

Université de Montréal

**Faire partie du « monde » : une sociologie des rituels alimentaires. Le cas de personnes participant à des organismes d'aide alimentaire à Montréal**

Par  
François Régimbal

Département de sociologie  
Faculté des arts et des sciences

Thèse présentée à la Faculté des arts et des sciences en vue de l'obtention du doctorat  
en sociologie (Ph. D.)

Janvier 2022

© François Régimbal, 2022

## Résumé

La majorité des pratiques sociales d'aide alimentaire ne réussissent pas à dépasser la logique de la charité et de l'intervention dans l'urgence. S'y opposent des pratiques alternatives qui sont fondées sur la reconnaissance des personnes dans leur globalité, comme des personnes à part entière, avec une compréhension multidimensionnelle de leur bien-être. Il s'agit de se demander de quelle manière de telles approches alternatives peuvent changer la donne pour les personnes vivant en insécurité alimentaire, d'où la volonté, dans la présente thèse, de recueillir des témoignages de personnes particulièrement sujettes à l'insécurité alimentaire qui ont accès à de telles ressources.

L'expérience de ces personnes, par rapport à l'alimentation et l'action d'organismes communautaires adoptant une approche alternative, est analysée ici en lien avec le rapport au temps, et notamment en ce qui concerne les routines, les habitudes et les rituels de la vie quotidienne. Sont aussi remises en question les définitions individualisantes du bien-être qui ont tendance à prédominer dans la littérature, au profit de conceptualisations qui combinent l'individuel et le collectif. La reformulation dans cette thèse du concept de rituel est fondée sur certaines activités dans les organismes communautaires qui sont propices à la participation, et grâce auxquelles les personnes concernées peuvent avoir le sentiment d'être « dans la société » plutôt que d'être laissées seules et reléguées, selon les termes d'une d'entre elles, à un « autre monde ».

**Mots clés** : Sécurité alimentaire, non hiérarchisation des savoirs, bien-être, rituels, charité, aide alimentaire, organismes communautaires.

## Summary

Most types of social practice in the area of food-aid do not go beyond the logic of charitable giving and emergency food support. Opposed to such practices are alternative approaches based on the recognition of people in their entirety, on a multi-dimensional understanding of their well-being. The question arises as to the effect of such alternative practices on people experiencing food insecurity, whence the objective of the present thesis to gather the testimony of people who are especially subject to food insecurity – who use such alternative resources.

Their experience in relation to food security and to the action of community-sector organisations who adopt an alternative, holist approach, is analysed in the light of the relationship to time, and notably the routines, habits and rituals of daily life. The analysis also calls into question the individualistic conceptions of well-being that tend to predominate in the literature, placing emphasis rather on the connection between the individual and the collective. The concept of “ritual” is reformulated on the basis of certain participatory activities developed by community organisations, thanks to which people can have the feeling of being “in society” rather than being left on their own and relegated, in the words of one of the respondents, to “another world”.

**Keyword** : Food security, non-hierarchical knowledge, well-being, ritual, charity, food aid, community organizations.

## Remerciements

Au fil des années, mon statut de chercheur collégial au CREMIS (Centre de recherche de Montréal sur les inégalités sociales et les discriminations) m'a permis de côtoyer de nombreux chercheurs et de nombreuses chercheuses qui ont su m'inspirer tant par leur éloquence que par leur passion pour la recherche. Ainsi, mes premiers remerciements vont au CREMIS, qui a accepté de faire une place à un chercheur collégial, et à toutes les personnes avec lesquelles j'ai eu la chance de collaborer grâce à ce centre.

Je tiens également à remercier profondément mes deux codirecteurs de thèse. Tout d'abord, Christopher McAll, sans qui je n'aurais jamais repris mes études doctorales et qui a su me laisser les libertés nécessaires afin que je puisse développer ma propre pensée. Ensuite, Jacques Hamel, qui a accepté le retour de son élève après un long temps d'arrêt. Ses paroles rassurantes ont su me redonner la motivation nécessaire pour continuer dans les moments de découragement.

Cette thèse est également dédiée à ma conjointe et à mes enfants qui ont accepté de me donner l'espace nécessaire afin que je puisse mener à bien ce projet d'envergure. Merci de m'avoir soutenu et d'avoir permis mes absences répétées. Sans votre soutien inconditionnel, jamais je ne serais parvenu à terminer cette thèse. Elle vous revient en grande partie. C'est grâce à nos innombrables discussions de fin de journée que j'arrivais à mettre de l'ordre dans mes idées.

Enfin, il me semble important de remercier les personnes qui ont accepté de participer à la recherche en révélant parfois des réflexions intimes et personnelles de leur vie quotidienne. Il faut une grande dose d'humilité pour accepter de se mettre à nu devant un inconnu. Sans cette ouverture d'esprit et de cœur, il m'aurait été impossible de mener à bien la présente thèse et pour cela je vous en suis reconnaissant.

