notamment l'augmentation de la fatigue et de la charge mentale qu'elles portent d'ores et déjà au quotidien au sein de leur foyer. Ça l'est d'autant plus qu'elles assimilent l'acquisition de bonnes habitudes alimentaires, de cuisiner maison au fait d'être une « bonne mère ». Elles cherchent donc à échapper à la frustration de ne pouvoir se conformer à cet idéal en mettant en place des stratégies, plus ou moins conscientisés, à la fois pour pallier les problèmes de budget, mais aussi pour se revaloriser outre le rôle de mère ou agir sur d'autres variables de précarité. De plus, l'aide alimentaire existante sur le territoire ne répondant que partiellement à leur besoin, la place qu'elles y trouvent dépendant fortement des ressources qu'elles peuvent mobiliser. Ce sont ces ressources et les stratégies mises en place pour les cultiver que nous allons désormais analyser.

II- Stratégies de subsistance : retrouver des ressources et des prises avec le monde social

Pour détailler les diverses stratégies de subsistance que mettent en place ces femmes précaires, nous allons mobiliser le travail du Collectif Rosa Bonheur (2019) autour du « travail de subsistance ». Ces derniers définissent ce concept comme « *l'ensemble des activités que déploient les classes populaires roubaisiennes pour survivre aux marges du marché de l'emploi* » puisque leur analyse est réalisée à Roubaix, dans des quartiers fortement touchés par un contexte de désindustrialisation. Aussi, les individus précaires réinvestissent des espaces non institutionnalisés pour subvenir à leur besoin, et ce d'une manière genrée, les hommes usant des mécaniques de la rue et les femmes les centres sociaux. Ce travail de subsistance prend donc place dans un espace ressource que le Collectif Rosa Bonheur a appelé « la centralité populaire », c'est à dire « *un espace ressource avant tout pour les liens sociaux et les logiques de solidarité qui s'y déploient, au sein des familles élargies (analysées au prisme du concept de maisonnée de Florence Weber), de communautés d'appartenance à géométrie variable (d'origine nationale, religieuse, de quartier, etc.) et avec les allié-es de l'intérieur qui travaillent dans les institutions associatives ou publiques locales.* ». En s'éloignant quelque peu de la notion de « travail », puisque cela induit de limiter l'analyse aux formes alternatives d'activités professionnelles, nous préférons le terme de stratégies, celles-ci permettant aux habitant.es de produire des ressources de subsistance en marge du salariat ainsi que des circuits d'approvisionnements habituels.

Dans ce second axe, nous analyserons la manière avec laquelle ces femmes précaires déploient des stratégies de subsistance, et ce au sein de cette « centralité populaire » décrite par le Collectif Rosa Bonheur. Comme expliqué dans le premier axe, la précarité alimentaire prenant des formes diverses et étant entretenu par d'autres variables précarisantes, nous élargirons notre conception de ce qu'est « une stratégie de subsistance » à tout ce qui est mis en place pour lutter contre la précarité d'une manière globale. En effet, ces stratégies ont souvent multiples objectifs et s'attaquent à une grande variété de contraintes liées à l'instabilité du quotidien. Une attention est tout de même portée aux stratégies visant particulièrement à l'entretien des liens sociaux et à la mise en place d'un réseau de solidarité, à l'organisation d'une vie domestique gérable ainsi qu'à pallier les manques provenant directement de la précarité alimentaire.

A/ Trouver des réponses grâce au quartier

Ousse des Bois et Saragosse sont deux quartiers de Pau diagnostiqués comme des quartiers prioritaires de la ville (QPV). Comme présenté dans l'introduction, ces deux quartiers sont donc des espaces dans lesquels la population est particulièrement précaire, ce qui signifie que des politiques publiques spécifiques y sont menés mais aussi qu'ils sont identifiés par beaucoup d'habitants de la ville et ses alentours comme potentiellement problématiques. Au-delà de leur labellisation QPV, ces deux quartiers ont deux histoires, et par conséquent, identités différentes. Aussi, il serait légitime d'en faire une analyse séparée, ce que nous ferons sur des questions spécifiques. Cela étant dit, nous notons que parmi nos enquêtés, la proximité géographique et la fluidité des déplacements entre les deux, l'identification commune de quartiers « mixtes socialement » ainsi que leurs habitations successives dans ces deux quartiers suffit à ce qu'elles côtoient l'un et l'autre sans en faire de différences significatives. Ainsi, nous notons que si le découpage par quartier est très présent dans le discours des travailleurs sociaux, il n'est pas si présent que cela dans celui des enquêtées, ce qui nous pousse à les assimiler régulièrement dans l'analyse.

a) L'entre soi sécurisant face à des faits de stigmatisation

Pour observer les stratégies de subsistances qui se mettent en place, il faut percevoir l'environnement dans lequel ces femmes précaires évoluent, en particulier les interactions entre leur espace de vie (privé et public) et leur identité sociale. En effet, au travers du discours de Noor, travailleuse sociale ayant grandi à Ousse des Bois et y étant encore employée aujourd'hui, on perçoit la manière avec laquelle ce lien est au cœur de certaines logiques d'action. Elle décrit une scolarité marquée par la stigmatisation liée à son quartier, notamment lorsqu'elle en sort pour aller au lycée :

« La claque que je l'ai eue quand je suis partie au lycée parce qu'on n'était pas beaucoup d'enfants d'ici à être partis à ce lycée. [...] C'est vrai que après, les discussions avec mes camarades, c'était, c'est là où j'ai compris qu'on venait d'un quartier, hein. C'était la fameuse t'habites où, tu viens d'où, tu vois. Et je disais de derrière. Pour pas dire Ousse des Bois. Si je disais Ousse des Bois j'ai vu, je me faisais démolir »

« On leur a tous mis une claque, ceux qui pensaient que parce qu'on habite dans un quartier, qu'on savait pas lire et écrire. Mais c'est vrai que ça a été toute ma scolarité "tu viens d'où ? Ben derrière, derrière où ? Derrière Leclerc. Ah ouais, derrière Leclerc, t'es à côté. Ben non, en fait, c'est plus loin que Leclerc. T'habites à Ousse des bois ? Oui. Mais c'est là aussi qu'ils brûlent des voitures ?" »

Cette attache à un quartier qu'elle aime (« *Qu'est-ce que j'aime mon quartier ! Ce n'est pas très professionnel de dire ça, mais je le dis.* ») apparaît en contradiction avec ce que d'autres pouvaient en dire, et cela développe en elle le besoin de prouver sa valeur ainsi que celle du quartier en lui-même. On ressent ce même besoin de prouver la viabilité du quartier au travers des discours d'habitantes ainsi que travailleurs et travailleuses sociales. Aussi, différentes rhétoriques sont utilisés. Cédric, directeur du centre social du hameau, témoigne de la différence de ressenti entre ce que disent les médias et ce qu'il vit au quotidien au travail :

« Ousse-des-Bois me parlait au travers de la dimension médiatique, pas forcément de la meilleure des manières donc, et d'ailleurs, quand je suis arrivé, un me dit « t'es fou d'aller à Ousse-des-Bois, t'as vu tout ce qui se passe ». Bon, ça, c'est les représentations de chacun, et quand on connaît le territoire ensuite, on se rend compte que finalement, 8 ans après, il n'y a aucun problème, il se passent des choses difficiles, mais ça ne représente finalement qu'une infime partie de ce qu'est le territoire »

Laetitia aussi s'amuse de l'écart entre les « on dit » avant qu'elle vienne y habiter et la perception qu'elle en a actuellement :

« Les gens que je croisais dans la rue me disaient "c'est dangereux. Faut faire attention là bas." Mais j'ai dit non. Je veux faire mon propre avis. On verra bien. Et en fait, pas du tout. Y a rien, quoi. En fait, c'est du pipi d'chat. Quand tu vois ce que t'as vécu à Nantes, à Rennes, c'est rien, quoi. »

Pour Samia, Ousse des Bois a aussi évolué avec le temps grâce aux aménagements comme les espaces verts, les services proposés et surtout le passage du bus (reconnectant le quartier au centre-ville) :

« Il y a quelques années en arrière, c'était pas comme ça. Il y avait beaucoup de délinquants, beaucoup de trafiquants de drogue, beaucoup de bagarres, de pauvreté. Oui. C'était pas comme ça. Alors, quand on parlait de d'Ousse des bois à l'époque, il fallait pas y rentrer dans le quartier. Il fallait pas y passer. Et quand ils ont commencé la mairie à mettre ces bus qui passent à Ousse des bois pour aller à l'hôpital, les gens se sont rendu compte, ils se sont dit quand même... J'ai eu des discussions avec pas mal de personnes qui me disaient, mais en fait, c'est calme. »

Ce même discours de réhabilitation du quartier est encore plus fort à Saragosse, quartier encore plus proche du centre-ville et cible de gros projet de rénovation successif ces dernières années, misant sur des espaces verts, de la mobilité douce et des logements modernisés. Aussi, Catherine témoigne de l'évolution des discours de femmes précaires concernant leur attribution

de logements dans le quartier :

« Quand des personnes avaient des attributions de logement, elles étaient vraiment en stress par rapport à des problématiques, il y avait souvent des difficultés pendant la nuit, des voitures brûlées, un peu de trafic, des choses comme ça, les femmes avaient peur de vivre avec leurs enfants dans ces lieux de vie. Je trouve que ça s'est atténué avec tous les aménagements qu'il y a eu sur le quartier Saragosse, et aujourd'hui il y a un discours complètement autre où même les femmes, entre elles, quand elles sont dans des recherches de logement, qu'elles doivent faire des dossiers pour choisir un peu les vœux, c'est plutôt les femmes qui disent entre elles, « Prends Saragosse, c'est beaucoup mieux que le centre-ville, tu verras, les bus y passent, il y a des commodités et y a d'autres gens comme nous ».

Cette réappropriation de la narration concernant la vie dans le quartier peut être interprétée comme le résultat d'une assimilation entre l'identité du quartier et l'identité des gens qui y vivent, y travaillent et/ou s'y investissent socialement. En effet, lorsque l'on critique le quartier, et les effets de la pauvreté auquel on associe souvent la délinquance, on critique par la même occasion l'occupation de l'espace de ses habitants.

De plus, comme Catherine l'évoque dans ses propos, ces quartiers paraissent parfois être identifiés comme « mieux que le centre-ville » par certaines femmes précaires. En effet, si la mixité sociale peut effrayer, elle apporte aussi une certaine protection contre la stigmatisation « d'être précaire » et l'accès à des réseaux de solidarité spécifiques. A cela peut se rajouter d'autres stigmatisations, en particulier celles liées port du voile. Cela impacte directement leur manière de subvenir à leurs besoins, en particulier la manière de faire ses courses, comme en témoigne Perrine. En effet, elle verbalise la manière avec laquelle elle organise ses courses dans le quartier, et ce pour se protéger des jugements vis-à-vis de son voile qu'elle constate :

« Même si je suis française, je porte le voile, je suis de confession musulmane. Donc je peux de toute manière me sentir bien que dans un quartier où il y a de la mixité sociale. Je me sens entre guillemets chez moi, je me sens intégrée »

« En vrai les courses, moi ça m'est déjà arrivé très souvent d'être jugé. L'autre jour je suis partie à un Intermarché là où express. Une femme elle me regardait de haut en bas. Je savais pour qui elle a voté. Elle me regardait mais de haut en bas comme ça. Avec le mépris quand justement je l'ai regardé, j'étais là. Et j'étais juste en face d'elle et tout ça à cause de mon voile très certainement. »

Le marché d'Ousse des Bois ainsi que ses commandes à Vrac (c'est à dire au centre social du Hameau) en sont le résultat, puisqu'elle les identifie comme des espaces sécurisants, dans lesquelles elle sera bien accueillie :

« Vrac, c'est beaucoup plus appréciable que le supermarché. Ouais c'est une tout autre ambiance. En fait quand je sais que je vais au Vrac... Je suis pas angoissée, je sais que je vais passer un

bon moment. Enfin je fais plus que mes courses entre guillemets parce qu'il y a aussi ce lien social, on discute, on passe un bon moment, on rigole. On sait qu'on va tomber sur des gens agréables et tout ça » [...] Quand je vais au centre social pour le vrac, je sais que je vais tomber que sur des gens qui vont me respecter, m'apprécier et être agréable avec moi. Donc oui, il y a ça en plus. Ça je n'y avais pas pensé mais c'est énorme comme soulagement »

« Le marché [d'Ousse des Bois] c'est très radicalisé. Non mais au marché tu vas avoir beaucoup, enfin 60% des femmes avec le voile sur la tête, beaucoup de maghrébins tout ça. Donc c'est un endroit où je me sens bien. »

Pour Ousse des Bois, le jeu d'échelle joue particulièrement puisque c'est un petit quartier de seulement 2000 habitants. Ainsi, les lieux de vie qui organisent la vie sociale et ses réseaux de solidarité sont facilement identifiables. De cette manière, l'école, la médiathèque, l'espace vert autour du lac et le centre social font office de repères :

« Les gens qui viennent à l'épicerie de vrac, tu les vois à l'école. Ouais. C'est des gens qui viennent à l'école ou à la médiathèque et on se croise tous à un moment donné au centre social. Mais on se connaît tous. le quartier est petit, c'est l'avantage » Laetitia

« Mais quand je veux aller quelque part, je vais tout temps au lac à Ousse des Bois. Parce que j'ai l'impression que c'est la campagne, il y a le lac. Je m'y sens bien. Tes enfants ils jouent, t'es pas stressé, tu croise du monde » Perrine

En plus de leur fonction d'origine, ces lieux sont ainsi fréquentés dans le but de croiser des visages connus et construire une sociabilité propre à la vie du quartier). L'historicité dans le quartier peut jouer un rôle, comme le décrit Somia :

« Avant, je travaillais en tant que secrétaire du directeur adjoint à la MJC. Donc si tu veux, je connaissais déjà le quartier. Et je revois des gens ici au centre social que j'ai vus grandir et qui me reconnaissent. Alors que moi, tu vois, des fois je me dis mais c'est qui ? (rires) Et qui me disent, bonjour Somia, comment tu vas ? »

Cependant, aux vues de l'échelle du quartier ainsi que ses espaces de sociabilisation très identifiés, certaines enquêtées se sont vu surprises de la rapidité avec laquelle elles se sont constitués un réseau :

« ça va vite, le bouche à oreille, un tel se présente, et toi tu te présentes forcément, et du coup tu discutes, et t'as les parents qui se rajoutent, et tu sais ça va vite dans le quartier, comme des fois que j'étais entrée dans le quartier, tu sais je te présente un tel, un tel. Et maintenant, salut, salut. Quand tu sors en vrai, tu découvres tout le monde. » Laetitia

Pour Laetitia, cet espace de sociabilité correspond à cette « centralité populaire » décrite par le Collectif Rosa Bonheur (2019). En effet, c'est ce qui lui permet directement de subvenir à une partie de ses besoins, en travaillant de temps en temps au black en tant qu'aide-soignante. Elle explique en effet :

« Là, en ce moment, je fais beaucoup de toilettes chez les personnes âgées, parce que c'est mon métier de base, être aide-soignante. Donc en ce moment, je fais ça dans le quartier pour les gens, pour les aider. Et je ne demande rien en retour mais les gens, ils me donnent toujours un truc. ».

Ce travail de subsistance se base sur ce que le Collectif Rosa Bonheur appelle « l'économie morale », c'est à dire une économie dans laquelle tout échange économique nécessite un accord de confiance, des échanges de services mutuelles (ici des rétributions symboliques). On note que l'obtention d'un travail de subsistance passe alors par un enjeu réputationnel, permettant la confiance en dehors de tout cadre institutionnel. Ainsi, le réseau amical, ou plus simplement les liens sociaux, au sein du quartier sont extrêmement précieux. C'est ainsi qu'il est important de souligner l'aspect protecteur de ces deux quartiers prioritaires, facilitant les liens, l'identification des personnes ressources ou le fait d'en devenir une soit même, et ainsi de trouver des stratégies de subsistance grâce à ce réseau. Le centre social, espace ressource identifié du quartier, est ainsi au cœur de beaucoup de ces stratégies pour mes enquêtées.

b) Le centre social comme un espace ressource

« Le quartier a changé, on y vit bien parce que c'est vrai qu'il y a le centre social aussi, qui nous aide. »
Somia

Les deux centres sociaux observés, le centre social du Hameau et la Pépinière, sont deux espaces très ancrés dans le territoire et la vie de leurs adhérents. Aussi, on note que leur fréquentation est quotidienne pour ces derniers, « le centre social nous on y est quasiment tous les jours » affirme Laetitia. Le fréquentant plusieurs fois par semaine, les adhérents y viennent pour des activités mais aussi tout simplement pour prendre un café ou faire des photocopies. Romain, qui le fréquente lors des épiceries, des permanences ou des animations prévus par Vrac, fait cette observation à propos du centre social du Hameau :

« C'est surprenant, y a un rapport de proximité très très fort des gens qui viennent là. Là il y a un espace de café qui a été ouvert récemment et cette volonté que ce lieu soit un lieu de vie les gens viennent imprimer des trucs, ils se tutoient tous entre eux, il y a vraiment ce lien très très fort et ce projet social qui est porté, comme assumant être un lieu où les gens viennent tous les jours ou presque. »

Le centre social doit ainsi être perçu comme un espace ressource quotidien, étant à la fois un espace de sociabilités, de divertissement ainsi que d'apprentissage de nouvelles compétences, au cœur de nombreuses stratégies de subsistances.

Tout d'abord, le centre social est un lieu identifié comme permettant à la fois les rencontres, mais aussi la concrétisation de sociabilités dites « passagères » en liens de confiance, ce qui est d'autant plus important pour des femmes dont la sociabilité peut se renfermer sur l'espace domestique. Aussi, Perrine déclare à propos de ce qu'elle vient trouver au centre social :

« J'y recherche le lien social, ouais le lien social, ça s'appelle le centre social parce qu'on y rencontre de toute catégorie de personnes, de tous les horizons, et je trouve que c'est cool de parler avec tout le monde, d'apprendre comme ça, et de se réunir autour de, en fait je pense qu'on a tous les mêmes, enfin on a pas toutes les mêmes intentions, mais en fait on est tous là pour la même chose, c'est créer du lien, c'est pas être tout seul comme un con chez soi »

« Quand on est adulte et aussi parent, ben on n'a pas forcément, enfin on peut avoir le travail si on travaille à l'extérieur mais on sait que dans le monde du travail c'est un peu sournois, mais du coup quand on n'a pas de cercle comme ça, ben je trouve que d'aller au centre social c'est bien, on peut se faire des amis, des rencontres, des gens avec qui on peut discuter »

Le centre social est alors un endroit dans lequel elle peut diversifier sa vie sociale, et sortir de la « bulle enfant » qu'elle décrivait quant à l'état de ses sociabilités. Sortir de cet isolement est important pour elle, comme pour Sophie, dont la précarité des liens sociaux est très liée à celle de son état de santé mentale ainsi que ses pratiques alimentaires (comme analysé dans l'axe 1) :

« En fait, c'est un peu comme retrouver une famille, entre guillemets, une communauté. Je ne sais pas comment dire. Être avec d'autres personnes, c'est dans le partage. »

Pour Perrine, enfermée dans son rôle social de mère, et pour Sophie, marquée par une séparation et par l'impression d'être privé d'un cadre familial enrichissant, le centre social est un espace pour se séparer de leur sentiment de solitude, voir « retrouver une famille ». L'aspect « communautaire » semble rassurer (puisque'il stabilise un ensemble de personnes vers lequel il est possible de se tourner en cas de problèmes) et fait naître un « sentiment d'appartenance » essentiel à l'envie de se mettre en action et réinvestir son espace de vie. Aussi, les difficultés de la vie quotidienne ne sont pas ressenties avec la même dureté et des solutions peuvent même naître de ces espaces de partage. C'est lorsque Christine brise l'isolement qu'elle ressent face à ses problématiques de logement en les expliquant à moi ainsi qu'à une travailleuse sociale, qu'elle finit par mettre en place des modes d'action. En effet, la travailleuse lui proposant des

noms de personnes ressources pour faire dénoncer la situation, Christine accepte de prendre rendez-vous avec un représentant de quartier. Puis, elle me confie « *Heureusement qu'il y a le centre social, ici c'est comme une famille, on prend soin les uns des autres, ça me donne du courage* ». De plus, certaines enquêtées évoquent le fait que ces sociabilités de quartier, par définition « de passage », ne se transforment en réelles relations que grâce au centre social et les activités qu'elles y font :

« Il y a des gens qui habitent autour de moi, que je vois de temps en temps. Donc, on se dit bonjour. Il y a des voisins dans la résidence que je connaissais pas et que grâce au centre social j'ai pu connaître. Parce que c'est vrai que bon... c'était bonjour, bonsoir, mais sans plus, quoi [...]. Et grâce au centre social, ça m'a permis de les rencontrer vraiment » Somia

« Des fois les gens ne parlent pas forcément bien français mais c'est des personnes que je connais dans le quartier. Et ici c'est souvent "ah mais t'es là toi !" ». Et du coup on échange et on se respecte et ça marche bien. Et c'est un bon échange, parce que les gens sont méfiants je trouve quand ils ne connaissent pas » Laetitia

Comme le signifie Laetitia, ce sont ces échanges réguliers, plus profonds que des « bonjour » de passage, qui permettent l'établissement d'une relation de confiance, essentiel quant à la mise en place de réseaux ensuite. Ce dernier est en effet essentiel à la circulation de l'information, à la connaissance des bons plans, des structures aidantes ainsi que des personnes ressources. L'enjeu est alors de passer de liens faibles à des liens forts, et ce grâce à la fréquence et l'intensité des choses vécues ensemble : « *Les liens forts prennent forme dans des relations soutenues et fréquentes, chargées affectivement et émotionnellement, ce sont ceux qui relient l'individu à sa famille et ses amis. Ensuite, les liens faibles sont formés par un réseau généralement plus étendu et plus distant, avec des contacts brefs et occasionnels.* » (Arsac, 2022). Ainsi, Sophie décrit l'impact qu'a eu un programme régulier d'activités par l'AFM sur ses sociabilités :

« J'avais fait ces ateliers-là [à l'AFM] sur je crois 6 semaines. Et du coup, c'est dans ce cadre-là que j'avais eu surtout, on va dire, des liens un peu plus approfondis, parce que j'ai déjà eu un suivi sur 6 semaines donc forcément, il y a des relations différentes qui se tissent petit à petit. » Sophie

Aussi, on perçoit le poids du lieu dans les liens du quotidien au travers de l'espace café. Le café y étant vendu à bas prix (moins d'un euro), cela permet à chacun de proposer d'offrir le café. Pour les adhérents des centres sociaux qui n'ont pas les moyens de le faire dans tout autre café, cela réintroduit de la réciprocité. Aussi, durant les nombreuses permanences pour Vrac que j'ai pu faire dans ces deux centres sociaux, des adhérent.es précaires me proposaient régulièrement « un café ou un chocolat » et ce pour me remercier du temps que j'avais pris à

les aider ou à discuter avec eux. Cet échange tacite de procédés rétablissait un équilibre, dans une dynamique essentielle à la nature de la relation de don et de contre don.

L'enjeu des sociabilités en centre sociaux n'existe en effet pas qu'entre adhérents mais aussi entre adhérents et agents y travaillant. Aussi, ces derniers verbalisent toute l'importance de trouver la bonne distance vis-à-vis des usager.ères : il faut que les adhérents puissent s'identifier à la structure, voir sentir qu'ils ont la liberté de se réapproprier ses projets, tout en gardant une relation de nature professionnelle avec les agents ou les acteurs associatifs qui y interviennent. Le lien social permis par le lieu et les projets qui y sont menés entre des personnes ressources et des personnes potentiellement dans le besoin est ainsi identifié comme essentiel :

« On remarque aussi qu'ils aiment bien être en lien avec les salariés, ils identifient des personnes de l'accueil, ils ont leurs petits repères, des personnes issues des différents services [...] Elles cherchent vraiment à faire du lien et à identifier des personnes ressources dans la structure, moi je trouve. »
Catherine

C'est particulièrement le cas pour Noor, qui estime qu'une grosse partie de son travail est de faire du lien pour réorienter les demandes aux acteurs capable d'y répondre, car le centre social doit rester *« un lieu où je peux trouver une réponse à ma question, très simplement »*. Aussi, elle explique :

« Moi, je me vois un peu comme un médecin traitant, généraliste on va dire, qui du coup redirige vers la bonne structure, vers le bon... Si moi je peux faire du lien comme ça, c'est cool. » Noor

Aussi, comme Tom Beurois (2023) l'analyse, les salariés peuvent avoir statut de ressource car ils font l'intermédiaire avec les demandes de l'institution. Administrativement, ils pallient notamment aux problématiques de la dématérialisation, ainsi que de compréhension (en particulier lorsque la langue maîtrisée de l'individu n'est pas celle de l'administration qu'il doit prendre en charge). Ainsi, il résume *« la personnalisation des relations avec les salariées est une ressource administrative en soit »*. Cependant, ces agents perçoivent aussi l'importance de mettre la distance nécessaire à ce que ces relations ne soient pas trop envahissantes et qu'ils ne perdent pas ce statut de « professionnel » malgré l'intimité des usager.ères auquel ils peuvent avoir accès. De cette manière, Romain, salarié de Vrac, évoque l'équilibre à trouver :

« J'ai le sentiment en tout cas moi d'entrer dans la vie des gens et de représenter quelque chose pour eux. Du coup c'est hyper valorisant mais il faut arriver à cadrer ce qu'on peut donner et les limites qu'on donne parce qu'en fait on est salarié de l'association et je pense que c'est important qu'on reste l'outil finalement de ces produits, de cet accès mais voilà [...] Je suis dans une posture plutôt active sur

les temps d'épicerie et d'animation pour ne pas trop créer d'espace ou de temps où je laisse la place à me laisser envahir par l'histoire, la réalité des gens. J'essaye de trier mais du coup de toute façon je pense que j'utilise le fait d'être pressé et de ne pas avoir le temps parce que j'ai des choses à gérer »

La réciprocité qu'il peut exister questionne puisqu'on tend à concevoir le travail social autour de la posture d'écoute uniquement :

« J'ai tendance à me livrer facilement, parler de moi etc et là je pense qu'effectivement avec les adhérents, j'essaye de plus être dans une posture d'écoute de eux, ce qu'ils ont à amener mais moi de ne pas trop en dire sur moi qui je suis »

Il note toutefois l'importance de l'échange dans la mise en place d'une relation de confiance :

« On a des gens qui sont sous les minima sociaux, des gens qui ont des histoires de vie parfois dures et du coup qui ont besoin de temps d'échange et bon moi j'adore discuter avec les gens aussi, c'est important pour qu'ils aient envie de revenir. »

Le travail social a en effet la caractéristique de chercher à garantir plus de réciprocité, à refaire des passerelles et ce parce qu'il s'agit parfois de reconnecter des individus au monde social puisque les expériences négatives liées à leur situation ont ébranlé ces liens. L'interpersonnel, voir la pénétration de l'intime sont la clef de l'établissement de relation de confiance comme l'explique Sandrine Arsac (2022) car « la souffrance sociale mine les possibilités de nouer une relation de réciprocité par la mise à mal des conditions de la confiance, absolument nécessaires pour établir un lien. Les travailleurs sociaux, acteurs de première ligne, sont parfois les derniers liens restant à des individus dont la désaffiliation devient un état plus qu'un processus ». Les liens qui s'établissent en centre sociaux ont donc bien une fonction de lutte contre les phénomènes de précarisation et d'isolement. Le portrait de Noor, véritable femme passerelle au sein du centre social du Hameau, est à l'image de cette dimension du travail social. En effet, ayant grandi dans le quartier et y habitant encore aujourd'hui, parlant plusieurs langues et étant voilée, elle observe le rôle qu'elle peut jouer dans la mise en place de liens :

« je trouve que pour le centre social, je suis une force parce que j'habite et en même temps, je peux apporter la parole des habitants. Parce que je sais ce que j'ai vécu et je sais ce que moi, j'aurais attendu en tant que maman, en tant que femme, en tant qu'habitante du quartier »

« je m'adapte à tout le type de langue et les mains sont nos amis pour le reste parce que je ne parle pas non plus 10 000 langues. Mais j'avoue que c'est un avantage de parler anglais, marocain, espagnol, voilà. »

« Je veux montrer aux gens, du coup, qui me ressemblent, que c'est possible. Si je peux au moins leur apporter ça, qu'ils se disent, ben, tu vois, Noor, tu vois, elle bosse, c'est pas parce que tu viens du

quartier, que machin. Moi, j'accompagne des femmes, voilées ou pas, des mamans, dans nos activités, dans nos animations, dans nos sorties. Quand elles discutent avec moi, et qu'elles se rendent compte de mon parcours, j'aime bien tout dire, pour qu'elles se disent, ah, Punaise, ouais, c'est cool. Moi, je peux refaire un truc, ou je peux m'investir, ou je peux, tu vois, recommencer quelque chose même après la grossesse."

L'identification qu'elle permet, notamment auprès de femmes habitant le quartier, n'est pas anodine pour pousser à la mise en action. A cela s'ajoute ses ressources en termes de langues et de connaissances des problématiques quotidiennes du quartier, ce pourquoi elle joue un rôle bien spécifique vis-à-vis des problématiques de précarité alimentaire :

« Noor est quand même ultra engagée sur au moins 50% de son temps de travail dans la captation des invisibles pour justement répondre à cette problématique de la précarité alimentaire. Donc des gens qui ne veulent pas aller dans les services du département pour avoir une prescription, pour avoir un colis alimentaire, pour pouvoir subvenir à leur besoin alimentaire d'une manière un peu ordinaire. » Cédric (directeur du centre social du Hameau)

Le centre social est aussi un outil précieux pour avoir accès au divertissement (et ce à moindre coût) que cela soit pour les femmes précaires ou pour leurs enfants. Comme le résume Laetitia, aller au centre social *« c'est s'évader de la maison, de penser à autre chose que quand tu es à la maison. Ça fait du bien. »*. Derrière cette affirmation, on comprend l'importance de trouver des espaces hors domestique dans lequel elle peut s'épanouir, et retrouver un rapport ludique aux choses. C'est particulièrement essentiel vis-à-vis des enfants, le budget « sorties » étant l'un des budgets sur lesquels les personnes en situation de précarité gardent le plus de contrôle, le rognant régulièrement au profit des charges fixes ou de l'alimentation. Aussi, trouver un espace proposant des *« activités à moindre coût »* compte pour Laetitia, qui explique que sinon c'est *« une sortie en famille par mois »*, voire deux si elle *« arrive à économiser sur les courses par exemple »*. Ces temps d'activités sont aussi l'occasion pour elle de confier temporairement la charge de ses enfants aux équipes professionnelles ou bénévoles, et ce pour décharger un peu de la constante attention qu'ils nécessitent. Aussi, dès la première épicerie Vrac, elle vient avec son fils Adam, et alors que ce dernier découvre l'espace et s'essaye à tous les postes de bénévolat, c'est l'occasion pour Laetitia de s'asseoir et de discuter sans être interrompu. Pris en charge par un petit nombre de bénévoles qui se relaient, Adam ne vient que très rarement solliciter sa mère, qui en profite pour faire connaissance avec l'équipe et le projet associatif. Laetitia verbalise alors *« c'est bien vous me fatiguez Adam, il va mieux dormir ce soir »*. L'enjeu de divertir ses enfants, mais aussi d'éduquer, n'est donc plus à sa seule charge,

ce qui tend à soulager en termes de charge mentale. De la même manière, Laetitia évoque avec joie ces instants de déconnexion, sans ses enfants, lorsqu'elle participe à des soirées organisées par des groupes de mères :

« Là, on a fait la dernière fois un karaoké qu'entre maman avec un repas partagé. C'était super sympa, on a bien rigolé. Les casseroles, les murs, ils ont tremblé. C'était marrant. »

Enfin, le centre social est aussi perçu comme un lieu propice à l'apprentissage de nouvelles compétences, que cela soit du contenu pédagogique pour les enfants ainsi que pour les adultes, mais aussi un apprentissage vis-à-vis du vivre ensemble et de la différence. Aussi, elles peuvent y aller aussi bien pour « *faire des cours de tricot* » (Perrine), pour « *faire le jardin avec les enfants* » (Laetitia), ou bien tout simplement « *faire des nouvelles choses avec ma fille, en collectif* » (Sophie). Le centre social sert donc de relais quant aux activités qui peuvent être proposé aux enfants, pour expérimenter autour de la nature ou bien pour apprendre le vivre ensemble (notamment pour Sophie, qui vit dans la nostalgie des sorties en famille nombreuse). Aussi, Laetitia valorise le fait que ce soit un espace de passage, de mixité sociale, ce qui lui tient à cœur quant « *au modèle de société qu'il faut proposer pour les enfants* ». De cette manière, elle déclare :

« Au centre social, il y a de la mixité en plus, c'est cool. Il y a toute origine. On a des Arabes, des Malgaches, il y a des Français, il y a des Espagnols, des Ukrainiens. Et c'est bien, tu apprends de nouvelles choses. »

Cette mixité, comme expliqué auparavant, peut être vécu comme une protection contre la stigmatisation, liée à la confession en ce qui concerne Perrine :

« Mine de rien c'est un des rares endroits où nous qui sommes de confession musulmane... je ne veux pas faire ma victime, je ne dis pas qu'on est victime, mais moi je pense qu'il y a quand même une islamophobie gouvernementale. Et en fait, je pense que c'est l'un des seuls endroits où on se sent en paix » Perrine

Le centre social fait alors office d'espace d'apaisement social, c'est une soupape qui soulage et offre de la tranquillité d'esprit. Cela participe à réduire la charge mentale liée à l'évitement de toute confrontation qu'elle prédit vis-à-vis de son voile :

« Etant voilée, j'ai un peu peur de sur qui je peux tomber, des réflexions. Je suis quelqu'un un peu sanguine. J'ai pas envie d'avoir un mauvais comportement à cause des gens. [...] Donc quand je vais au centre social pour le vrac, je sais que je vais tomber que sur des gens qui vont me respecter,

m'apprécier et être agréable avec moi. Donc oui, il y a ça en plus. Ça je n'y avais pas pensé mais c'est énorme comme soulagement »

Le Collectif Rosa Bonheur (2019) explique ainsi l'importance des centres sociaux dans la centralité populaire, notamment via le relationnel qui s'y développe. En effet, en concevant et encadrant les ateliers qui s'y passe d'une « manière relationnelle », c'est à dire de manière non autoritaire, la réappropriation de l'espace est possible. Ce que Cédric, directeur du centre social du Hameau appelle « *mettre l'utilisateur au cœur du dispositif* », consiste à penser tout dispositif comme malléable aux besoins de ses adhérents. Cela permet le détournement de ses usages, devenant ainsi un espace privilégié de sociabilités, d'amitiés, d'entraide au-delà des simples « ateliers de cuisine » ou « repas partagé » par exemple. Aussi, lorsque ces femmes précaires évoquent les apports du centre social, allant des moments de joie et de plaisir faisant office de soupape aux compétences ou bien les sociabilités qu'elles y développent, elles décrivent tout un processus de réappropriation du lieu. Réorganisant l'espace à l'occasion d'épicerie vrac, de repas partagé, identifiant des ateliers spécifiques comme des moments pour repérer des personnes ressources ou offrant le café pour enfin retrouver du don ainsi que du partage, ces usagères déploient des stratégies qui redonnent l'impression d'une prise avec le monde social. Au cœur de cette réappropriation, on trouve les liens sociaux, et les ressources qu'elles viennent y puiser.