# Table des matières

<b>RÉSUMÉ</b> .....	<b>II</b>
<b>SUMMARY</b> .....	<b>III</b>
<b>REMERCIEMENTS</b> .....	<b>IV</b>
<b>TABLE DES MATIÈRES</b> .....	<b>V</b>
<b>INTRODUCTION</b> .....	<b>1</b>
<b>CHAPITRE 1</b> .....	<b>7</b>
<b>LE BIEN-ÊTRE TEMPOREL ET LES ROUTINES DU QUOTIDIEN</b> .....	<b>7</b>
LE BIEN-ÊTRE .....	8
LE BIEN-ÊTRE EN DIMENSIONS .....	18
LES CINQ DIMENSIONS DU BIEN-ÊTRE .....	20
LES ROUTINES DE LA VIE QUOTIDIENNE .....	24
<b>CHAPITRE 2</b> .....	<b>31</b>
<b>LES RITUELS DU QUOTIDIEN</b> .....	<b>31</b>
LES RITUELS DU QUOTIDIEN .....	32
RITUELS ET INQUIÉTUDES .....	37
RITUELS ET IDENTITÉ COLLECTIVES.....	39
RITES BOULEVERSÉS .....	41
MISE EN ABÎME DE LA DIMENSION TEMPORELLE DU BIEN-ÊTRE.....	51
<b>CHAPITRE 3</b> .....	<b>52</b>
<b>LES HABITUDES ALIMENTAIRES</b> .....	<b>52</b>
REVENU, CLASSES SOCIALES, DÉSERTS ALIMENTAIRES ET ENVIRONNEMENT .....	53
NORMES, RÉGULATIONS, PERTE D'AUTONOMIE, INDIVIDUALISATION, RELATIONS SOCIALES ET DÉSTRUCTURATION .....	62
LE GENRE .....	77
<b>CHAPITRE 4</b> .....	<b>81</b>
<b>ORGANISMES D'AIDE ALIMENTAIRE : ENTRE PRATIQUES TRADITIONNELLES ET ALTERNATIVES</b> .....	<b>81</b>
CHARITÉ ET BIENFAISANCE.....	82
LES PRATIQUES D'INTERVENTION EN SÉCURITÉ ALIMENTAIRE .....	84
PAR-DELÀ LA CHARITÉ .....	88
<i>La production : l'exemple des jardins communautaires et collectifs</i> .....	89

<i>La distribution alimentaire : les marchés de quartier</i> .....	92
<i>La préparation des repas : les cuisines collectives</i> .....	95
<b>CHAPITRE 5</b> .....	<b>98</b>
<b>BIEN-ÊTRE TEMPOREL ET ALIMENTATION : QUESTION DE RECHERCHE ET MÉTHODOLOGIE</b> ....	<b>98</b>
LES ORGANISMES COMMUNAUTAIRES .....	100
LES PERSONNES AINÉES FRÉQUENTANT LES ORGANISMES CHOISIS .....	107
L'ANALYSE THÉMATIQUE .....	112
ACTIVITÉ DE RESTITUTION .....	113
<b>CHAPITRE 6</b> .....	<b>115</b>
<b>ALIMENTATION ET VIE QUOTIDIENNE : LE POINT DE VUE DES PERSONNES RENCONTRÉES</b> ...	<b>115</b>
ALIMENTATION ET RELATIONS SOCIALES.....	116
RETRAITE, ENNUI ET PERTE DE MOTIVATION .....	126
PRÉCARITÉ ÉCONOMIQUE.....	128
ALIMENTATION ET SANTÉ .....	134
LES ROUTINES ET RITUELS ALIMENTAIRES.....	140
<i>Les achats</i> .....	140
<i>La préparation des repas</i> .....	142
<i>La consommation</i> .....	144
<b>CHAPITRE 7</b> .....	<b>148</b>
<b>LES ORGANISMES D'AIDE ALIMENTAIRE ET LE QUOTIDIEN DES PARTICIPANTS</b> .....	<b>148</b>
LE POINT DE VUE DES PERSONNES RENCONTRÉES.....	149
<i>Être avec les autres</i> .....	149
<i>Nourriture : qualité et coût</i> .....	152
<i>S'organiser dans le temps et l'espace</i> .....	156
LE POINT DE VUE DES INTERVENANTES.....	157
<i>Briser la solitude</i> .....	157
<i>Sécurité alimentaire et précarité économique</i> .....	160
<i>La mixité sociale</i> .....	162
<i>Reconnaissance et autonomie</i> .....	165
<b>CHAPITRE 8</b> .....	<b>169</b>
<b>BIEN-ÊTRE ET MAL-ÊTRE EN ALIMENTATION</b> .....	<b>169</b>
BIEN-ÊTRE RELATIONNEL .....	170
BIEN-ÊTRE MATÉRIEL.....	174
BIEN-ÊTRE DÉCISIONNEL .....	177
<b>CHAPITRE 9</b> .....	<b>181</b>
<b>L'ALIMENTATION ET LES TROIS NIVEAUX DE RITUALISATION</b> .....	<b>181</b>

LES ROUTINES ET LES RITUELS DE PREMIER NIVEAU .....	182
LA RITUALISATION DE DEUXIÈME NIVEAU.....	189
LES RITUELS DE TROISIÈME NIVEAU .....	193
<i>Action et transcendance</i> .....	195
<i>Domaine public et approche globale</i> .....	196
<b>CONCLUSION .....</b>	<b>198</b>
<b>RITUALISATION ET BRÈCHES .....</b>	<b>198</b>
<b>MÉDIAGRAPHIE ET BIBLIOGRAPHIE .....</b>	<b>210</b>
<b>ANNEXES .....</b>	<b>228</b>
<b>ANNEXE 1 .....</b>	<b>229</b>
<b>CERTIFICAT D'ÉTHIQUE DE LA RECHERCHE .....</b>	<b>229</b>
.....	229
<b>ANNEXE 2 .....</b>	<b>230</b>
<b>FORMULAIRE DE CONSENTEMENT : POPULATION AÎNÉE .....</b>	<b>230</b>
<b>ANNEXE 3 .....</b>	<b>233</b>
<b>FORMULAIRE DE CONSENTEMENT : INTERVENANTS ET INTERVENANTES .....</b>	<b>233</b>
<b>ANNEXE 4 .....</b>	<b>236</b>
<b>GUIDE D'ENTREVUE : POPULATION AÎNÉE .....</b>	<b>236</b>
<b>ANNEXE 5 .....</b>	<b>242</b>
<b>GUIDE D'ENTREVUE : INTERVENANTS ET INTERVENANTES.....</b>	<b>242</b>