B/Les liens sociaux au cœur des stratégies de subsistance

En analysant le modèle d'entraide de mes enquêtées, on note qu'ici, la famille est peu présente, voir complètement absente, ce qui n'empêche pas la solidarité, celle-ci passant plutôt par des liens de participation élective (c'est à dire le conjoint, les proches choisis, les amis...). Si les enquêtées sont/ont été majoritairement dans des modèles de monoparentalités, avec un ex conjoint plus ou moins présent aujourd'hui, elles s'entourent surtout d'amis.es, qui font office de « *soutien relationnel* » (notion de Reichmann, 1991). Plusieurs définitions existent et se croisent : « *Cela peut être les ressources dont dispose un individu au travers de son réseau de relations sociales pour faire face à un certain nombre d'événements stressants* » (S. Cohen et S. L. Syme (1985), S. Cobb (1976) la définit, pour sa part, comme un ensemble d'informations qui font qu'une personne se sent aimée, entourée, estimée, valorisée, et intégrée dans un réseau de communication et d'obligation mutuelle. Pour B. Wellman (1981), le soutien relationnel est

plutôt la partie du réseau social sur laquelle une personne peut s'appuyer pour obtenir de l'aide, que celle-ci soit d'ordre émotionnel ou affectif, ou d'ordre matériel et instrumental. » (Martin, 2001). C'est ce soutien relationnel qu'évoque Claude Martin qui permet de lutter quotidiennement contre « *la vulnérabilité relationnelle* », c'est à dire l'émiettement des liens sociaux, provoquée par diverses situations précaires. Nous allons ainsi observer l'état de leur sociabilité, et la manière avec laquelle elles les utilisent de manière stratégique pour se sentir soutenu ou se mettre en action. En effet, la sociabilité est à analyser dans le prisme de leur engagement bénévole, et ce parce que ces deux notions interagissent constamment, les liens sociaux étant à la fois la cause et le résultat de tout engagement.

a) Les sociabilités comme soutien

Comme l'analyse Étienne Cantin et Gérard Duhaime (2020), les différentes formes de précarité alimentaire et le recours à l'aide alimentaire pousse à la déshumanisation. Pour faire face au manque de contacts sociaux mais aussi au manque de certaines ressources, certains individus fréquentent des espaces de solidarité, qui répondent certes à un besoin d'aide (ici alimentaire) mais aussi à la nécessité de se (re)construire un réseau. L'idée est alors de diminuer les effets du manque de pouvoir en tissant des liens ! Nous identifions ici deux types de sociabilités, que j'ai nommé les « sociabilités exit » et les sociabilités qui font office de levier d'action.

Tout d'abord, j'identifie les « sociabilités exit » comme des liens sociaux permettant de s'extraire de l'espace domestique et des tâches qui lui sont associés, et ce en faisant référence au travail de Cécile Van de Velde et ses collègues (2015)⁸ (ces derniers évoquant des « exit temporaire », pour évoquer les « doses de social » que recherchent les doctorants pour sortir de l'étouffement de la thèse). De cette manière, Laetitia décrit la chose qu'elle préfère faire dans la semaine :

« Voir les copines, boire le café le matin. C'est notre moment. Pas de gosses, on parle d'autres choses. Ça dérive toujours dans des sujets moyen moyen. Mais c'est notre moment à nous. C'est le moyen de couper de la semaine. On se retrouve et on parle d'autres choses que des enfants. C'est cool, ça fait du bien. » Laetitia

Ce temps de « café entre copines » est un moment qu'elle identifie comme sa pause du reste

⁸ Marina Chao, Carlotta Monini, Signe Munck, Samuel Thomas, Justine Rochot et Cécile Van de Velde, « Les expériences de la solitude en doctorat. Fondements et inégalités », Socio-logos [En ligne], 10 | 2015

de la semaine puisqu'il lui permet d'exister outre la maternité et les charges qui lui sont liés. C'est aussi un temps durant lequel elle n'est plus sujette à l'obligation d'exemplarité, ce qui lui permet de discuter de « *sujets moyen moyen* » comme elle l'explique. Pour Perrine, ces « sociabilités exit » passent par la mutualisation de temps avec les enfants au parc (étant ainsi vécu collectivement) ainsi que des coups de téléphone durant lesquels elles déchargent et s'autorisent la plainte vis-à-vis du quotidien :

« [Avec les copines], on amène les enfants au parc. Voilà ma vie ! On se plaint. On s'appelle, on se plaint. J'en ai marre du ménage, j'en ai marre des enfants. Ils n'écoutent pas, et ça fait du bien »

La « dose de social » sans enfant peut aussi se trouver dans les engagements bénévoles, comme en témoigne Laetitia, qui bloque toujours un après-midi par mois pour venir aider aux épiceries Vrac :

« C'est mon organisation qui est faite comme ça. Je sais que le mardi je pense que je me suis inscrite à l'avance [à Vrac]. C'est fait. Et mon mari il est prévenu. Il m'a dit que pas de soucis, c'est réglé. Lui il gère les gosses et je ne vais pas lui faire de mal. Mais ça me fait du bien. Ça me permet de voir d'autres personnes, de sortir. » Laetitia

Cet engagement régulier lui permet alors de se sentir légitime à passer le relai à son époux concernant la gestion du domestique, mais aussi de rencontrer et entretenir des relations sociales outre son rôle de mère. Ces sociabilités « exit » sont donc bien des portes de sorties temporaires à un espace domestique qui peut vite devenir envahissant et restrictif (comme développé dans l'axe 1 de notre analyse). Cela est à nuancer puisque Laetitia me confiera à plusieurs reprises son organisation lors de ces « après midi off vrac », déclarant avoir déjà préparé le repas qui attend au four pour que son époux ne soit pas débordé en son absence. Les temps de pause sont alors aussi à penser au travers de la compensation qu'ils nécessitent, obligeant Laetitia à rattraper la préparation du repas sur d'autres moments.

Ensuite, nous pouvons aborder la question des sociabilités au travers du levier d'action qu'elles représentent. En effet, il faut prendre en compte le rôle de l'interconnaissance pour comprendre l'engagement de Somia ainsi que de Laetitia dans des associations de quartier. Aussi, Laetitia se souvient de la manière avec laquelle elle a pris connaissance de l'association de quartier dans laquelle elle s'investit et notamment de sa présidente, Chantal :

« J'ai croisé Chantal au quartier. Et elle était en train de parler avec d'autres personnes. Et là, la personne avec qui elle discutait, je la connaissais. Elle me disait, viens voir. Je vais te présenter

quelqu'un. Et après, elle m'a inscrite dedans. Ça fait un an et demi que je suis dans cette asso. »

Somia, elle aussi a d'abord sympathisé avec Zakia, salariée à Voyage Alimenterre, ce qui la fait rester et s'impliquer au sein de Voyage Alimenterre, malgré la fatigue que cela lui procure. En effet, à plusieurs reprises, les participantes régulières aux cantines de l'association verbalisent leur attachement et leur admiration vis-à-vis de Zakia, les faisant s'impliquer pour ne pas « laisser Zakia tomber » et lui laisser toute la charge mentale.

En observant la manière dont se passait les épiceries de Vrac, je note aussi la manière avec laquelle les femmes ayant des difficultés à parler ou à comprendre le français s'organisent entre elles. Se présentant aux interlocuteurs par petit groupe constitué d'au moins d'une personne parlant le français, la traduction se fait ainsi en direct, passant parfois par plusieurs intermédiaires (une personne traduisant du français à l'arabe, puis une autre traduisant de l'arabe à une autre langue plus spécifique). Cette organisation leur permet d'avoir toutes accès à l'information, et durant l'épicerie, à pouvoir en comprendre le fonctionnement et éventuellement adhérer malgré leur incapacité à interagir directement avec l'équipe salariée. Une autre stratégie consiste à utiliser « les femmes passerelles » du centre social, c'est à dire les agents qui parlent arabes et ont leur confiance. Aussi, Fatima, professeur de français et d'arabe, fait de nombreuses fois le déplacement pour des femmes non francophones, voir passe des coups de téléphone à la demande de l'équipe salariée de vrac lorsque des personnes oublient de se présenter à l'épicerie.

Mes enquêtées fonctionnent aussi en réseau quand il s'agit de se mettre au courant des bons plans et s'entraîner dans des cercles vertueux. Aussi, l'entraide passe aussi par l'achat de produits pour autrui, et ce parce qu'il y a une confiance mutuelle quant au fait que ce sera réciproque. De cette manière, Perrine explique son mode de pensée :

« J'ai une copine à moi qui est au courant [de ce que fait Vrac] parce qu'à un moment elle voulait y aller. D'ailleurs je me suis permise de lui dire que si elle a besoin ponctuellement, tu vois l'huile d'olive là je l'ai pris, si elle a besoin ponctuellement je prends pour elle. Tant qu'on n'abuse pas je ne me trouve pas abusive ou quoi. Donc je lui ai dit si t'as besoin un jour de quoi que ce soit, tu me dis-moi je prends pour toi ce que t'as besoin. Elle ferait pareil pour moi. »

Ce mode de fonctionnement pousse parfois à l'intégration de ces personnes dans les réseaux d'associations puisque l'interconnaissance pousse à l'envie de s'investir ainsi que de faire confiance. Ainsi, Catherine témoigne de la manière avec laquelle elle tente de motiver de nouvelles personnes précaires à venir demander de l'aide ainsi que participer aux activités proposées par l'AFM :

« Si tu y vas, j'y vais aussi » c'est vraiment leur leitmotiv. D'ailleurs, l'AFM pense à mettre en place un système de marrainage pour pousser les adhérentes à venir et à remplacer celles qui partent parce que l'idée c'est qu'elles parlent de l'expérience de l'intérieur avec leur vécu à elles, leurs mots à elles ». C'est vraiment pour motiver, pour faire avancer les choses, pour qu'elles passent le pas »

Aussi, pour contrer tous les freins à la participation des femmes précaires (la méfiance, le poids des habitudes ou bien l'épuisement global), les travailleuses sociales cherchent à capitaliser et institutionnaliser le réseau de communication surinvesti par les femmes précaires : le bouche à oreilles. C'est ce réseau de communication qui joue un grand rôle dans leur engagement bénévole.

b) Le rôle ambivalent du bénévolat

Le bénévolat est une des manières énoncées par mes enquêtées de lutter directement ou indirectement contre la précarité alimentaire. En effet, elles en tirent de nombreux apports au quotidien, allant de l'acquisition de capital social, symbolique, voir culturel et économique au fait d'avoir l'impression de « tenir bon » collectivement contre les difficultés quotidiennes. Cette grille d'analyse est à recroiser avec celle précédemment énoncé sur les centres sociaux, la majorité de leur engagement prenant place au sein de celui-ci, les poussant à assimiler les activités du centre social et le bénévolat qu'elles peuvent y faire. J'identifie ainsi 3 apports majeures du bénévolat, similaires à ceux du centre social : le plaisir que cela procure, l'aspect socialisateur et le fait de retrouver une prise avec le monde social.

Le plaisir, tout d'abord, est lié au fait de pouvoir pratiquer des activités qu'elles aiment pendant ces temps de bénévolat, comme la cuisine (notamment Somia à Voyage Alimenterre) ou bien aider à tenir une épicerie (*« jouer à la marchande »* comme le dit Laetitia). Aussi, Laetitia souligne l'aspect ludique des épiceries vrac, se postant souvent à des postes bénévoles comme les liquides (auquel il faut aider à transvaser d'un bidon à une bouteille avec un entonnoir) ou l'aide aux grosses commandes (aider à la pesée des produits pour accélérer le processus). Elle décrit alors :

« Et en fait mon fils s'est prêté au jeu de vouloir aider les personnes. Et en fait quand je l'ai vu s'éclater, j'ai dit moi aussi j'aimerais essayer. Et donc j'ai adoré l'expérience »

Somia, rétablie depuis peu d'une dépression, déclare-t-elle aussi :

« J'aime bien aider. J'aime bien donner de mon temps. Et puis passer un bon moment. Et oublier mes soucis. Soucis de santé. Mais c'est chouette que ça existe pour ça, du coup. Le centre social, la MJC, tout ça, franchement. Ça m'a beaucoup aidée. Et ça m'aide encore. Ça m'aide à tenir. »

Le bénévolat prend alors la forme d'un soutien moral puisqu'elle y retrouve du sens et une motivation pour organiser son quotidien (étant retraitée et vivant seule par ailleurs). Décrit comme bon pour le moral et l'occasion de réinvestir des activités ludiques ou « plaisir », l'engagement peut aussi permettre de tenir face aux soucis de santé mentale, caractéristique de la précarité.

De plus, le bénévolat est une ressource en soit lorsqu'il donne accès à du savoir, à d'autres visions du monde ainsi qu'à l'identification des structures capable de les renseigner ou de les aider. De cette manière, Somia apprécie l'apprentissage constant de techniques, savoirs faire et petites astuces de cuisine auquel elle a accès à Voyage Alimenterre :

« J'ai appris beaucoup de choses. Des astuces. Des petites astuces. Comme par exemple, voyons quoi. Elle m'avait donné un aliment que je ne connaissais pas. Il y a des légumes et des fruits que je ne connais pas. Un chou »

Cela a d'autant plus d'importance qu'elle peut aussi durant ces ateliers passer son propre savoir, notamment ses techniques de transformation et de récupération des produits proches de la péremption. Elle réinvesti alors son savoir-faire professionnel, « *Comme je travaillais dans le surgelé et tout ça, je sais ce qui se surgèle, combien de temps.* », et ce pour aider à la gestion des flux de produits récupérés (en très grande quantité). Cet échange de connaissances lui apporte ainsi à la fois de nouvelles compétences mais aussi de la valorisation sociale. Pour Sophie, bénévole dans une association qui accompagne les aidants, l'engagement dans cette structure lui a surtout permis d'ajouter une autre perspective à ce que peut être la précarité :

« Aujourd'hui, je vois des choses que je ne voyais pas avant. Ça m'a sensibilisé à cette question-là [de la difficulté d'être aidant]. C'est une situation... On n'a plus de vie sociale. On ne peut plus sortir. On ne peut plus rien faire. On a ça qui nous pèse, qui nous pèse. C'est comme si le monde continue à tourner autour mais pas toi. C'est vraiment terrible. »

Elle rajoute ensuite un certain nombre de fois « ça me touche ». Face à ces situations qu'elle trouve particulièrement injuste, elle se met en action grâce à ce bénévolat, et peut enfin agir. Elle même en grande précarité alimentaire mais aussi psychologique et sociale, ce bénévolat n'est pas anodin dans sa sensation d'être en prise avec le monde social et de pouvoir donner en retour. Enfin, pour Laetitia, son implication auprès d'une association de quartier, qui cherche à faire vivre la vie de quartier, lui permet d'accumuler les connaissances concernant les acteurs

de quartier. Elle maîtrise ainsi la mobilisation de ressources administratives, notamment pour pouvoir débloquer des financements, des prêts de matériel :

« On a la CAF, le Centre Social, la région, le Conseil Départemental. Beaucoup de trucs se font sur internet aussi. Elle a un truc là, c'est simple, ça s'appelle France je sais pas quoi, on fait beaucoup avec eux aussi pour avoir des financements par exemple pour des machines, pour des vêtements parce qu'on a tous un t-shirt à notre effigie ».