# INTRODUCTION



En 2018, 4 millions de personnes au Canada se trouvaient en situation d'insécurité alimentaire, dont 1,15 million d'enfants, soit 1 enfant sur 6 (Tarasuk *et al.*, (2018)). Ces auteurs constatent que l'insécurité alimentaire touche surtout les personnes à faible revenu, la population étudiante vivant en colocation, les familles monoparentales, les communautés autochtones et les personnes seules (surtout les personnes âgées). Trois de ces populations, les personnes âgées, les familles monoparentales et la population étudiante, avaient vu une augmentation de 23% de leur fréquentation des banques alimentaires au Québec entre 2008 et 2014 (Banques alimentaires Canada, 2014).

Pour des populations qui subissent déjà la marginalisation, l'appauvrissement et les préjugés qui sont reliés à leur condition sociale, la fréquentation des banques alimentaires et d'autres ressources d'aide de dernier recours en alimentation peut leur faire vivre un type supplémentaire de « réduction identitaire » (dans le sens de Berti *et al.* (2017)), marquée par la honte de n'être qu'une « bouche à nourrir ».

Selon Beveridge (1944), l'insécurité alimentaire est un indicateur important de la distribution inégalitaire de la richesse et devait faire l'objet d'une intervention conséquente de la part de l'État dans la période après-guerre, au même titre que la santé, l'éducation, le logement et l'organisation du marché du travail. Pourtant, la réponse collective à l'insécurité alimentaire reste marquée depuis par l'approche charitable en vigueur au XIXe siècle. Dans cette logique de charité, les rapports qui se développent sont à sens unique et génèrent de la dépendance des personnes qui reçoivent envers celles qui donnent. Pour Retière *et al.* (2018), les populations « bénéficiaires » de l'aide alimentaire dans la région française étudiée, ne font que recevoir sans possibilité de donner en retour, en plus d'être souvent obligées d'adopter une position passive et soumise par rapport aux bénévoles qui eux pratiquent le « don de soi ».

Le sentiment de honte associé à ce type d'approche fondé sur la charité peut amener

certaines personnes à ne pas recourir aux services offerts. Selon Rode (2011) et Warin (2010), dans une société faisant l'éloge de la débrouillardise individuelle, où il y a injonction à l'autonomie individuelle, il est mal vu d'être dans une situation de dépendance vis-à-vis d'autrui, et ce, même si les besoins sont bien réels, d'où une tendance au « non-recours » aux dispositifs d'aide. Suivant leurs travaux, certains individus refusent la charité de peur d'être étiquetés et stigmatisés, et pour éviter ainsi de vivre un sentiment de honte. Pour Berti *et al.* (2017), dont les travaux portent sur le Catalogne, la Toscane, l'Alsace, la Wallonie-Bruxelles et le Québec, la majorité des pratiques sociales d'aide alimentaire dans ces régions ne réussissent pas à dépasser la logique de la charité et de l'intervention dans l'urgence. Selon eux, on fait reposer la charge collective de trouver des solutions au problème de l'insécurité alimentaire surtout sur les associations communautaires ou mouvements associatifs, alors que ces organismes se retrouvent souvent dans une situation de précarité économique et dépourvus des ressources nécessaires à leurs ambitions. En réduisant les personnes à des demandeurs de service, on peut masquer leur histoire, leurs préférences culturelles, leurs compétences, leurs savoirs, leurs souhaits, en bref, leur humanité dans sa globalité et sa complexité.

S'opposent à ce type de pratique « traditionnelle », selon Llobet *et al.* (2020), des pratiques « nouvelles » qui visent à innover sur certains plans, mais qui ne s'éloignent pas nécessairement de la philosophie du don et d'une approche moralisatrice, même si la composante religieuse n'est plus présente. S'y opposent aussi des pratiques que ces auteures appellent « alternatives » et qui sont fondées sur la reconnaissance des personnes dans leur globalité, comme des personnes à part entière, avec une compréhension multidimensionnelle de leur bien-être.

Il s'agit de se demander de quelle manière de telles approches alternatives peuvent changer la donne pour les personnes vivant en insécurité alimentaire, d'où la volonté,

dans la présente thèse, de recueillir des témoignages de personnes ayant accès à de telles ressources. La population choisie est celle de personnes fréquentant des ressources alternatives (dans le sens de Llobet *et al.* (2020)) en aide alimentaire sur le territoire montréalais.

Le choix de cette population repose sur deux expériences de recherche préalables. Dans mon mémoire de maîtrise en sociologie, (Régimbal, 2005), portant sur la participation citoyenne et la prise de parole dans les organismes communautaires, j'ai pu constater la richesse et la portée d'approches permettant la pleine participation de populations diverses. Plus tard, j'ai mené une démarche de recherche où des étudiants du cégep ont échangé à plusieurs reprises pendant une session avec des personnes de 60 ans et plus fréquentant un café communautaire sur le territoire (géré de manière alternative par les personnes elles-mêmes avec l'appui des services publics). Ces derniers échanges ont porté sur les expériences des cégépiens en tant que jeunes comparativement à celles des personnes fréquentant le café dans leur propre jeunesse (Régimbal *et al.*, 2011).

Ces deux expériences de recherche ont permis d'apprécier la richesse de ce type de lieu (avec l'alimentation au centre dans le deuxième cas) en termes de socialisation, de reconnaissance et de communication intergénérationnelle. D'où l'intérêt de creuser davantage ce type de pratique alternatif dans le cadre de la présente thèse, avec l'intention de favoriser, le cas échéant, sa consolidation et son développement, mais toujours avec la parole et le bien-être des personnes au centre, selon une approche « non-réductrice » et « globale » :

Agir sur les rapports sociaux inégalitaires producteurs de la pauvreté requiert de passer d'une [...] approche réductrice à une approche globale, où la personne est reconnue dans les multiples dimensions de sa vie. Ce passage est prioritaire dans le cas de l'insécurité alimentaire, où, dans l'urgence, il peut y avoir tendance à dissocier l'alimentation de ces autres dimensions (McAll, *et al.*, 2015, p. 28).

L'expérience de personnes par rapport à l'alimentation et l'action d'organismes communautaires adoptant une approche « alternative », est aussi abordée ici en lien avec leur rapport au temps, et notamment les routines et les habitudes du quotidien. Certains types de routine peuvent être vus comme « ritualisés » dans les sens variés que Durkheim, Goffman, Maffesoli et autres, donnent à ce terme. Il s'agit de se demander comment la participation aux organismes intervient, avec sa propre temporalité, dans ces vies marquées par les habitudes et si le concept de rituel peut éclairer davantage les pratiques participatives autour de l'alimentation.

Dans les chapitres qui suivent, le premier, *Le bien-être temporel et les routines du quotidien* situe le concept de bien-être tout en mettant de l'avant des auteurs qui abordent directement ou indirectement le lien entre les routines de la vie quotidienne et le bien-être. Comme plusieurs concepts dans les sciences sociales, celui de bien-être est polysémique et fait l'objet de nombreux débats. Malgré cette polysémie, cette notion peut permettre de mieux saisir l'importance de l'alimentation dans le quotidien des individus, tout en donnant de la substance à l'idée de l'approche globale. Afin de se donner des clés analytiques pour mieux saisir le rapport au temps, le second chapitre, *Les rituels du quotidien*, met en exergue différentes réflexions au sujet des rituels. Ce chapitre permet de d'approfondir davantage la dimension « temporelle » du bien-être (Fournier *et al.*, 2013), tout en ouvrant sur d'autres réflexions touchant la socialisation et la célébration de l'identité collective.

Le troisième chapitre, *Les habitudes alimentaires*, met en lumière les travaux d'auteurs et d'autrices qui ont réfléchi sur les habitudes des individus en lien avec l'alimentation, tandis que le quatrième, *Organismes d'aide alimentaire : entre pratiques traditionnelles et alternatives*, explore les écrits s'intéressant aux pratiques d'aide alimentaire développées par le secteur communautaire ou associatif, en distinguant celles fondées sur la charité de celles qui s'en éloignent. Tout en faisant cette distinction, l'accent est mis dans ce

chapitre sur les pratiques d'aide alimentaire éloignées du modèle caritatif et qui peuvent être qualifiées d'alternatives dans le sens de Llobet *et al.* (2020).

Au cinquième chapitre, *Bien-être temporel et alimentation: question de recherche et méthodologie*, je reviens sur la question de recherche générale à la lumière de la recension des écrits déployée dans les chapitres précédents, tout en expliquant les différentes étapes de la recherche et les méthodes que j'ai privilégiées. Le sixième chapitre, *Alimentation et vie quotidienne : le point de vue des personnes rencontrées*, fait état des routines alimentaires telles que pensées et racontées par les personnes elles-mêmes, pendant que le chapitre subséquent est consacré à mieux comprendre les motifs pour lesquels ces personnes fréquentent les organismes d'aide alimentaire et ce qu'elles en retirent comme expérience de cette fréquentation. Dans ce chapitre, les propos des intervenantes rencontrées sont utilisés en appui à ceux des personnes fréquentant ces organismes.

À la suite de ces deux chapitres axés sur la présentation des paroles des personnes rencontrées, les chapitres huit et neuf – *Bien-être et mal-être en alimentation*, et *L'alimentation et les trois niveaux de ritualisation* – resituent cette expérience par rapport aux deux cadres analytiques qui sont au fondement de cette thèse, la compréhension multidimensionnelle du bien-être et la ritualisation. La conclusion revient sur la question de recherche et les interrogations posées au départ à la lumière des discussions précédentes, tout en identifiant certaines pistes – et même « brèches » – permettant la consolidation et le développement de pratiques d'intervention alternatives et ouvrant sur des recherches futures.