Pour finir, l'aspect sociabilisateur du bénévolat (qui mélange deux des précédents points abordés) est aussi vecteur de ressources puisque le fait de « s'évader de la maison » (Laetitia), renforcer les liens avec les visages connus ainsi que parler à de nouvelles personnes permet l'acquisition d'un fort capital social et symbolique. La précarité tendant à isoler ou à fragiliser les liens sociaux préexistants, ces apports sont extrêmement valorisés par les enquêtées :

« Ça me permet de voir d'autres personnes, de sortir, de m'aider et d'échanger avec... Que ce soit avec vous [salariés à Vrac] ou avec les gens du quartier. » Laetitia

« Dans ces moments de cuisine à Voyage Alimenterre, j'apprécie l'échange avec les personnes qui sont là, avec Zakia, qui font partie du groupe. [...] ça me permet de me faire sortir de chez moi. Rencontrer du monde et passer un bon moment convivial, de partage. » Somia

En ce qui concerne Laetitia, la nature de ses relations avec les autres femmes mobilisées dans cette asso de quartier fait aussi partie de ce qui la motive à s'impliquer. En effet, elle décrit : « On est toutes au même pied d'égalité. Il n'y a pas de différence, quoi. C'est ça qui est bien. ». L'associatif permet ainsi à cette femme de trouver des espaces en non-mixité où les hiérarchies sont peu présentes. C'est aussi ce mécanisme qui s'opère à Voyage Alimenterre, espace dans lequel les femmes qui ne parlent pas français (et parfois portent le voile) peuvent réorganiser l'espace selon leurs envies et leurs besoins. Aussi, lors de la fête de l'Aïd, Voyage Alimenterre propose un repas festif collectif. J'y participe et Zakia, salariée de l'association me prévient « Ce soir y aura que les musulmanes », ce que j'observe effectivement très vite lorsque l'atelier de cuisine n'est mené pratiquement qu'en arabe (même les recettes, ce qui me laisse bien incapable d'être proactive quant aux tâches à réaliser). Ainsi, lorsqu'arrive le temps du repas, les femmes maghrébines possèdent l'espace, elles gèrent l'organisation de la table et la temporalité des différents plats par le biais de Zakia, elles choisissent la musique, dansent et nous invitent régulièrement à faire de même, et surtout parlent en arabe. Cet entre soi assumé (car ponctuel, lié à la fête de l'Aïd) nous montre la manière avec laquelle Zakia ainsi que les autres participantes se réapproprient des formats de cantine solidaire pour cultiver des amitiés et retrouver un « sentiment d'appartenance » à leur communauté. Le choix (délibéré ou non)

de passer par l'arabe est aussi significatif quant à une inversion du rapport de force. En effet, obligées au quotidien de se réadapter constamment, trouver des intermédiaires ou se priver de la richesse de leur échange en leur langue maternelle, cet espace d'entre soi assumé fait office de soupape de décompression, voire de revalorisation de leur personne dans un cercle qui les comprend. On retrouve des caractéristiques avec Laetitia et son association dans laquelle elle ne ressent pas la hiérarchie en interne. Aussi, si les modèles de gouvernance des associations restent verticaux, avec notamment une personne dirigeante (souvent la seule salariée de la structure) et des personnes qui exécutent à niveau plus opérationnel, ici Laetitia sait s'épanouir dans la gestion de tâches spécifiques dans lesquelles elle est autonome. Ainsi, elle énonce :

« Moi, je vais faire les barbes à papa. Parce que c'est que dans la famille de ma mère, il y a les forains. Ils font tout ça. On sait faire. Donc, ça va, je maîtrise. Ça l'aide beaucoup Chantal. »

Cette posture est à analyser dans le prisme du don/contre don par rapport auquel ces femmes sont habituées à se référer pour s'insérer dans leur espace social. Ce qu'elle décrit correspondrait à de la réciprocité entre pairs (d'après la grille d'analyse de L. Gardin (2006)⁹, travaillant sur les principes de réciprocité dans le milieu de l'Economie Sociale et Solidaire) : *« La réciprocité entre pairs est caractérisée par des groupes homogènes et auto-organisés (association de pairs) proposant des activités, structures, services répondant aux besoins du groupe et soutenus fortement par une dynamique de réciprocité reposant sur le modèle de l'entraide »*. A la recherche de réciprocité donc, pour éviter de « prendre sans rendre », ce qui est socialement très inconfortable, ces engagements sont l'occasion de rendre. Aussi, il faut observer le comportement de bénévoles dans une asso de quartier lors d'une fête de quartier pour en comprendre l'enjeu. La fête de quartier en question, organisée en partie par cette association, propose en effet un cadre qui inverse les rôles et hiérarchies habituelles, notamment vis-à-vis des intervenants sociaux (cf encadré).

Extrait du carnet d'observation - La posture des « femmes ressources » en fête de quartier :

La fête se passe dans le parc d'Ousse des Bois. Lorsque nous arrivons (l'équipe vrac) rien n'est véritablement installé, le camion avec les barnums notamment vient tout juste de se garer. Viennent à notre rencontre Chantal et Laetitia (toutes deux adhérentes de Vrac), qui s'installent à côté de nous. Elles ont amené leurs enfants, des garçons d'une dizaine d'années, auxquels elles demandent de porter les choses lourdes comme le barnum. Chantal propose qu'ils fassent de même pour moi car Romain s'est absenté quelques minutes. Elle interpelle

⁹ Gardin, L. (2006). Les initiatives solidaires. La réciprocité face au marché et à l'État. ERES

aussi un des agents municipaux pour qu'il m'aide à monter le barnum. Ayant quelques difficultés avec l'installation, Laetitia s'amuse : « *ça vous fera des bons souvenirs dans notre quartier; on vous en fait voir de toutes les couleurs ici !* »

Pour cette fête, Vrac propose un atelier de boules énergétiques, « *pour un goûter sain, avec des bons apports énergétiques* » (phrase que l'on répète aux habitants quand ils viennent nous voir). A côté de nous, Chantal et Laetitia rient car elles vendent des sodas et des bonbons, « *c'est vrai que nous on n'est pas très sain aujourd'hui* » (Laetitia). A plusieurs reprises, elles redirigent vers nous des gens qui les connaissent (à qui elles font la bise, demandent des nouvelles des enfants), avec des phrases type « *Clara elle fait des trucs bons t'inquiète* », ce qu'elles ne manquent pas de nous faire remarquer « *Tu vois je t'envoie du monde* ». Elles prennent alors toutes les deux une posture de garantes auprès des habitants, leur certifiant que l'on est digne de confiance car elles nous connaissent. Cette manière de se porter garante les valorise puisqu'elles nous montrent (aux acteurs du monde associatif) qu'on leur fait confiance dans le quartier et aux habitants qu'elles ont des liens de proximité avec des intervenants sociaux.

L'inversion des rôles est dans ce contexte est total : c'est elles qui nous aident désormais, en nous proposant un soutien technique et matériel d'abord (pour porter et installer les barnums) et en luttant contre la méfiance des habitants, puisque nous sommes étrangers aux liens sociaux et logiques de solidarité habituellement déployées. En effet, Romain témoigne des difficultés à être accepté comme fournisseur de produits alimentaires viables à Ousse des Bois :

« le temps que nous, on arrive, on fasse connaître, on sent qu'il n'y a pas une défiance, mais en tout cas un regard de quelques personnes qui sont venues en éclaireur un peu [...] Et des gens qui nous disent, ben voilà, on viendra à partir de septembre, mais du coup on sent qu'ils ont eu besoin de laisser passer quelques mois. »

De cette manière, les effets de dépendance s'inversent, puisqu'elles renversent le rapport de force, vis-à-vis de lorsqu'on les côtoient pendant les épiceries vrac. De plus, lors de ce type d'évènements, elles sont extrêmement identifiables au sein du quartier et cultivent leur capital social et symbolique (notamment en étant elles même des personnes ressources). De plus, lorsque Laetitia évoque « notre quartier » elle marque ainsi son attachement aux lieux, et tout ce qu'elle met d'elle même dans la vie de quartier qui s'y organise. Aussi le « notre » marque un sentiment d'appartenance à une communauté aux contours multiples, qui dépassent les enjeux de classe sociale pour plutôt s'attacher aux liens de proximité, à la manière dans laquelle

on s'investit dans cet espace. Pour fédérer donc et produire des réelles dynamiques de quartier ainsi que d'entraide en son sein, les personnes relais sont essentielles. Cela passe par des hommes identifiés comme « les patrons du quartier » (avec lesquels il a été nécessaire que Romain, porteur de projet vrac, aille boire un thé à la menthe pour s'assurer que des relais seraient fait auprès de la population en termes de communication), mais aussi, d'une manière moins évidente par ces femmes qui font du relationnel et de leur engagement une ressource. Aussi, elles adoptent ce que le Collectif Rosa Bonheur (2019) appelle « *des identités valorisantes* » (marquées par l'honorabilité sociale, la distinction). Ces « *identités valorisantes* » proviennent du don de soi (au-delà du don matériel, le don de temps et d'énergie) pour organiser la vie sociale et en faire des réseaux de solidarité. Ce bénévolat procure donc des ressources matérielles mais aussi symboliques : « *il rend une fierté et une respectabilité à des personnes discriminées et marginalisées, leur redonne une valeur morale* » (Collectif Rosa Bonheur, 2019).

Ceci étant dit, il faut relativiser le rôle du bénévolat dans les ressources auxquels il permet d'accéder avec le fait qu'il soit par moment, une charge de plus dans un quotidien où la gestion du temps et des ressources est clé. Etant un engagement de plus à honorer, certaines de mes enquêtées verbalisent en effet une fatigue ou une anxiété à ce propos : « *On peut jamais rien prévoir et du coup, de la même manière, ça rejaillie sur moi, c'est fatigant* » (Sophie). Ici, l'imprévisibilité de l'investissement nécessaire dans la semaine complexifie une gestion du temps déjà source d'angoisse et cela provoque de l'épuisement. Sophie fait aussi face à un dilemme dans l'engagement particulièrement présent chez les mères de famille : l'arbitrage entre la gestion des enfants et ses temps bénévoles :

« *J'ai pas encore participé aux temps de bénévolat de vrac. Je crois que c'est la prochaine fois ou celle d'après où je serais là. C'est quand ma fille n'est pas là. Parce que sinon les horaires, ça va pas, en fait. Je dois l'emmener à 14 heures, je vais la chercher à 17 heures et pour prendre moi-même mes propres affaires, c'est un peu compliqué dans la gestion.* »

Cette gestion du domestique en parallèle de l'engagement doit ici être interprété dans un contexte de la séparation avec le père, et donc un fonctionnement de garde alterné qui augmente la préciosité du temps consacré à sa fille. Ainsi, elle veut lui être entièrement disponible pour s'assurer d'être « une bonne mère au moins sur sa semaine » selon ses dires, à défaut de ne pouvoir être présente à plein temps. On note cependant qu'au contraire, comme expliqué auparavant, pour Laetitia, le bénévolat dans lequel elle peut amener ses enfants est un temps

de décharge, qu'elle considère comme une manière parmi tant d'autres de divertir ses enfants. Pour Safia, plus âgée, la question des enfants ne se pose pas, mais elle est tout de même contrainte et angoissée quant à sa gestion du temps :

« C'est pour ça que je te disais, il faut que je lève le pied là. Je dis ça, mais bon, j'ai du mal. Et tout le monde me le dit. Safia, pense à toi, lève le pied. Même à Berlioz. Alexandre me l'a dit dernièrement. D'ailleurs, tu étais là. Parce que j'ai trop tiré sur la corde ces temps-ci. »

Ainsi, Safia témoigne d'une tendance à surcharger son emploi du temps car étant à la retraite, elle tend à vouloir se rendre utile à tout prix et à s'occuper la tête (en particulier pour avoir l'impression d'être belle et bien sortie de sa dépression). Décrivant sa dernière journée de bénévolat avec Voyage Alimenterre, elle note l'implication importante nécessaire à ce que Zakia ne gère pas toute seule la charge de travail :

« Donc, de 9h, on n'a pas arrêté jusqu'à 19h30, tu te rends compte ? Et après ça, Zakia était obligée de tout ramener, ce qui restait dans la chambre froide de Berlioz. »

Le profil de Zakia est intéressant à ce niveau puisqu'avant d'être salariée de cette association, elle n'y était que bénévole. C'est parce qu'elle était surchargée de travail et de charge mentale qu'elle a conditionné le fait d'y rester au fait d'y être salariée. La charge mentale à laquelle elle doit faire face n'a pas évolué (elle décrit ainsi ses nuits d'insomnie avant les cantines parce qu'elles ressassent toutes les tâches à réaliser dans les temps), mais elle est désormais reconnue et payée à ce propos. Cet exemple ouvre le questionnement au « travail bénévole », terme contradictoire qui reflète l'ambiguïté et la mince séparation qu'il peut exister entre un travail et un bénévolat en termes de charges. En effet, dans ses travaux, Maud Simonet (2010) s'interroge : la gratuité de cette mobilisation devrait induire de la liberté, mais est-ce toujours le cas ? Aussi, s'il existe plusieurs types de « carrières bénévoles », la valeur de rétribution est différente lorsqu'il s'agit de « carrières parallèles » (de l'emploi) ou « secondes carrières » (à la retraite) que lorsque c'est « une carrière invisible », c'est à dire un travail non énoncé comme tel alors que l'individu est coupé du monde du travail (ce qui est des mères au foyer précaires). En effet, ces dernières ont des réelles difficultés de « retour à l'emploi » après leurs grossesses, d'autant plus lorsqu'elles sont sujettes à la précarité et/ou à la monoparentalité. Dans ces circonstances, on peut s'interroger quant au présupposé « d'engagement libre » (pourtant caractéristique du bénévolat) de leurs activités bénévoles. Ainsi, dans une société où il y a des manques en termes de valorisation sociale des personnes identifiées comme inactives, comme les chômeur.euses, les retraité.es mais aussi les femmes au foyer, le fait de « rendre à la communauté » ou d'« être utile socialement » peut être suffisamment martelé par divers acteurs

sociaux pour que l'engagement soit une porte de sortie à la culpabilité de ne pas être productif, ou utile à la même hauteur que d'autres. « *Le monde associatif est alors décrit comme « un ordre structurellement ambivalent, [un] monde du travail qui se pense difficilement comme tel [et] peut, dans le même mouvement, et lutter contre la précarité et devenir un instrument de sa production »* (Simonet, 2010).

Pour finir cette analyse de l'importance des liens sociaux et du bénévolat qui lui est lié, j'ai essayé de construire une typologie des femmes précaires croisées durant mon travail, et ce pour notifier le sens qu'elles donnent aux liens qu'elles établissent pour être en prise avec le monde social. Leur capacité à influencer sur la réalité qui les entoure dépend en effet de leur positionnement avec les autres, qu'il soit volontaire ou contraint. Cette typologie me permet aussi de mieux comprendre la variété de stratégies de subsistances mobilisées, plus ou moins accessibles selon le degré d'intégration sociale de chacune et la fragilité des liens sociaux en place.

Aussi, j'ai identifié 3 types de profil de femmes précaires, utilisant l'état de leur réseau social, de leur relation avec les acteurs du travail social (des centres sociaux ou du monde associatif) ainsi qu'avec les autres bénéficiaires d'aide (alimentaire ou non), leur degré de participation aux activités, l'état de leur engagement bénévole, et enfin leur visibilité dans l'espace public.

Typologie des femmes précaires et leur prise avec le monde social :

	Etat du réseau social	Relation acteurs sociaux	Relation bénéficiaire d'aide	Degré de participation aux activités	Degré d'engagement bénévole	Rôle attribué dans l'espace public
Femmes ressources	Très étendu (au sein d'un ou des deux QPV)	Liens de proximité	Référencée comme ressource	Très régulier (plusieurs fois par semaine)	Actif	Motrice de projets (s'empare des dispositifs)
Femmes en retrait	Limité à des cercles spécifiques	Liens ponctuels	Très limitée	Régulier (organisé par phase de disponibilité)	Aucun	Consommatrice d'activités (ne s'empare pas des dispositifs)

Femmes invisibles	Quasi absent	Peu/pas de liens	Peu/pas de liens	Aucun	Aucun (ou ponctuel)	Aucun
-------------------	--------------	------------------	------------------	-------	---------------------	-------

Femmes ressources (ici Laetitia, Somia) : Possédant un réseau étendu, une assise importante dans le quartier, elles sont au coeur des réseaux de sociabilités et d'entraide. Identifiées comme motrices par les personnes travaillant en structure avec qui elles entretiennent des liens de proximité, elles sont constamment mobilisées par ces derniers. Elles ont d'ailleurs une participation quotidienne aux activités des centres sociaux. Si elles ne prennent pas forcément la présidence ni même forcément le bureau d'associations, elles ont une fonction fédératrice (font des liens, savent à qui s'adresser pour toucher quel public) car elles sont référencées comme des ressources aussi bien par les travailleurs sociaux que par les habitants du quartier. Aussi, elles ont un degré d'engagement actif, voir hyper actif. Font de la politique dans le sens « participe à l'organisation de la cité » (et d'ailleurs sont souvent comparés à des ministres par leur entourage).

Femmes en retrait (ici Sophie, Perrine) : Possèdent un réseau spécifique (comme des groupes de maman, liés à des activités spécifiques en centre social, ou aux LAEP, à la MJC), sont parfois insérés dans des réseaux de sociabilités/associatif sans y être très actives/mobilisés. Elles ne sont pas particulièrement en contact avec les autres bénéficiaires d'aide. Elles sont participantes aux activités (souvent par phase de disponibilité), mais ne sont pas particulièrement identifiées dans les structures car elles ne peuvent garantir des engagements durables (même si en ont le désir car se sentent concernés par des enjeux sociaux). Elles verbalisent des freins qui les empêche de faire du bénévolat (principalement la charge de la maternité en monoparentalité, des soucis de santé mentale, pb économique...) sauf sur des temps ponctuels et/ou au prix de certains sacrifices. Elles sont ainsi identifiées par les structures comme des consommatrices d'activités ou des simples participantes.

Femmes invisibles (non présentes dans mes enquêtes, j'ai pu en croiser à Episol puisque c'est la cible identifiée par Noor, ainsi qu'à la cantine Faim du mois, notamment parmi les sans-abris) : Leur situation est trop précaire pour développer un réseau, participer à des activités car la survie prend le pas sur tout type d'engagement (il faut qu'il soit ponctuel et sans obligation comme la cantine de la Faim du mois). Très peu d'analyse possible car par définition, ne sont que très peu présente dans mes espaces d'observations/d'enquête. Il est néanmoins essentiel de les identifier/nommer car elles représentent une part non négligeable vivant la précarité alimentaire.

C/ Que faire de l'injonction à « mieux manger » : réinventer une réponse à la galère quotidienne

Socialement, on sait que les injonctions se multiplient concernant la manière avec laquelle on devrait s'alimenter, ce que Fischer appelle la « Gastro-anomie », c'est à dire *que « la nourriture est toujours une source de relative anxiété. [...] L'anomie dans ce cas ne renvoie pas seulement à une crise de l'appareil normatif, mais aussi à l'inflation d'injonctions contradictoires ; hygiénistes, identitaires, hédonistes, esthétiques... »* (Poulain, 2013). Aussi, en plus de l'attention portée aux questions nutritionnelles, mes enquêtées verbalisent des préoccupations concernant l'écologie, mais aussi de justice sociale (ou plutôt l'injustice de manquer dans un pays d'abondance alimentaire). Ainsi, elles ne sont perméables aux enjeux alimentaires qui traversent actuellement la société. Ce que Sophie Dubuisson-Quellier (2009) nomme « la consommation engagée », pratique distinctive des classes aisées consistant à vouloir consommer bio, équitable, local, moins carné, semble aussi s'enraciner dans les classes populaires.

Aussi, Perrine verbalise la culpabilité qu'elle ressent lorsqu'elle ne correspond pas à cet idéal de « consommation engagée » qu'elle projette vouloir atteindre :

« le truc qui est un peu bizarre c'est que j'ai du plaisir à manger quelque chose que si je sais qu'elle fait pas mal à la planète, que si je sais que c'est pas rempli de trucs dégueulasses, que si je sais que ça donne le bon exemple à mes enfants »

De plus, dès le lancement du projet VRAC, je note la verbalisation des intérêts des adhérents pour l'environnement (de nombreuses fois on me confie directement en lien avec le mode de vente en vrac « mais moi j'ai toujours été attentive à l'écologie, pas trop d'emballage, c'est mon truc »), et ce quel que soit leur type d'adhésion (incluant donc les personnes précaires). Je note tout de même que, menant cette analyse grâce au cadre de mon stage chez Vrac, j'ai majoritairement rencontré des personnes en situation de précarité qui manifeste cet intérêt pour l'écologie (au moins pour réduire leurs emballages). Il en est de même pour Voyage Alimenterre, que j'ai beaucoup fréquenté pour mon terrain, cette association luttant ouvertement contre le gaspillage alimentaire. On peut donc penser que j'ai rencontré une frange de population bien spécifique, qui arrivent à lier leur pratiques alimentaires et leurs convictions écologiques. Ce point de vigilance en tête, il est tout de même intéressant d'analyser la manière

avec laquelle mes enquêtées ont des stratégies de subsistances adaptées aux pratiques écologiques, que cela soit conscientisé, ou pas.

a) « Faire bien avec peu » : la débrouille comme une pratique de sobriété

Pour faire face aux manques énoncés au début de notre analyse, mais aussi pour retrouver du choix et de la qualité dans ce qu'elles achètent, mes enquêtées déploient un certain nombre de stratégies. Aussi, on détaille dans cette partie les petites astuces quotidiennes mises en place pour pouvoir subvenir à leur besoin, ces pratiques étant plus ou moins toutes écologiques puisque mobilisant de la récupération, du circuit court ou de la rationalisation des achats.

De cette manière, Somia développe la manière avec laquelle elle tire le maximum de tous les produits qu'elle achète ou récupère. En effet, comme expliqué auparavant, elle maîtrise la transformation des produits, notamment en utilisant fortement le congélateur. Cela lui permet de ne « jamais rien perdre » comme elle le déclare :

« J'aime bien congeler. Comme je travaillais dans le surgelé et tout ça, je sais ce qui se surgèle, combien de temps. Donc, je mets les petites dates dessus. Et puis, je sais combien de temps il faut le garder. Et je sais ce qui se congèle et ce qui ne se congèle pas. Je fonctionne comme ça. Et je ne fais pas de perte. J'ai horreur du gaspillage [...] Avec ça, tu peux faire ça. Le compost. Tu peux donner aux poules. C'est vrai. Voilà. Pour le jardin. Rien ne se perd. »

Faisant face aux nombreux produits proches de la péremption d'Episol, et ce alors qu'elle est seule, le congélateur est ici un moyen d'aller au-delà des dates courtes :

« Ils ont beaucoup de dates courtes Episol. Alors, les dates courtes, comme par exemple sur le poisson, sur les yaourts, je congèle. Même les yaourts. Je fais la glace. Je te dis, je te jette rien. Alors, quand je vois, par exemple, la date, il ne reste que deux jours sur les yaourts. Enfin, c'est peu, deux jours. Je me dis, tiens, je vais faire une glace avec. Tu vois ? Dernièrement, tu as vu, il y avait des conserves de pêches. Un acheté un offert. Alors là, j'ai sauté sur l'occasion. Parce que moi, les pêches, je fais les glaces avec. Alors, je les enlève du sirop, des boîtes. Tu vois ? Je les enlève et je fais les glaces. Je les mixe. Tu vois ? Je mixe les pêches et je mets dans des boîtes et hop au congél »

Ce mode de fonctionnement lui demande tout de même une organisation et une réactivité quant au travail de transformation à opérer dès son retour d'épicerie, étant à la fois donc une ressource et une charge organisationnelle. Ce savoir-faire, particulièrement valorisée au sein des cantines entre femmes précaires (nous l'avons vu avec Voyage Alimenterre) est analysé par Étienne Cantin et Gérard Duhaime (2020) comme une stratégie d'adaptation « résistant à la force de

déshumanisation de l'insécurité alimentaire ». Aussi, savoir transformer les produits en surplus ou en dates courtes est un signe de sa capacité à bien manier ses ressources car on utilise à leur plein potentiel les aliments reçus lors des distributions alimentaires. Cela permet alors à la fois de retrouver du contrôle ainsi que du pouvoir sur son alimentation tout en démontrant ses compétences, et donc de la valorisation sociale (Cantin, Duhaime, 2020). Lorsque cela s'inscrit en plus dans une démarche associative et solidaire, comme c'est le cas avec Voyage Alimenterre, la valorisation n'en est que plus importante (car la démarche ne touche pas que soi). Aussi, c'est dans ce type d'espace, dans lequel la récupération et l'anti-gaspillage est une règle d'or (l'association ayant été créée à l'origine dans cette optique), que l'on réapprend à « faire bien » avec ce que l'on a. En effet, sauf exception, les cantines sont végétariennes car les produits récupérés ne peuvent être des produits frais tels que la viande et le poisson (très rares dans l'épicerie pour qu'il en reste). Au contraire, elles reçoivent en masse des fruits et légumes à transformer immédiatement car très abimés. Ainsi, cela produit des discussions entre Zakia et les participantes sur l'équilibre des repas, cherchant (et trouvant !) des alternatives végétariennes aux plats et recettes connus.

Ensuite, la connaissance de leur territoire ainsi que le capital social accumulé (grâce aux nombreuses stratégies de sociabilités ainsi que de réinvestissement de leur espace de vie évoqués auparavant) leur permettent d'identifier les acteurs facilitants à une alimentation moins chères et/ou de meilleure qualité. Cela prend différentes formes selon les enquêtées. Aussi, Somia détaille sa manière de trouver des fruits et légumes peu chers :

« J'achète ça sur les marchés. Et comme je connais pas mal de maghrébins qui vendent des fruits et légumes, ils me font des petits prix aussi quand ils me voient. Donc c'est sympa aussi, ça fait plaisir. »

« Mais par exemple, les fruits et légumes à Episol, des fois, tu as une cagette pleine, tu en as pour 10 centimes, je veux dire. 10 centimes, 20 centimes. Et c'est une chose que je ne savais pas au début. Ils ne me l'avaient pas expliqué au début. Et c'est avec le temps que j'ai su, j'ai demandé, que je peux venir juste pour une cagette de 10 centimes, franchement... Oui, ça vaut le coup. »

Aussi, sa connaissance du mode de fonctionnement d'Episol ainsi que ses liens de proximité avec des vendeurs au marché lui donnent accès à des produits moins onéreux. Les prix d'amis dont elle profite au marché notamment, sont un bon exemple de la manière avec laquelle elle réinvestit ses liens sociaux pour contourner ses limites budgétaires. Perrine elle aussi mobilise la force des liens de proximité lorsqu'elle s'approvisionne d'huile d'olives :

« L'huile d'olive aussi ça fait mal le prix, bon après nous du coup, le père de mes enfants il est parti en Algérie là plusieurs fois dans l'année, donc il m'en a ramené de son bled donc j'ai de l'huile d'olive d'Algérie, donc là c'est pas mon problème actuellement »

Passant par son ancien compagnon, qui achète en direct son huile d'olives aux producteurs en Algérie, elle supprime un certain nombre d'intermédiaires et ainsi baisse le prix de ce produit, autrement trop *« luxueux pour son budget »*. Elle reproduit ce type de fonctionnement lorsqu'elle fait ses courses :

« Déjà moi je prends les marques producteurs, parce que, en général je vais à Intermarché, parce que Intermarché c'est quand même une entreprise française, je trouve que leur marque distributeur elle est super, c'est de proximité, la plupart de leurs produits distributeurs c'est produit en France »

De plus, elle explique sa démarche de s'inscrire à Vrac de la même manière, espérant avoir accès à de meilleurs produits *« sans intermédiaires »* et dans l'espoir de retrouver du lien aux producteurs.

Les courses sont donc pour mes enquêtées un temps crucial à l'application de stratégies, résultant de la nécessité de les faire de manière rationnelle. Economiquement, elles ne peuvent en effet pas se permettre de suivre leurs envies, ou alors cela doit correspondre à des promos intéressantes :

« Dernièrement, je suis allée à Lidl. Et puis il y avait une promo, par exemple, sur les noix. Donc, je me dis, ben tiens, c'est l'occasion. Alors que des noix, j'en ai encore. Il m'en reste. Je me dis, ben oui, c'est toujours ça en plus. Tu vois, ça va me rester. Donc, je saute sur l'occasion. Somia

Au quotidien, elles évoquent en revanche toute la centralité de la liste de course dans cette recherche de rationalité et de contrôle sur les dépenses. Ainsi, Laetitia s'organise pour n'avoir qu'un plein à faire par mois et reproduit toujours la même technique :

« En dehors de la liste, je sais ce que je peux acheter ou pas. Je fais un plein par mois et je tiens tout le mois avec. Parce que tous mes menus sont prévus à l'avance. Tout est calculé. »

« J'en ai pour 300 euros par mois. Parce que je prends beaucoup d'anti-gaspi. Donc moi je congèle tout et c'est très bien. [...] J'y vais en premier. Et ce que je trouve, je me le raye de ma liste. Et ça me fait une économie de budget énorme. Par exemple la viande. Tu vas là-bas, elle est à moins 80%. Qui achète de la viande aujourd'hui ? Personne. »

Aussi, utilisant la même technique que Somia (achetant de l'anti-gaspi puis congelant), elle commence ses courses au rayon anti-gaspi et adapte ensuite ses achats à ce qu'elle a pu trouver en moins chère, tout cela en ayant d'ores et déjà prévus les menus sur le mois. Elle porte cette

organisation seule au sein du ménage (« Mon mari lui il monte les courses ») et refuse par ailleurs d'amener ses enfants avec elle aux courses. Encore une fois, il s'agit d'être le plus rationnel possible dans le magasin :

« Pas de gosses non, parce qu'il faut s'en tenir à la liste. On s'en tient à la liste. C'est un moment où je peux être tranquille. Sans gosses, sans rien. C'est mieux. »

Elle le conçoit aussi comme un moment de pause, durant lequel elle ne sera pas sollicitée par ses enfants et pourra se concentrer sur la tâche. Perrine identifie elle aussi l'enjeu de la liste (« A la base j'y vais toujours avec la liste, mais le problème c'est toujours vouloir acheter des trucs en plus »), ce qui la fait se tourner vers Vrac, tout comme Sophie :

« Déjà, le fait d'avoir sélectionné les courses avant [avec Vrac], c'est tout à fait différent. On sait qu'on ne va pas acheter de choses à côté. C'est la même intention de faire les courses mais il y a un regard différent sur la façon de les faire. Parce que dans les magasins, c'est un peu... On a envie des fois d'acheter des choses qui ne sont pas bonnes. Il y a plein de choses. » Sophie

L'épicerie Vrac étant identifiée comme un espace qui ne pousse pas à la consommation, il est en effet plus facile d'y faire des courses rationnelles et de respecter sa liste :

« Quand je dis que vous faites pas de chichi c'est que vous poussez pas à la consommation comme au magasin. Vous voulez qu'on achète pour nous. Moi j'ai vraiment apprécié ce truc là. » Laetitia

En effet, ces stratégies, qui peuvent s'apparenter à des pratiques de « débrouille », sont parfois très réfléchies, ces dernières assimilant la sobriété à une manière de réadapter leurs envies à leurs capacités financières. Aussi, Perrine et Sophie cherchent à éviter de surconsommer, en particulier Perrine qui désire lutter contre « *ses mauvaises habitudes alimentaires* » et sa « *tendance à se faire avoir dans les grands magasins* » :

« Moi j'ai été un peu élevée au pain au le nutella, au prince, aux pâtes, aux petits pois carotte en conserve, aux flageolets en conserve, au McDo, des trucs absolument pas naturels. Et donc j'ai mis un certain temps à revenir petit à petit sur mes habitudes alimentaires. Vu que c'est ancré tu sais, c'est des habitudes, c'est dur, mon cerveau il sait mais c'est dur. Et du coup si je rentre dans un supermarché, je vais aller au rayon gâteau. [...] Moi tu me mets dans un Leclerc ou dans un Auchan, je ressors, je ressors, tiens, des serviettes de toilettes, et des tasses et des draps, ou des jouets, tu vois, mais sans nourriture, ou alors je vais prendre trois fruits ou des pâtisseries, mais je suis perdue, les grands magasins c'est... j'y arrive pas mon cerveau, je sais pas, ou alors les grands magasins c'est vraiment pour les promos, tu vois. » Donc les courses pour moi c'est de corvée... Je rentre dans un magasin je ne sais pas quoi acheter d'alimentaire. C'est pour ça que depuis qu'il y a Vrac, ça me soulage énormément. »

Essayant de se passer un maximum des grands magasins, Sophie et Perrine paramètrent désormais leurs consommations en fonction de commandes fixes de produits bruts provenant de Vrac :

« Ne plus devoir aller dans les supermarchés, vraiment, genre c'est trop mon objectif. » Perrine

« Vrac, c'est le point principal une fois par mois, et après je m'adapte. Et comme il n'y a que certains produits, c'est ça qui va un peu diriger le reste un peu plus. » Sophie

Elles complètent ensuite avec le marché et des magasins leaderprice (pour les prix) ou Intermarché. Cette manière de fonctionner a plusieurs impacts positifs d'après elles, les principaux étant le soulagement de la charge mentale et l'impression que cela l'aide à ne pas surconsommer (ce qu'elles ne peuvent pas se permettre de faire) :

« A Vrac, on a déjà écrit tout ce qu'on doit prendre. Donc il n'y a pas ce truc de prendre encore mille autres choses à côté dont n'a pas besoin. Ça aussi, ce n'est pas facile aussi à concilier ses envies et la réalité... » Sophie

*« ça me libère des choses dans ma tête, je me dis une fois par mois, déjà quand on a un jour précis c'est vous qui choisissez le jour, donc moi ça me laisse pas le choix donc je m'organise autour de ça en fait tu vois donc ça soulage de ouf de venir chez vous. Fonctionner en mode, je prends tout ce qui est basique même là les compotes j'en ai encore, j'en ai la moitié du carton, les compotes je veux dire même si j'ai plus de yaourts, j'ai pas la nécessité d'aller absolument au magasin aller chercher des yaourts. [...] je vais moins sur le supermarché, donc j'achète moins de conneries à droite à gauche »
Perrine*

Elles identifient aussi le fait que cela la pousse à cuisiner, et non à consommer des plats industriels déjà tout préparés. Pour Sophie, l'impact de Vrac passe aussi par les ateliers de cuisine (au-delà des simples épiceries), endroit dans lequel les produits Vrac sont retravaillés et où ses limites budgétaires et/ou matérielles ne la concernent pas :

*« J'ai moins la facilité de prendre des paquets de gâteaux, des trucs tout préparés, tout ça. Je mange mieux et je suis beaucoup plus créative. Je mange beaucoup plus de légumes du coup, parce que je me contente de ces féculents là que j'agrémente avec des légumes. Chose que je faisais très peu avant, avant j'achetais surtout pas des plats préparés mais des trucs un peu... des trucs un peu industriels quoi. »
Perrine*

« Je vois que ces ateliers ont une répercussion sur ma façon de cuisiner. Même si c'est petit, mais je le vois. des associations que je me permettais plus de faire ou tu vois, des petites choses comme ça. C'est chouette. »

En ce qui concerne Perrine, on retrouve aussi l'importance de modifier ses habitudes alimentaires pour ses enfants (« pour mes enfants je vais au rayon fruits, légumes »), dans une tentative d'exemplarité mais aussi une conscientisation de les éduquer sur les enjeux écologiques au travers de leur alimentation :

« La planète c'est trop important [...] C'est pas forcément ma santé, c'est pas mon poids, c'est pas ma peau, c'est pas ma beauté, c'est pas quelque chose de personnel, c'est plutôt l'exemple que je donne à mes enfants, même mes proches tu vois, ma maman qui est pas habituée à manger des fruits, des fois je me force à manger un fruit devant elle, pour lui montrer que oui c'est possible »

« En fait les enfants mine de rien, les dernières générations, ils pensent que la nourriture, non mais c'est vrai, mais on ne se rend pas compte, mais ils pensent que la nourriture c'est les supermarchés, ils ne se rendent pas compte que la nourriture elle pousse dans la nature. [...] En vrai en ville il y a plein d'arbres fruitiers, juste au parc de Saragosse il y a des muriers énormes, et là l'autre jour toute l'après-midi on a passé avec les filles à ramasser les mûres, à les manger »

Aussi, le fait de devenir adhérente à Vrac, résultant pour toutes les deux de problèmes économiques mais aussi d'une envie d'améliorer leur manière de consommer, est une stratégie à part entière. S'emparant des outils mis à disposition par l'association (que cela soit les épiceries comme les ateliers de cuisine), elles pallient leur frustration ou leur culpabilité de ne pas pouvoir mettre en place une consommation durable due à leur précarité.

b) S'emparer des enjeux écologiques : quelle place à la politisation du discours ?