# **CHAPITRE 1**

## **Le bien-être temporel et les routines du quotidien**

Ce premier chapitre situe le cadre dans lequel j'ai réfléchi tout au long de ma thèse. Dès le départ, j'ai souhaité mieux comprendre en quoi les comportements alimentaires des individus étaient pour eux porteurs de bien-être ou à l'inverse de mal-être. J'ai donc cherché à circonscrire le concept de bien-être, ce qui constitue la première partie de ce chapitre. L'intérêt pour les routines, entre autres les routines alimentaires, n'est apparu que bien plus tard. C'est la démarche empirique qui a conduit à lui donner une place importante dans la thèse. En effet, la plupart des personnes rencontrées ont parlé de leurs comportements alimentaires en termes de routines. J'ai donc cherché à saisir le lien entre le bien-être, notamment temporel, et les routines alimentaires du quotidien : c'est ce lien que présente la deuxième section du chapitre.

### Le bien-être

Qu'est-ce que le bien-être ? Si définir le bien-être peut sembler aller de soi, il paraît difficile de le faire de manière univoque. Perron *et al.* (2019) dressent un portrait historique de la notion de bien-être en recherche et mettent en relief les débats et les tensions entourant cette notion. Ils soulignent notamment que plusieurs auteurs utilisent différents termes (bonheur, joie, qualité de vie, satisfaction à l'égard de la vie, bien-être) comme des synonymes, ceci ajoutant à la difficulté d'en faire un concept en sciences sociales. Dans le même sens, d'autres auteurs proposent qu'il est difficile de tracer les contours des études sur le bien-être puisqu'elles se situent à la croisée de plusieurs disciplines, notamment l'économie, la sociologie et la psychologie (Argyle *et al.*, 1991). Ce serait d'abord dans le milieu anglo-saxon, sans qu'on en précise le sens, que seraient apparues les premières études sur le *well-being*, principalement sous le vocable du bien-être subjectif (*subjective well-being*). Selon les travaux de Pawin (2014) sur l'histoire du bien-être dans les sciences sociales, la tendance est de centrer l'attention sur le bien-être individuel.

Afin de remédier en partie à ce problème et intéressés par la correspondance entre santé et qualité de vie, Townsend *et al.* (1982) s'emploient à développer une vision globale du bien-être. Chez ces auteurs, la santé fait aussi office d'indicateur de l'état de bien-être individuel et collectif. Leur point de départ est la définition de la santé adoptée par l'Organisation mondiale de la Santé (OMS) à la fin de la Seconde Guerre mondiale. Dès 1946, l'OMS fait une place au bien-être lorsqu'elle définit la santé comme un état complet de bien-être physique, mental et social. Ainsi, cette définition dépasse la simple perspective médicale du bien-être. Townsend *et al.* suggèrent qu'on doit cultiver une vision ouverte de la santé et donc porter attention à l'ensemble de ses déterminants pour sortir d'une vision qui médicalise le bien-être, et par la même occasion l'individualise.

Pour ces auteurs, les inégalités sociales ont des effets significatifs sur l'état de santé et le bien-être des populations. Ils s'appuient, entre autres, sur une étude comparative entre plusieurs pays occidentaux montrant que les taux de mortalité périnatale et infantile britanniques et de l'Allemagne de l'Ouest sont nettement plus élevés que ceux des quatre pays nordiques et des Pays-Bas. Là, le faible taux de mortalité infantile est associé, entre autres, à une répartition plus égalitaire des revenus. Ils concluent ainsi que la santé est déterminée, à tout le moins en partie, par le social, en l'occurrence par les inégalités sociales et économiques. C'est suivant ce raisonnement que Townsend *et al.*, dans leurs réflexions, accordent une place centrale au concept de classe sociale, dont ils donnent la définition suivante :

that is segments of the population sharing broadly similar types and levels of resources, with broadly similar styles of living and (for some sociologists) some shared perception of their collective condition (Townsend *et al.*, 1982, p. 39).

Dans leurs analyses, les auteurs utilisent le statut professionnel ou la classe professionnelle comme principal indicateur d'inégalités sociales et, en dernière instance,



d'inégalités de santé. Par exemple, on trouverait davantage certains comportements à risque, tels que la négligence parentale, la consommation de produits nocifs (tabac, alcool) et de produits ultra-transformés, le manque d'exercice, le recours insuffisant aux soins de santé préventifs (vaccination, surveillance prénatale, contraception) au sein de certains groupes sociaux particuliers. L'intérêt des travaux de Townsend *et al.* tient à ce que, à leurs yeux, ces différentes dimensions collectives contribuent au bien-être ou au mal-être et sont susceptibles de refléter l'état de santé des individus et des populations.

Pour ces auteurs, tous ne sont pas égaux devant la maladie et les problèmes de santé. Au contraire, certaines catégories de personnes, dont les ouvriers, sont sujettes à de mauvaises conditions de travail et salariales, auxquelles viennent s'ajouter des conditions difficiles d'habitation, parfois durables, et de piètres conditions environnementales. L'amélioration de la santé, en particulier pour les personnes en situation de précarité économique, passe pour eux par une stratégie globale de lutte contre la pauvreté, des politiques s'adressant aux familles et aux enfants (allocations familiales, allocations pour les services de garde, programmes d'éducation préscolaire, programmes nutritionnels dans les écoles, amélioration des conditions de travail et de logement) et une meilleure coordination des politiques gouvernementales.