Ces stratégies qui viennent d'être énoncées correspondent donc à des pratiques dites de « consommation engagée » (Dubuisson-Quellier (2009). La question de l'intentionnalité se pose tout de même puisque si la consommation des classes populaires se caractérisent par leur tendance à la frugalité, elle n'est pas forcément choisie ni pensée comme une pratique écologique en soit. Cette « frugalité sans intention » se caractérise par « *des pratiques sobres mais non associées à un intérêt pour les questions environnementales. Elle concerne des personnes de classes populaires en logement social au capital économique et culturel faible. Une frugalité sans intention répondrait plus à une notion de nécessité et d'obligation plutôt que d'opportunité et de choix.* » (Coulangeon, Demoli, Ginsburger, Petev, 2023). Cela ne veut pas dire que ces personnes précaires ne peuvent pas se réapproprier à leur échelle l'idée de la frugalité et ce que cela leur apporte. Aussi, Perrine, qui fait constamment des liens entre ses croyances religieuses et l'importance qu'elle donne à l'écologie (« En tant que croyants et tout

ça on est censé, c'est censé être primordial en fait. Faire attention à tout ce qui nous entoure. À l'être vivant aussi, aux animaux, à la planète. »), déclare :

« Quand c'est moins tes désirs et tes plaisirs qui sont nourris, ben je pense que tu vas à un autre niveau de conscience en fait, je vais dire des trucs de perché mais c'est vrai, en fait on est plus reconnaissant aussi, aussi on se met plus à la place des gens qui ont pas beaucoup, donc on est peut-être aussi généreux, un peu plus généreux. C'est pour ça qu'on dit que c'est les plus pauvres qui sont les plus généreux, mais c'est vrai parce que quand t'es pauvre tu sais ce que c'est en fait, et du coup t'es pas attaché à ça tu vois »

Dans ces nombreux discours et pratiques de sobriété, on observe toutefois la dominance de l'écologie des écogestes, c'est à dire l'écologie au travers de comportements individuels et quotidiens. En effet, les deux thématiques qui reviennent le plus dans leur considération de l'écologie sont celles de l'anti-gaspillage ainsi que leur volonté de se passer de plastique. Deux normes consensuels et dominantes en ce qui concerne l'écologie individuelle (Beurois, 2023). Le fait de lutter contre le gaspillage provient pour la plupart autant d'une envie de ne pas jeter (*« Non, il faut pas jeter dans la vie. Donc, du coup, on est toutes là. On s'arrange. Ouais, ouais, j'ai horreur du gaspillage. »* Somia), visualisant la question comme un engagement moral vis-à-vis des expériences de manques qu'elles peuvent/ont pu subir (Beurois, 2023). En ce qui concerne le plastique, elles consciencient les dangers de sa surconsommation au travers de son impact sur la santé tout autant que son impact sur la planète :

« Mais je préfère plutôt les bocaux en verre plutôt que les boîtes en plastique. Je n'aime pas le plastique. Comme j'ai eu un cancer du sein, ça aussi. Donc, je fais attention à tout ça. » Somia

« J'ai bien conscience que le plastique c'est la seule des toxines que notre corps ne pourra jamais évacuer. » Perrine

« Les plastiques quand tu vois comment ça pollue dans la mer ou autre ça m'embête un peu quoi. »
Sophie

« Déjà je trie tous mes déchets. J'ai trois bacs à la maison, je pète les plombs parfois. Parce que je me dis quand tu vois les trucs en mer ou dehors, je trouve ça tellement sale. Tu sais ça donne pas envie d'y aller. Ça fait une ville sale et j'aime pas. Donc c'est un moyen de faire un peu plus propre [...] J'aimerais bien que le monde devienne un peu plus propre. Et qu'il y ait plus de respect de tout ce qui se passe autour. Des animaux. » Laetitia

Cette dominance du discours sur les écogestes n'empêche pas un questionnement sur le système actuel agro-alimentaire actuel puisqu'elle ouvre parfois le débat à notre manière de nous alimenter à l'échelle de la société :

« Je vais faire attention à plein de choses, justement par rapport à l'environnement. Bon, dans l'esprit, parce qu'aujourd'hui, j'y arrive pas clairement pas. Mais dans l'esprit, tout ça, je me questionne. La façon de... comment on s'alimente socialement ? Où est-ce qu'on va chercher ce qu'on mange ? Est-ce que ça nous fait du bien ou pas ? Toutes ces questions sur le sucre, etc. C'est des choses qui m'interpellent beaucoup. » Sophie

Ceci étant dit, elles ne vont pas souvent d'elles-mêmes mobiliser des des solutions ou des réponses à un niveau systémique et globalisant auprès des institutions. Cela ne les aide pas à se déculpabiliser ou à penser autrement leur action politique. En effet, cette notion d'écogeste contribue à un discours qui aplatit la notion de lutte des classes dans la pratique écologique car la recommandation de ces écogestes masque que chacun ne participe pas à la même hauteur aux émissions de gaz à effet de serres ! (Beurois, 2023). Pire, *« ce sont sur les classes populaires que repose une injonction plus forte à adopter un mode de vie plus en phase avec les normes écologiques dominantes, quand bien même elles sont celles qui contribuent le moins au réchauffement climatique (Emelianoff, 2010 ; Malier, 2019 ; Comby et Malier, 2021). »*

Elles ne perçoivent leurs actions écologiques à une échelle plus globale que lorsqu'elles évoquent leur rôle d'éducation auprès des enfants. En effet, ayant intériorisées leur charge éducative alimentaire, elles se positionnent comme des actrices essentielles à la sensibilisation écologique, comme le suggère Laetitia :

« Les garçons ils sont petits. Ils ne comprennent pas tout ce qui se passe [au niveau de l'écologie]. Mais ça va bien, ils ont le temps. J'y crois. Je ne laisserai pas les choses au hasard. »

Ainsi, comme le rappelle Perrine, il s'agit avant tout de leur proposer un futur viable :

« C'est moi qui habitue mes enfants donc il faut que je leur montre un bon exemple, il faut pas que je leur donne des mauvaises habitudes pour la planète, c'est trop important, pour leur avenir. »

Enfin, pour analyser leur rapport au discours politique ainsi qu'à la portée qu'elles peuvent lui donner, je remobilise un extrait de mon carnet d'observation.

Extrait du carnet d'observation - Tractage Vrac avec des adhérentes

Nous sommes un mercredi après-midi de mars et en tant que stagiaire, j'ai réunis deux bénévoles-adhérentes dans le quartier d'Ousse des Bois pour "visibiliser l'association et que les habitants du quartier soit au courant de l'action que nous menons". Toutes deux sont très impliqués dans les actions de l'association, elles habitent le quartier (dans différentes zones du quartier ceci étant dit) mais n'ont pas le même capital économique ni culturel. Se

retrouvant régulièrement pour les épiceries ou pour "visibiliser l'association", ces deux bénévoles se côtoient uniquement grâce à l'association puisqu'elles n'ont pas du tout les mêmes espaces de sociabilisation dans le quartier, ni le même âge. Lorsqu'il s'agit de présenter l'association aux passants, elles n'ont d'ailleurs pas la même approche.

Laetitia mobilise en effet directement une approche très pratique, elle présente les bénéfices de l'asso, les prix des produits et comment cela fonctionne concrètement, n'hésitant pas à proposer d'envoyer un message le jour avant l'épicerie pour rappeler qu'elle a lieu (même à des personnes dont elle n'est pas particulièrement proche). Elle met particulièrement en valeur sa capacité à nous introduire à des gens du quartier, qu'elle côtoie quotidiennement et cela prend la forme d'anecdotes qu'elle me confie à chaque fois, sur la nature de sa relation avec la personne. Cela va aussi prendre la forme de moments où elle interrompt nos discussions pour vérifier qu'un enfant ne s'éloigne pas trop de sa mère, ou en prenant un bébé dans les bras pour permettre à la grand-mère qui le promène de parler avec moi. En prenant "naturellement" cette posture maternelle, elle se présente à moi et aux personnes du quartier comme une mère compétente et au service des autres (deux qualités qu'elle valorise énormément).

De son côté, Cécile commence sa présentation par l'idéal politique qu'elle projette, introduisant les enjeux de démocratie alimentaire et l'objectif de tendre collectivement vers plus de justice sociale. Elle parle fort, même dans un espace silencieux (ce que Laetitia ne manque pas de me faire remarquer l'air embarrassée) et n'hésite pas à aller à la confrontation avec un homme qui manifeste son désaccord avec son idéal politique. Cette situation met particulièrement mal à l'aise Laetitia qui me confie "que ça n'en vaut pas la peine" et "qu'il ne faut pas risquer de se mettre les gens à dos", inquiète de l'image que cela donne de l'association dans le quartier. Pour s'assurer de s'en différencier, elle s'éloigne alors de l'altercation.

Leur approche est radicalement différente mais toute deux mettent un point d'honneur à être présente à toutes les mobilisations et à répandre les informations sur cette dernière dans leur entourage. Cécile utilise le terme de "familles" pour désigner les personnes qu'elle croise dans ses autres engagements associatifs, expliquant régulièrement parler de Vrac à ces "familles" dans le besoin. Laetitia de son côté généralise moins, évoquant les maitresses de l'école, ses copines d'immeuble ou du centre social. Elle mobilise ici des ressources liées au fait qu'elle habite le quartier, qu'elle participe à de nombreux événements qui s'y passe, notamment au travers de ses enfants qu'elle doit "occuper" et soigner. Leur rapport au

quartier et leur situation économique semble donc jouer sur la manière avec laquelle elles peuvent politiser leur discours ouvertement.

De l'espace qu'elles acceptent/assument occuper à la manière avec laquelle elles introduisent l'association aux habitants du quartier, on perçoit donc deux postures différentes. En effet, Laetitia présente le projet "de la manière avec laquelle elle aurait aimé qu'on lui présente l'association" (d'après ses dires), c'est-à-dire en mettant en valeur les aspects pratiques avant les aspects politiques. On perçoit aussi l'enjeu de sa réputation dans un quartier dans laquelle elle a tous ses repères et ses ressources, ce qui l'oblige à faire attention à ne pas brusquer autrui et à ne pas exprimer son opinion directement. En revanche, auprès de nous, elle se positionne en intermédiaire, nous racontant les usages du quartier, les coutumes, et ses propres habitudes, créant de cette manière une complicité avec nous dont elle retire beaucoup de fierté. De son côté, la posture de Cécile est celle d'une militante habituée, ayant des engagements multiples, Vrac n'étant que l'un d'entre eux. Si l'on prend cela en compte, ainsi que le fait qu'elle ait un capital économique et culturel élevé, on comprend qu'elle perçoive la question de la précarité alimentaire comme une question politique avant tout. De plus, elle revendique une identité militante dans le quartier, tractant régulièrement au marché et en étant identifiée comme tel. Cela lui permet de se montrer direct, voir confrontante avec les habitants du quartier, sans risquer de menacer sa sécurité ontologique (Concept de Giddens, 1990, 1994, pour désigner la confiance que nous attribuons à la continuité de notre propre identité ainsi qu'à la constance de notre environnement social et matériel). On constate que pour Laetitia, les risques de politiser ses propos sont trop importants puisque cela toucherait à sa réputation dans le quartier, ce sur quoi elle dépend pour trouver des ressources. Attention, cela ne suffit pas à dire que les propos de Laetitia ne sont pas politiques pour autant, elle énonce en effet régulièrement des opinions sur la manière avec laquelle le quartier est organisé, les habitudes alimentaires d'autrui ainsi que l'injustice qu'elle peut ressentir quant au coût de la vie trop élevé vis-à-vis de ses moyens. Elle doit cependant veiller à ce qu'il ne déborde pas sur ses moyens de subsistance. En effet, on peut utiliser l'analyse de Fatima Ouassak, qui s'interroge dans son essai (2020) sur l'impossibilité de la politisation des mères en quartier prioritaire car elle ferait office de « un tampon social ». Ces dernières seraient trop occupées à proposer des alternatives à la galère, des filets de secours à la précarité, ainsi qu'à l'éducation des enfants pour théoriser les problématiques d'une manière systémique et globalisante, ne cherchant pas à obtenir des réponses politiques des institutions. Lorsqu'elles veulent le faire, elles sont aussi limitées par

la place qu'on leur demande d'avoir en quartier. Se devant d'apaiser les rapports entre police et enfants du quartier, elles empêchent notamment ces derniers d'investir la rue et ses codes (en les occupant constamment à l'intérieur ou dans des structures prévues à cet effet). En croisant cette idée avec le travail du Collectif Rosa Bonheur (2019), qui explique la centralité de la réputation dans le travail de subsistance, le quartier fonctionnant autour de code de réciprocité et de confiance, on comprend la posture de Laetitia. Aussi, dépendante de sa réputation dans le quartier pour « rendre des services » (ce contre quoi on « lui donne toujours quelque chose » d'après elle) et utilisant son capital social pour lutter contre la précarité, elle ne peut se permettre d'aller à la confrontation à ce niveau.

Conclusion :

Pour conclure ce travail, il convient de revenir à notre interrogation initiale. Nous nous interrogeons sur l'impact de la précarité sur le travail alimentaire des femmes précaires, ainsi que ce qu'elles mettent en place au quotidien pour y faire face. Leurs relations aux structures aidantes, qu'elles soient associatives ou plus institutionnelles (comme les centres sociaux) étaient aussi au centre de nos questionnements. Enfin, nous cherchions à analyser la manière avec laquelle elles appréhendent les discours normatifs vis-à-vis des enjeux nutritionnels et écologiques de leur alimentation (et de celle de leurs enfants).

Aussi, nous avons constaté la manière avec laquelle la précarité alimentaire doit être considérée d'une manière globale pour en comprendre tous ses impacts. En effet, si elle se caractérise avant tout par des manques directement causés par leurs limites budgétaires, il faut aussi prendre en compte les privations dues à l'instabilité de leur mode de vie. De plus, les manques sont aussi bien quantitatifs que qualitatifs. Les conséquences à la précarité alimentaire sont aussi sociales, allant de toute la pédagogie nécessaire pour ne pas la faire subir aux enfants à l'impossibilité d'inviter ou de cuisiner, les privant directement tout un aspect socialisateur de l'alimentation. La précarité alimentaire peut donc avoir un facteur isolant. Ainsi, elles décrivent une baisse du plaisir lié à l'alimentation ou bien une fatigue quant à la gestion de ces manques. Les situations de précarité se caractérisent aussi par l'accumulation des fragilités, s'entretenant mutuellement. Aussi, une instabilité en termes de logement ou une difficulté à se maintenir en bonne santé mentale et/ou physique peut s'ajouter aux réalités précédemment énoncées. La mise en place « d'un mode survie » est alors inévitable, résultant de l'impression de devoir être sur tous les fronts. Cela a tendance à développer leur sentiment d'impuissance, puisque cette précarité globale les prive de stabilité, de ressources et d'énergie pour se mettre en action. La gestion de ces problématiques est d'autant plus importante lorsqu'elles sont mères car elles portent une charge éducative quant à l'établissement de bonnes habitudes alimentaires au sein du foyer. Aussi, l'apprentissage de la cuisine aux enfants par exemple, central à leur valorisation de mère nourricière, est complexifié par la précarité alimentaire. Ainsi, pour y faire face, elles tentent de mettre en place des stratégies qui augmentent leur charge mentale mais les soulage de leur culpabilité. Enfin, le fait d'identifier des acteurs et structures aidantes fait aussi partie de leurs tâches au sein du foyer. Une analyse comparative de deux types d'aides alimentaires sur Pau permet de constater les différents regards que peuvent poser ces derniers sur la précarité alimentaire et ses enjeux. De cette manière, ces structures qui se veulent

aidantes entretiennent parfois la déshumanisation de ses bénéficiaires, leur sentiment d'injustice ou bien même des aspects de leur précarité (comme le non-accès aux produits de qualité). En réalité, le fait que ces structures puissent être des béquilles dépend du profil des femmes précaires, plus précisément des ressources que ces dernières ont d'ores et déjà accumulés.

Ainsi, la mise en place de stratégies de subsistance s'inscrit dans la multiplicité des formes de précarité auxquelles ces femmes font face. Analysé avec le cadre théorique du Collectif Rosa Bonheur (2019), nous constatons l'importance du quartier (et la centralité populaire qu'il représente) dans la mise en place d'une protection contre les effets de l'instabilité. Pour certaines, la mixité sociale les protège de d'autres faits de stigmatisation, ce qui les pousse à investir des espaces sécurisants au quartier. Le centre social notamment est central à leurs stratégies puisqu'il favorise les interfaces sociales et favorisent la mise en place de réseaux d'entraide (y incluant des agents, personnes ressources et passerelles aux institutions). La mise en place d'un réseau, plus ou moins étendu, est nécessaire à l'accumulation des ressources, ainsi qu'être protecteur. Il répond en effet à l'isolement vers lequel les pousse la précarité. De plus, ce réseau de sociabilités est un facteur d'engagement et de mise en action pour se revaloriser socialement et retrouver une prise sur le monde social. Il combat ainsi le sentiment d'impuissance évoqué auparavant. Aussi, contrairement à ce que l'on pourrait penser, ces femmes précaires trouvent des leviers d'action permettant de répondre aux injonctions nutritives et écologiques qu'elles ressentent. Ainsi, elles mobilisent des petites astuces quotidiennes pour consommer d'une manière engagée ou moins gaspiller, se valorisant socialement par ces normes écologiques consensuelles. Ces stratégies peuvent s'apparenter à de la « frugalité sans intention » (Coulangeon, Demoli, Ginsburger, Petev, 2023), même s'il transparait toutefois une conscientisation des enjeux (notamment au travers de l'avenir de leurs enfants). De cette manière, leurs pratiques restent dans le cadre des écogestes car il n'y a que peu de place à la politisation de leur discours de par leur rôle social de femme précaire. En effet, désignées socialement pour être des « femmes tampons », elles ne peuvent se permettre de mettre en danger leur capital réputationnel car elle dépende de ce dernier pour trouver des ressources au sein du quartier.

Cependant, je m'interroge. Les engagements qu'elles prennent, et ce malgré leur propre précarité, ainsi que l'entraide informelle qu'elles mettent en place ne sont-ils pas une réponse

politique en soit à l'injustice qu'elles perçoivent ? Il faudrait pour s'en assurer approfondir l'analyse des espaces de solidarité qu'elles créent et les amitiés qu'elles y développent. J'aimerais ainsi approfondir l'analyse du politique dans leurs relations intimes et non conjugales, comme souvent perpétué sur le sujet.

De plus, il serait intéressant de travailler sur l'aspect culturel et spirituel qui permet à Perrine de joindre ses croyances à l'écologie. Peut-être est-ce cette nouvelle approche qui peut permettre de mieux comprendre les liens de plus en plus complexes qui unissent les individus précaires, leur croyance et cet enjeu social que sont les luttes écologiques ? Reconstruire des ponts entre toutes une partie de la population précaire ainsi que croyante et les problématiques environnementales paraît en effet de plus en plus d'actualité. L'essentiel serait alors d'analyser ces connections surprenantes qui peuvent se faire entre plusieurs pôles d'engagement. De plus, il faut penser l'intersectionnalité des luttes pour percevoir les enjeux sociaux dans leur globalité (ce que l'on a commencé à faire ici avec le témoignage de Perrine, en pointant les liens entre le fait d'être une femme voilée, l'impact que cela peut avoir sur sa manière d'appréhender l'espace public, en particulier faire ses courses, et les engagements que cela la pousse à prendre). Ce sont des analyses à produire pour reposer différemment les questions de mixité sociale, de laïcité et de vivre ensemble dans les quartiers prioritaires, l'enjeu étant de sortir de la grille de lecture « facile » du communautarisme pour expliquer la difficulté des femmes voilées à s'épanouir dans l'espace public, et ainsi avoir envie de s'y impliquer. Aussi, je retiendrais ici la puissance des espaces sécurisants pour permettre l'implication de chacun.e, dans les témoignages de Perrine ou même de Sophie, qui voit en Vrac l'occasion de refonder son rapport à l'humain en même temps que son rapport à la cuisine.

Ici l'analyse est évidemment incomplète parce que la temporalité et mon statut de stagiaire ne me laissaient pas approcher tout type de femmes précaires. J'aurais aimé approfondir le travail de réflexion auprès de ces « invisibles » identifiées par Noor et aperçu durant la cantine de la Faim du mois. Leur marginalité, décrite par des acteurs extérieurs, est certainement plus complexe qu'on ne le pense, ce qui suppose qu'elles doivent elles aussi déployer des stratégies de subsistance essentiel à analyser. Je trouverais particulièrement pertinent d'observer leur rapport avec les injonctions écologiques, n'étant pas exempt de ces questionnements sociétaux.

Je rajouterais qu'il faut considérer les conséquences de mon statut de stagiaire au sein de Vrac pour nuancer mon travail. En effet, comme rappelé à plusieurs reprises durant le

développement de mes deux axes, j'identifie plusieurs biais notoires à ma réflexion. Tout d'abord, en tant que femme blanche non croyante et non arabophone, j'ai eu accès à des espaces et personnes limités. Aussi, je n'ai pas pu mener un certain nombre de conversations, ni pu capitaliser sur celles autour de moi lors de certains ateliers cuisines pour la simple et bonne raison que je ne parle pas arabe. Cela invisibilise inévitablement certains profils de femmes précaires, pourtant active dans les quartiers prioritaires. De plus, étant assimilé au projet Vrac, je sais que les discours et comportements vis-à-vis des enjeux environnementaux, en particulier l'alimentation bio et la lutte contre le suremballage, étaient biaisés. Le temps m'ayant tout de même permis d'approfondir les relations avec les adhérentes, allant au-delà de mon simple statut de stagiaire, je peux tout de même en mesurer les conséquences dans les entretiens menés. Enfin, toujours vis-à-vis de mon statut à Vrac, j'ai parfois procédé à des observations dont j'étais l'animatrice principale, intervenant grandement dans l'espace social et ne pouvant me mettre en retrait comme le voudrait la méthode sociologique. C'est encore une fois le temps qui m'a permis de passer outre cette difficulté, les routines prenant le pas sur mes indications auprès des bénévoles.

Annexe :

Table des matières détaillées :

Introduction.....	4
Revue de littérature	6
1. L'alimentation : une activité au centre de multiples enjeux sociaux	6
2. Comprendre les rapports de classe et de genre en termes d'alimentation et de parentalité.....	8
3. La multiplication des injonctions au « bien se nourrir » : quelle intériorisation des normes ?	10
Présentation du terrain	14
Problématisation	16
Protocole d'enquête	18
Travail d'analyse.....	22
I- Appréhender les multiples facettes du travail alimentaire en situation de précarité	22
A/ Gérer le manque au quotidien.....	24
a) Des produits dont on se prive.....	24
b) Et les conséquences sociales que cela induit	29
B/ Être sur tous les fronts	32
a) L'accumulation d'autres de formes de fragilité renforçant la précarité alimentaire 33	
b) Les mères et la charge éducative alimentaire	38
C/ Les structures d'aide alimentaire et leur relation aux usagères	45
a) Episol, une épicerie sociale sur un modèle « traditionnel ».....	46
b) Vrac, une tentative de réinvention du modèle.....	53
II- Stratégies de subsistance : trouver des ressources	60
A/ Trouver des réponses grâce au quartier	61
a) L'entre soi sécurisant face à des faits de stigmatisation.....	61
b) Le centre social comme un espace ressource.....	65
B/ Les liens sociaux au cœur des stratégies de subsistance.....	72
a) Les sociabilités comme soutien	73
b) Le rôle ambivalent du bénévolat.....	76

C/ Que faire de l'injonction à « mieux manger » : réinventer une réponse à la galère quotidienne	85
a) « Faire bien avec peu » : la débrouille comme une pratique de sobriété	86
b) S'emparer des enjeux écologiques : quelle place à la politisation du discours ?	91
Conclusion :	97
Annexe :	101
Bibliographie :	109

Grille d'entretien

Une grille travailleur social :

Est ce que tu peux te présenter, de la manière dont tu veux ?

Comment es tu arrivé à ton emploi actuel ? (notamment étude ET depuis combien de temps occupe t-elle le poste ?)

Peux tu me décrire le quartier Saragosse/Ousse des Bois ?

Quelle est la place du centre social au sein du quartier d'après toi ?

Peux tu décrire ton travail ?

Peux tu décrire en particulier les activités que tu mets en place vis-à-vis de l'alimentation ?

Quels sont tes objectifs dans ce cas ?

Quels sont tes rapports avec les participantes ? (quelle posture essaie tu d'adopter avec elles ?)

Y a t-il des missions qui te tiennent plus à coeur que d'autres ? Pourquoi ?

Peux-tu me décrire un moment en particulier où tu as eu l'impression que ton travail portait ses fruits ? (anecdotes)

Peux-tu me décrire un moment en particulier où tu as eu l'impression que ton travail ne portait pas ses fruits ? (anecdotes)

Y a t-il des moments où tu as l'impression qu'il y a un écart entre ce qu'on te demande de faire et ce que tu peux réellement faire avec les moyens donnés (injonctions contradictoires) ?

Est ce que tu as des engagements particuliers dans la sphère professionnelle ou dans la sphère privée ?

Une grille femme précaire :

IDENTITE, SOCIABILISATION & RELATION AU QUARTIER

Est ce que tu peux te présenter, de la manière dont tu veux ?

Est ce que tu peux m'expliquer comment tu es arrivée à Pau ? (DONC où as tu grandi ? parcours de vie ?)

Où est ce que tu vis aujourd'hui ? (type de logement, place)

Depuis combien de temps tu vis dans le quartier ?

Quel endroit tu fréquentes souvent dans le quartier ?

Est ce que tu connais du monde dans le quartier ? Comment tu les connais ? Qu'est ce que tu fais au quotidien avec eux ?

Est ce que tu peux me présenter ta famille ?

CHARGE ALIMENTAIRE

Comment s'organise ton temps dans une semaine "normal", au quotidien ? (aide d'une feuille blanche si nécessaire)

Qu'est ce que tu prends plaisir à faire dans une semaine ?

Qu'est ce que tu ne prends pas plaisir à faire dans une semaine ?

Quel temps estimes tu consacrer à tout ce qui touche à l'alimentaire ?

Comment t'organises-tu pour faire les courses ? (Stratégie particulière ? charge mentale des prix & besoin/envie des enfants et maris)

Est ce que parfois tu as l'impression de ne pas pouvoir acheter ce que tu voudrais (budget, mobilité, produits spécifiques) ? Qu'est ce que cela te fait ressentir ? (Anecdotes = Est ce que tu penses à des moments en particulier que tu peux me décrire ?) Est ce que tu mets en place des stratégies particulières pour faire face à ces difficultés ?

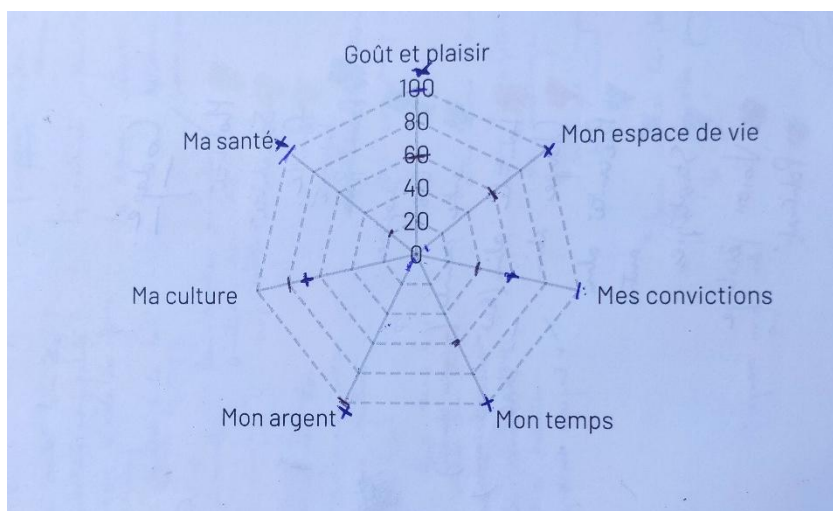
Comment est ce que tu as appris à cuisiner ? (souvenirs)

Décris moi un temps de cuisine à l'ordinaire ? (orga particulière ?)

Décris moi un temps de repas à l'ordinaire ? (orga particulière ?)

[Utilisation du schéma en étoile pour constater l'impact de plusieurs facteurs dans les usages alimentaires] = Est ce que tu peux placer un curseur sur chacune de ces branches, en essayant d'estimer à quel point chaque facteur influence ta manière de t'alimenter ou pas (en expliquant chaque fois pourquoi).

Relancer avec « et qu'est ce que tu changerais si possible » ?



[pour avec enfants ou petits enfants] Que voudrais tu que tes enfants sachent cuisiner plus tard ?
(pourquoi ? comment ?)

LIEN INSTITUTIONNEL, ASSO ET ENGAGEMENT

Est ce que tu vas souvent au centre social ? Pour quelles activités ? Qu'est ce que tu y cherches ?
Qu'est ce que tu y trouves ?

Qu'est ce qui te motive/t'as plu dans le projet vrac ?

Comment tu l'as connu ?

Est ce qu'il a des choses que tu as du modifier dans tes habitudes pour faire des courses avec Vrac ?
Est ce cela a un impact sur la manière dont tu fais tes courses en générale désormais ?

Est ce que tu as déjà fait un temps de bénévolat à vrac/participation aux ateliers de cuisine ? Comment
cela s'est passé ? (quelle tâche en épicerie tu faisais notamment)

Qu'est ce que tu retires de ce type d'expérience ?

Comment cela se passe avec les autres participant.es ?

Est ce que tu participes à d'autres temps de repas en commun (avec voisins, familles) parfois ? Décris
les moi.

As-tu d'autres engagements qui te tiennent à coeur ? (notamment associatif) Qu'est ce tu y fais ?
Qu'est ce que tu y cherches et qu'est ce que tu y trouves ? Comment es tu arrivé à t'engager là bas ?

Est ce qu'il y a des engagements que tu aimerais prendre mais que tu n'arrives pas à honorer ?
Pourquoi ?

Analyses des coûts comparés - Vrac

ANALYSE GLOBALE DE PANIERS MOYENS ET DES COÛTS ASSOCIÉS



Analyse panier moyen

	juin-25 CA vente	CA FMMPT	Nbre commande	Panier moyen vente	Panier moyen FMMPT
Coup de pouce (-50%)	664,75 €	1.164,35 €	21	31,65 €	55,45 €
Soutien (-10%)	690,97 €	750,73 €	19	36,37 €	39,51 €
Classique (0%)	610,30 €	610,30 €	14	43,59 €	43,59 €
Sympathisant.e (+15%)	642,68 €	642,68 €	18	35,70 €	35,70 €

L'application du Fond Mieux Manger Pour Tous National permet :

- Aux adhérent.e.s « coup de pouce » d'obtenir un panier moyen de 31,65€ au lieu de 55,45€ si la tarification différenciée n'était pas appliquée, soit une variation de -43€%
- Aux adhérent.e.s « soutien » d'obtenir un panier moyen de 36,37€ au lieu de 39,51€ si la tarification différenciée n'était pas appliquée, soit une variation de -8€%
- Les ventes aux adhérent.e.s « sympathisant.e » a rapporté un bénéfice de +564€ sur l'ensemble des cycles d'épicerie de 2025.

Cette analyse est basée sur les données du cycle d'épicerie de juin 2025.

Simulation comparative des coûts

Analyse de coût relative à un échantillon de produits initialement présent dans le catalogue de VRAC Pau Béarn mis en perspective avec les sites internet de :

- Leclerc Drive pour les gammes : ECO+ et premier prix, Marque Repère et Marque Repère Bio
- Naturalia pour des produits bio

Les produits et quantités composant les paniers sont présentés dans la seconde partie de l'analyse comparative détaillée.

		VRAC Pau Béarn	Leclerc Drive ECO + ou premier prix	Leclerc Drive Marque repère	Leclerc Drive Bio Marque repère	Naturalia Bio
Coup de pouce	Coût panier	31,62 €	41,70 €	50,35 €	75,46 €	91,20 €
	Variation		-24%	-37%	-58%	-65%
Soutien	Coût panier	36,57 €	31,00 €	36,89 €	55,18 €	64,47 €
	Variation		18%	-1%	-34%	-43%
Classique	Coût panier	43,68 €	33,48 €	40,80 €	60,87 €	74,23 €
	Variation		30%	7%	-28%	-41%
Sympathisant.e	Coût panier	35,74 €	24,51 €	29,95 €	43,19 €	51,00 €
	Variation		46%	19%	-17%	-30%

- Adhésion coup de pouce (-50%) : La tarification différenciée permet une réduction significative du coût des paniers sur l'ensemble des enseignes et types de produits comparés.
- Adhésion soutien (-10%) : un panier VRAC en bio est équivalent financièrement à un panier issu de l'agriculture intensive de grande distribution et devient très avantageux pour un équivalent bio.
- Adhésion classique (0%) : l'application du prix coûtant rend accessible un coût de panier proche de la Marque Repère Leclerc et significativement avantageux pour un équivalent bio.
- Adhésion sympathisant.e (+15%) : le panier moyen avec l'application de +15% reste plus intéressant en comparaison à tout autre achat bio en GMS ou magasin spécialisé bio.