Enfin, ces auteurs suggèrent que l'état de santé de l'ensemble de la population passe par un meilleur bien-être global. Leurs réflexions ont influencé par la suite plusieurs autres chercheurs et chercheuses, notamment Romeyer (2015), qui s'est intéressée au bien-être et à la nutrition en France. Selon ses travaux qui analysent trois programmes nationaux de nutrition en France, la santé « peut se définir aujourd'hui par un état de bien-être, permettant de réaliser ses souhaits et satisfaire ses besoins, le tout servi par un dispositif visant à l'accroissement de la qualité de vie » (Romeyer, 2015, p. 4).

Devant les difficultés rencontrées à circonscrire le bien-être, Townsend orientera sa réflexion sur les privations (1987). Dans ses travaux, la privation (*deprivation*) est présentée comme un obstacle majeur à la capacité des individus de satisfaire l'ensemble de leurs besoins. Il est question ici de privation relative puisque Townsend la pense dans une perspective comparative, fondée sur les conditions de vie du groupe d'appartenance. Il s'inspire de Berthoud, pour qui la privation consiste en « une situation inacceptable sous un certain standard minimum, même si de manière plus générale l'iniquité peut être acceptée comme inévitable » (Berthoud, 1976, p. 180). Pour ce dernier, la privation peut être matérielle (biens et moyens pour vivre) ou sociale (accès aux pratiques sociales, activités et relations).

La privation est conceptualisée par Townsend sous la forme de sous-catégories, permettant de considérer que privation et prospérité (*prosperity*) coexistent à l'échelle individuelle. Certaines personnes subissent de multiples formes de privation tandis que d'autres n'en connaissent qu'une seule. Lorsque les formes de privation sont multiples, il est plus difficile de distinguer l'impact respectif de chacune. Ainsi, la privation apparaît comme la contrepartie négative de la prospérité, les deux n'étant pas exclusives quand on prend en compte différents domaines de l'existence. Par exemple, une personne vivant une privation matérielle pourrait connaître une prospérité sociale. Ou encore, une personne prospère au travail pourrait en contrepartie vivre certaines formes de privation à la maison. Bref, la privation gagne à être considérée dans sa globalité, selon ses différents aspects.

Tout comme pour le bien-être, Townsend observe qu'il est difficile d'arriver à une définition consensuelle de la privation sur le plan théorique, lui-même la distinguant de la pauvreté. Afin de remédier à certaines lacunes sur le plan théorique, il propose une conception opératoire de la notion de privation, faisant le choix de se concentrer sur les indicateurs

matériels et relationnels. De plus, selon l'auteur, les recherches devraient également prendre en compte le facteur de la durée (*length of time*), dans la mesure où l'individu ne vivra pas pareillement une privation d'un jour et une privation qui s'étire dans le temps. À ses yeux, même si certaines informations peuvent être corroborées par des faits et des observations, une large part de la compréhension de la privation s'inscrit dans une zone grise entre fait et subjectivité. Il préfère ainsi adopter une approche donnant une valeur à ce qui est *perçu* comme nécessaire, plutôt qu'une approche posant en absolu ce qui est nécessaire.

Bien qu'une définition cohérente, complète et univoque soit difficile, voire impossible à atteindre, Townsend soutient que le concept de privation est aussi essentiel que le concept de pauvreté pour comprendre les conditions de vie de certaines populations. On peut dire des personnes qu'elles vivent une privation lorsque leurs conditions de vie ne leur permettent pas d'atteindre les normes matérielles et sociales « relative to the local community or the wider society or nation to which an individual, family or group belongs » (Townsend, 1987, p. 125). En fait, la proposition de Townsend s'inscrit dans une perspective plutôt compréhensive par contraste avec une approche positiviste. Cette approche met en lumière le difficile accès au bien-être, puisque différentes privations matérielles et sociales y font obstacle.

Pour lui, on peut ne pas être pauvre, mais souffrir tout de même de certaines privations. Ainsi, pourtant dotés des mêmes ressources, les individus vivront différemment la privation, qui variera aussi en fonction du contexte social et économique. Par contre, la corrélation entre pauvreté et privation s'accroît avec l'augmentation de la privation : autrement dit, moins il y a de ressources et de revenus, plus les formes de privation peuvent être nombreuses (Townsend, 1987).

À la manière de Townsend, Chambers (1995) suggère que les aspects matériels de

l'existence ne représentent qu'une partie des éléments explicatifs de la « privation ». À ses yeux, la réalité des personnes est : « local, complex, diverse and dynamic. Income-poverty, though important, is only one aspect of deprivation » (Chambers, 1995, p. 173). Afin de comprendre cette privation, la recherche ne devrait plus se centrer uniquement sur les dimensions matérielles, telles que le revenu, mais aussi sur des modalités durables de l'existence, non forcément matérielles, notamment : « health, security, self-respect, justice, access to goods and services, family and social life, ceremonies and celebrations, creativity, the pleasures of place and spiritual experience and love » (Chambers, 1995, p. 196). Il faut mettre l'accent, dans ses termes, davantage sur le « bien-être » que sur la « pauvreté » : « The challenge is to go beyond the normal agenda : beyond poverty to well-being, and beyond employment to sustainable livelihoods » (Chambers, 1995, p.204).

Cet auteur défend l'idée selon laquelle la tendance à centrer l'attention sur les dimensions matérielles, dont le revenu, s'explique par le discours hégémonique des personnes en situation de pouvoir sur la pauvreté. De plus, selon ses travaux, le mal-être est loin de reposer uniquement sur des dimensions individuelles. À titre d'exemple, l'auteur relève les dimensions politiques, les rapports de genre et les rapports familiaux. Les dimensions collectives du mal-être invitent à dépasser certains préjugés, tels ceux voulant que les individus soient les seuls responsables de leur situation.

Selon ses termes, nous faisons tous partie « of a world system which perpetuates poverty and deprivation. Those who are poor and deprived do not wish to be poor and deprived » (Chambers, 1995, p. 179). Le problème découlerait en partie du fait que l'éclairage provient des personnes détenant le pouvoir sur les personnes en situation de privation. À ses yeux, un changement de paradigme s'impose et exige de permettre aux personnes en situation de pauvreté de braquer elles-mêmes les projecteurs : « So we hold the spotlight to them (from a safe distance). The poor have no spotlight to hold to us »

(Chambers, 1995, p. 179). Toutefois, il fait le constat que cette manière de faire est loin d'être la norme à son époque. Afin de répondre aux exigences de la science, la tendance est à la mesure. Les aspects matériels (revenus, dépenses) répondent à cette exigence et facilitent également la comparaison entre des périodes historiques et des lieux géographiques. Ces tentatives pour mesurer la pauvreté laissent dans l'ombre un nombre important d'aspects que vivent les personnes. Selon Chambers, à force de laisser de côté les aspects non mesurables de la pauvreté, on en vient à penser qu'ils n'existent pas. En d'autres termes : « It then becomes the reductionism of normal economics, not the experience of the poor, that defines poverty » (Chambers, 1995, p. 180).

Chambers défend la nécessité de passer de préoccupations centrées sur la pauvreté matérielle à des préoccupations centrées sur l'ensemble des besoins des êtres humains. Selon lui, les dimensions matérielles sont des moyens permettant d'atteindre un bien-être global, et non une fin en soi. Pour développer une meilleure compréhension des moyens durables d'existence, menant au bien-être, il voit la nécessité de s'intéresser à la parole des personnes qui vivent au quotidien des expériences liées à la pauvreté. S'appuyant sur une étude donnant la parole à des villageois du Rajasthan, il voit de nouveaux facteurs de bien-être émerger, notamment ceux de la « quality of housing, wearing shoes regularly, and not having to migrate for work » (Chambers, 1995, p. 186). Pour certains, ces critères conditionnent davantage le bien-être que le simple revenu.

Les analyses de Chambers reposent également sur une autre recherche réalisée à l'aide d'une approche participative auprès de villageois pakistanais, qui indique que l'augmentation du revenu est pour plusieurs répondants le neuvième ou le dixième critère de bien-être sur vingt, les répondants soulignant le temps passé à la maison en famille et la qualité des relations avec le voisinage comme tout aussi importants. Ce type d'approche, donnant la parole aux personnes elles-mêmes, conduit à l'élaboration de

multiples dimensions du bien-être et du mal-être venant complexifier la vision réductrice souvent mise en avant par les « experts ». À titre d'exemple, s'appuyant sur une troisième recherche rapportant la parole de personnes vivant en Asie ou en Afrique subsaharienne, il fournit une liste de critères de mal-être (« *ill-being* ») comprenant : « lacking land, cannot decently bury their dead, cannot send children to school, bad housing, lacking social supports and having food security for only a few months each year » (Chambers, 1995). Souvent, afin de compenser un revenu faible, des stratégies sont élaborées afin d'atteindre une bonne qualité de vie et un bien-être. L'auteur parle entre autres de jardinage, de propriétés collectives, de ramassage, de glanage, de l'utilisation de moyens de transport alternatifs et de partage. L'écoute de la parole des personnes en situation de pauvreté permet de mieux comprendre l'ensemble des facteurs qui participent au bien-être et au mal-être. Cette complexification conduit également à comprendre que les facteurs de bien-être dépendent du contexte social, politique, culturel et géographique.

Les travaux de Chambers (1995) en ont inspiré d'autres après lui, comme ceux de McAll (2018), qui note une tendance relevant des valeurs néolibérales d'individualiser les problèmes sociaux. Dans ce contexte, on tend moins à comprendre les défis sociaux sous l'angle des conflits collectifs, des rapports de classe ou encore de la discrimination que sous celui des responsabilités individuelles. Dans le même sens, pour Phillipson (2018), le néolibéralisme a eu pour effet que le choix individuel et la prise de risque ont remplacé la notion de responsabilité collective comme fondement des interventions étatiques (Phillipson, 2018, p. 29). Ce changement de paradigme laisse dans l'ombre les inégalités sociales à l'œuvre dans l'accès aux ressources, pourtant nécessaire à la compréhension de ce que vivent les individus au quotidien (Grenier *et al.*, 2017).

L'exemple des habitudes alimentaires illustre bien cette idée. On a tendance à expliquer les problèmes alimentaires en fonction des mauvaises habitudes individuelles (Yeh *et al.*,

2010). Pour McAll (2018), c'est l'individu seul qu'on perçoit responsable de sa situation, résultant de son incapacité à mobiliser les capitaux nécessaires. Ainsi,

la société n'est pas le problème ici. Les protagonistes responsables des situations inégalitaires sont bien les individus qui ne parviennent pas à accumuler les capitaux nécessaires. La force d'une telle explication, dominante socialement, est d'être en conformité avec les « faits », de justifier ce qui existe et de blâmer les plus démunis. Elle permet aussi de légitimer l'existence d'une armée de professionnels dont la mission est de combler les lacunes de ces personnes en manque de capitaux (McAll, 2018, p. 91).