4

ANALYSE COMPARATIVE DÉTAILLÉE DE PANIERS MOYENS ET DES COÛTS ASSOCIÉS

Analyse adhésion coup de pouce

Produits	Quantité panier moyen	Coût VRAC PB	Coût Leclerc Drive ECO + ou premier prix	Coût Leclerc Drive Marque repère	Coût Leclerc Drive Bio Marque repère	Coût Naturalia Bio
Amandes	0,50 kg	2,50 €	6,90 €	6,95 €	9,61 €	9,99 €
Café moulu - paquet 500g	1 u	3,20 €	4,47 €	6,88 €	8,42 €	11,18 €
Chocolat noir	0,30 kg	3,90 €	2,27 €	4,05 €	4,77 €	5,97 €
Farine de blé T80	1,00 kg	0,75 €	0,69 €	0,89 €	0,99 €	2,79 €
Flocons d'avoine	1,00 kg	0,60 €	1,70 €	1,70 €	2,98 €	3,98 €
Huile d'olive	1,00 l	5,50 €	7,87 €	8,95 €	13,48 €	13,32 €
Lessive liquide	0,50 l	1,25 €	0,96 €	1,02 €	1,96 €	1,75 €
Oeufs de poule	12 u	2,16 €	2,04 €	2,88 €	4,20 €	5,52 €
Pâtes spirales	1,00 kg	1,00 €	1,14 €	1,31 €	3,56 €	2,85 €
Pois chiche	0,50 kg	0,78 €	1,13 €	1,13 €	2,90 €	2,80 €
Purée de pommes - Pot de 100g	6 u	0,90 €	0,83 €	1,58 €	2,69 €	5,93 €
Riz	1,00 kg	1,85 €	2,43 €	2,98 €	4,50 €	5,32 €
Sucre	1,00 kg	2,00 €	1,31 €	2,07 €	4,34 €	4,95 €
Pruneaux mi-cuits	0,50 kg	2,25 €	3,99 €	3,99 €	5,79 €	5,99 €
Couscous	1,00 kg	1,00 €	1,90 €	1,90 €	2,24 €	5,55 €
Lentille corail	0,60 kg	1,98 €	2,09 €	2,09 €	3,04 €	3,32 €
Total		31,62 €	41,70 €	50,35 €	75,46 €	91,20 €
Variation			-24%	-37%	-58%	-65%

6

Analyse adhésion soutien

Produits	Quantité panier moyen	Coût VRAC PB	Coût Leclerc Drive ECO + ou premier prix	Coût Leclerc Drive Marque repère	Coût Leclerc Drive Bio Marque repère	Coût Naturalia Bio
Amandes	0,40 kg	3,60 €	5,52 €	5,56 €	7,69 €	7,99 €
Café moulu - paquet 500g	1 u	5,76 €	4,47 €	6,88 €	8,42 €	11,18 €
Chocolat noir	0,20 kg	2,60 €	1,51 €	2,70 €	3,18 €	3,98 €
Farine de blé T80	1,00 kg	1,35 €	0,69 €	0,89 €	0,99 €	2,79 €
Flocons d'avoine	1,00 kg	1,08 €	1,70 €	1,70 €	2,98 €	3,98 €
Huile d'olive	0,50 l	4,95 €	3,94 €	4,48 €	6,74 €	6,66 €
Lessive liquide	0,50 l	1,25 €	0,96 €	1,02 €	1,96 €	1,75 €
Oeufs de poule	6 u	1,92 €	1,02 €	1,44 €	2,10 €	2,76 €
Pâtes spirales	1,00 kg	1,80 €	1,14 €	1,31 €	3,56 €	2,85 €
Pois chiche	0,50 kg	1,40 €	1,13 €	1,13 €	2,90 €	2,80 €
Purée de pommes - Pot de 100g	0 u	- €	- €	- €	- €	- €
Riz	1,00 kg	3,33 €	2,43 €	2,98 €	4,50 €	5,32 €
Sucre	0,40 kg	0,80 €	0,52 €	0,83 €	1,74 €	1,98 €
Pruneaux mi-cuits	0,50 kg	4,05 €	3,99 €	3,99 €	5,79 €	5,99 €
Couscous	0,50 kg	0,90 €	0,95 €	0,95 €	1,12 €	2,78 €
Lentille corail	0,30 kg	1,78 €	1,04 €	1,04 €	1,52 €	1,66 €
Total		36,57 €	31,00 €	36,89 €	55,18 €	64,47 €
Variation			18%	-1%	-34%	-43%

7

Analyse adhésion classique

Produits	Quantité panier moyen	Coût VRAC PB	Coût Leclerc Drive ECO + ou premier prix	Coût Leclerc Drive Marque repère	Coût Leclerc Drive Bio Marque repère	Coût Naturalia Bio
Amandes	0,50 kg	5,00 €	6,90 €	6,95 €	9,61 €	9,99 €
Café moulu - paquet 500g	1 u	6,40 €	4,47 €	6,88 €	8,42 €	11,18 €
Chocolat noir	0,30 kg	3,90 €	2,27 €	4,05 €	4,77 €	5,97 €
Farine de blé T80	1,00 kg	1,50 €	0,69 €	0,89 €	0,99 €	2,79 €
Flocons d'avoine	1,00 kg	1,20 €	1,70 €	1,70 €	2,98 €	3,98 €
Huile d'olive	0,50 l	5,50 €	3,94 €	4,48 €	6,74 €	6,66 €
Lessive liquide	0,50 l	1,25 €	0,96 €	1,02 €	1,96 €	1,75 €
Oeufs de poule	6 u	2,10 €	1,02 €	1,44 €	2,10 €	2,76 €
Pâtes spirales	1,00 kg	2,00 €	1,14 €	1,31 €	3,56 €	2,85 €
Pois chiche	0,50 kg	1,55 €	1,13 €	1,13 €	2,90 €	2,80 €
Purée de pommes - Pot de 100g	6 u	1,80 €	0,83 €	1,58 €	2,69 €	5,93 €
Riz	1,00 kg	3,70 €	2,43 €	2,98 €	4,50 €	5,32 €
Sucre	0,50 kg	1,00 €	0,66 €	1,04 €	2,17 €	2,48 €
Pruneaux mi-cuits	0,40 kg	3,60 €	3,19 €	3,19 €	4,63 €	4,79 €
Couscous	0,60 kg	1,20 €	1,14 €	1,14 €	1,34 €	3,33 €
Lentille corail	0,30 kg	1,98 €	1,04 €	1,04 €	1,52 €	1,66 €
Total		43,68 €	33,48 €	40,80 €	60,87 €	74,23 €
Variation			30%	7%	-28%	-41%

8

Analyse adhésion sympathisant.e

Produits	Quantité panier moyen	Coût VRAC PB	Coût Leclerc Drive ECO + ou premier prix	Coût Leclerc Drive Marque repère	Coût Leclerc Drive Bio Marque repère	Coût Naturalia Bio
Amandes	0,50 kg	5,75 €	6,90 €	6,95 €	9,61 €	9,99 €
Café moulu - paquet 500g	1 u	7,36 €	4,47 €	6,88 €	8,42 €	11,18 €
Chocolat noir	0,20 kg	2,99 €	1,51 €	2,70 €	3,18 €	3,98 €
Farine de blé T80	0,50 kg	0,87 €	0,35 €	0,45 €	0,50 €	1,40 €
Flocons d'avoine	0,50 kg	0,69 €	0,85 €	0,85 €	1,49 €	1,99 €
Huile d'olive	0,50 l	6,33 €	3,94 €	4,48 €	6,74 €	6,66 €
Lessive liquide	0,50 l	1,44 €	0,96 €	1,02 €	1,96 €	1,75 €
Oeufs de poule	6 u	2,40 €	1,02 €	1,44 €	2,10 €	2,76 €
Pâtes spirales	0,40 kg	0,92 €	0,46 €	0,52 €	1,42 €	1,14 €
Pois chiche	0,20 kg	0,71 €	0,45 €	0,45 €	1,16 €	1,12 €
Purée de pommes - Pot de 100g	0 u	- €	- €	- €	- €	- €
Riz	0,40 kg	1,70 €	0,97 €	1,19 €	1,80 €	2,13 €
Sucre	0,50 kg	1,15 €	0,66 €	1,04 €	2,17 €	2,48 €
Pruneaux mi-cuits	0,00 kg	- €	- €	- €	- €	- €
Couscous	0,50 kg	1,15 €	0,95 €	0,95 €	1,12 €	2,78 €
Lentille corail	0,30 kg	2,28 €	1,04 €	1,04 €	1,52 €	1,66 €
Total		35,74 €	24,51 €	29,95 €	43,19 €	51,00 €
Variation			46%	19%	-17%	-30%

9

Détails des produits

Le catalogue VRAC Pau Béarn est composé de 43 produits pour une répartition sur les provenances de :

- **26% origine béarnaise**
- **53% origine Sud Ouest** (Sud Ouest + Béarn)
- 67% origine France (France + Sud Ouest + Béarn)

Et une répartition par labellisation de :

- **98% issu de l'agriculture biologique ou Ecocert** (produits hygiène et entretien)
- 2% Indication Géographique Protégée (Sel du Béarn)

L'analyse présentée ne fait pas état de la qualité nutritionnelle mais seulement du prix des produits échantillonnés. Ainsi, les produits ECO+ ou Marque Repère sont majoritairement issus de produits « blancs » là où le catalogue VRAC est composé de produits semi-complet ou de sucre blond. Il en va de même pour les pots de purée de pomme 100% sans sucre ajouté au catalogue comparé au prix de compote de pomme avec sucre ajouté en ECO+ ou Marque Repère. Le couscous « Leclerc Drive - Bio Marque repère » retenu n'est lui pas en bio, il n'y en a pas de présenté sur le site Leclerc Drive.

Au-delà des aspects nutritionnels, les produits des marque ECO+ et Marque Repère sont issus d'une agriculture intensive et chimique.

10

Bibliographie :

Arsac Sandrine. Une réciprocité prudente: bénévoles et personnes en grande précarité à l'épreuve de la réciprocité. Sociologie. Université Grenoble Alpes [2020-..], 2022. Français.

Benasso Sebastiano, Guzzetti Luca, Stagi Luisa, « Gouvernamentalité et alimentation », *Revue des sciences sociales*, 61 | -1, 66-75., 2019.

Beurois, Tom. « Verdir l'aide alimentaire ? : Les réceptions différenciées de la norme écologique dans une épicerie sociale d'un quartier populaire ». *Sociétés contemporaines*, 2023/3 N° 131, 2023. p.83-112. CAIRN.INFO.

Birlouez Éric. « L'insécurité alimentaire en France ». *Pour*, 2009/3 N° 202-203, 2009. p.73-78.

Bonzi Bénédicte, *La France qui a faim : le don à l'épreuve des violences alimentaires*, Seuil, 2023, P. 448.

Braconnier Céline, Mayer Nonna (dir.), *Les inaudibles. Sociologie politique des précaires*, Paris, Les Presses de Sciences Po, 2015, 250 p

Cantin Étienne, Duhaime Gérard. Les stratégies d'adaptation comme manière de résister à la force de déshumanisation de l'insécurité alimentaire. *Nouvelles pratiques sociales*, 31(1), 2020, 300–318.

Cardon Philippe., Depecker Thomas., Plessz Marie. *Sociologie de l'alimentation* - 2e éd. Paris, Armand Colin. « Collection U », p.256. URL : <https://shs-cairn-info.rproxy.univ-pau.fr/sociologie-de-l-alimentation--9782200634612?lang=fr>.

Caillavet, Darmon, Lhuissier, Régnier, « L'alimentation des populations défavorisées en France : synthèse des travaux dans les domaines économique, sociologique et nutritionnel », in *Les travaux de l'Observatoire National de la Pauvreté et de l'Exclusion sociale 2005-2006*, La Documentation française, 2006.

Clerval Anne, « Collectif Rosa Bonheur, La ville vue d'en bas. Travail et production de l'espace populaire », *Carnets de géographes* [En ligne], 14 | 2020.

Collectif Rosa Bonheur, *La ville vue d'en bas. Travail et production de l'espace populaire*, Paris, Éditions Amsterdam, 2019, 240 p.

Coulangeon Philippe, Demoli Yoann, Ginsburger Maël, Petev Ivaylo. *La conversion écologique des Français. Contradictions et clivages*. Presses universitaires de France, coll. "Le lien social", 2023, 220 pages.

Depecker Thomas., et al. « Chapitre 5. Alimentation et enjeux nutritionnels et environnementaux ». *Sociologie de l'alimentation* - 2e éd. Armand Colin, 2023. p.138-165.

De Saint Pol, Thibaut. « Les évolutions de l'alimentation et de sa sociologie au regard des inégalités sociales ». *L'Année sociologique*, 2017/1 Vol. 67, 2017. p.11-22. CAIRN.INFO.

Dupuy Anne, « La division sexuelle du travail alimentaire : qu'est-ce qui change ? », 2017 In François Dubet (éd.), *Que manger ? Normes et pratiques alimentaires* (pp. 164-179). Paris : La Découverte.

Haicault Monique. *La charge mentale, son émergence et ses transformations, un cadre conceptuel d'analyse*. 2021.

Hochedez Camille, Le Gall Julie. *Justice alimentaire et agriculture : introduction*. *Justice spatiale, Justice alimentaire et agriculture*, 9. 2016.

Kraus François, « L'inégale répartition des tâches ménagères ou la persistance d'un « privilège de genre ». Revue Penser pour agir. Fondation Jean Jaurès, 2019/11. p.1-9.

Krinsky John, Simonet Maud. Dénis de travail : l'invisibilisation du travail aujourd'hui Introduction Introduction. Sociétés contemporaines, 2012/3 n° 87, p.5-23.

Le Pape Marie-Clémence., Plessz Marie. Faire petit-déjeuner les enfants. Un enjeu de respectabilité parentale dans les milieux populaires. Revue des politiques sociales et familiales, 2018/4 n°129-130, p.91-97.

Masullo Anna, « Paroles de femmes et de mères : ce que « nourrir » signifie en milieu précaire » dans Représentations et stratégies alimentaires des personnes en situation de précarité. Fonds Français Alimentation & Santé, 2012, p. 2-5

Martin Claude, « La vulnérabilité relationnelle : une composante de la précarité », in M. Del Sol, A. Eydoux, A. Gouzien, P. Merle, P. Turquet (sous la dir.), Nouvelles dimensions de la précarité, Rennes, Presses universitaires de Rennes, collection « des sociétés », 2001, p. 327-346

Martin-Meyer, Laura. « [Alimentation] Ces aides qui nourrissent la précarité ». Sesame, 2022/2 N° 12, 2022. p.16-21.

Poulain Jean-Pierre, « Chapitre 3 - L'évolution des manières de manger ». *Sociologies de l'alimentation Les mangeurs et l'espace social alimentaire*, Presses Universitaires de France, 2013. p.51-73.

Poulain Jean-Pierre, Tibère Laurence, "Alimentation et précarité", *Anthropology of food* [Online], 6 | September 2008.

Ramel Magali, Boissonnat Huguette. Nourrir ou se nourrir. Renouveler le sens que l'on porte à l'acte alimentaire pour renouveler nos pratiques face à la précarité alimentaire. *Forum*, 2018/1 n° 153, p.53-61.

Régnier Faustine., Lhuissier Anne, Gojard Séverine, « IV. Les évolutions contemporaines. » *Sociologie de l'alimentation*, La Découverte. 2009. p.63-88.

Rochedy, Amandine. « Sociographie de la parentalité quotidienne alimentaire ». Spirale - La grande aventure de bébé, 2022/4 N° 104, 2022. p.36-47.

Schwartz, Olivier, « Les femmes dans les classes populaires, entre permanence et rupture ». *Travail, genre et sociétés*, 2018/1 n° 39, 2018. p.121-138.

Sèze, Benjamin. « La lutte contre la précarité alimentaire ». *Études*, 2022/2 Février, 2022. p.43-54.

Simonet Maud, *Le travail bénévole. Engagement citoyen ou travail gratuit ?*, Paris, La Dispute, coll. « Travail et salariat », 2010, 220 p.

Stettinger, Vanessa. « Mère “je fais tout”, des pratiques éducatives populaires en tension ». *Travail, genre et sociétés*, 2018/1 n° 39, 2018. p.83-99.

Corpus (littérature grise) :

OUASSAK, Fatima. La priorité est d'exister politiquement en tant que femmes et mères des quartiers populaires. *Travail, genre et sociétés*, 2021/2 n° 46, p.195-198.

OUASSAK Fatima, *La puissance des mères : pour un nouveau sujet révolutionnaire*, Paris, La Découverte, 2020