Dans cette voie, on conçoit les phénomènes analogues à la pauvreté comme des problèmes d'adaptation. Et puisque le problème est individualisé, la solution l'est également. L'omniprésence de cette conception peut être mise en dialogue avec l'idée de l'« homme unidimensionnel » de Marcuse (1968), arguant que la société industrielle avancée a développé une tendance à l'efficacité et à la productivité, par laquelle l'humanité est brutalisée et exploitée. Dans cette société, écrit-il, toute action doit être utile et rentable, sous peine d'être sanctionnée. Dans ce contexte, la présence d'inégalités ne fait pas nécessairement émerger un sentiment d'injustice et de mal-être; bien au contraire, elle est expliquée, justifiée, voire souhaitée.

Langlois (2014), s'étant intéressé au lien entre le sentiment de justice et le bien-être, propose une idée similaire lorsqu'il affirme que pour comprendre l'individu, il faut tenir compte des rapports qu'il entretient avec la collectivité. En effet, selon lui,

les individus ne sont pas des atomes, car ils sont membres de groupements sociaux et culturels plus larges et ils appartiennent aussi à une société globale. Ces regroupements définissent les contextes dans lesquels s'élabore le sentiment de bonheur et de satisfaction devant la vie (Langlois, 2014, p. 407).

D'autres, dont Perron *et al.* (2019), avancent qu'on a longtemps considéré que seuls les aspects objectifs du bien-être étaient scientifiquement valides, alors qu'aujourd'hui un

consensus se serait développé quant à la reconnaissance de ses aspects subjectifs. À la manière de Chambers, ils affirment que les conditions objectives d'existence, telles que le revenu, ne suffisent pas à expliquer le bien-être. Dans cette voie, Langlois s'intéresse aussi à l'importance de la subjectivité des acteurs. Comme il le souligne, à un « revenu donné, certains s'estiment privés et d'autres non » (Langlois, 2014, p. 391). À ses yeux, en s'intéressant à la parole des personnes elles-mêmes, on met en évidence de nouveaux aspects permettant de mieux cerner comment se conçoit le bien-être. C'est ainsi qu'il a tenté de remédier, en partie, à ce problème en s'intéressant au « bien-être subjectif » dans l'enquête intitulée « Représentations sociales des inégalités et de la pauvreté » (RSIP) menée au Québec en 2013<sup>1</sup>.

Un tel intérêt pour la subjectivité des individus quant à leur bien-être fait également écho aux travaux de Stanley *et al.* (2003) qui, après avoir exploré les écrits au sujet de la signification du bien-être (« *well-being* ») chez les ergothérapeutes et les personnes âgées, relèvent qu'une définition du bien-être est souvent présumée. De plus, elles notent que peu de travaux s'intéressent à la parole des personnes et lorsque les chercheurs affirment le faire, notamment dans le cadre d'enquêtes statistiques, leur parole serait passablement orientée. Ainsi, le désintérêt pour la parole des personnes quant à leur bien-être est susceptible de produire des savoirs « sélectifs, incomplets et arbitraires, car ils correspondent davantage aux choix du chercheur qu'à ceux des individus » (Delhey, 2004, p. 6).

Dans le même sens, McAll (2020) fait remarquer que la domination des méthodes quantitatives dans le champ de la sociologie de l'alimentation, notamment en lien avec la notion de « *food well-being* » (bien-être alimentaire), a eu pour effet de négliger la richesse

---

<sup>1</sup> Cette enquête repose sur un échantillon représentatif composé de 2727 Québécoises et Québécois, ayant répondu à 37 questions fermées.



des savoirs expérientielle. Dès lors, les études fondées uniquement sur la vision des spécialistes peuvent donner lieu à des travaux à la Maslow (1943), qui présentent en théorie les besoins sous la forme d'une pyramide (Pawin, 2014). Selon Maslow, pour ressentir un besoin d'un palier supérieur, il faut préalablement avoir comblé ceux des degrés inférieurs. Cependant, comme le fait remarquer Pawin, la théorie ne résiste pas aux recherches empiriques qui démontrent que la satisfaction des besoins ne suit pas une évolution successive ni linéaire.

### Le bien-être en dimensions

À la manière de Townsend (1987), plusieurs chercheurs et chercheuses qui s'intéressent au bien-être ont fait le choix de dégager un ensemble d'indicateurs, plutôt que d'en donner une définition univoque. Par exemple, Caron (2019), qui brosse un portrait de la manière dont la science utilise un ensemble d'indicateurs pour comprendre le bien-être, suggère qu'il y a une tendance à comprendre le bien-être selon un ensemble de dimensions, plutôt qu'une seule. Ainsi, les travaux qui utilisent l'échelle de Cantril<sup>2</sup> peuvent chercher à mesurer le bien-être d'un point de vue global ou encore selon certains de ses aspects, notamment la santé, les relations sociales et la situation économique. Toujours selon le même auteur, suivant la même logique, l'Organisation de coopération et de développement économiques (OCDE) demande aux sujets de mesurer l'importance de onze dimensions centrales de la vie en rapport à leur bien-être, à la fois économiques, écologiques, sociales et relationnelles. Dans ce dernier cas, comme dans ceux qui utilisent la méthode de l'auto-évaluation, on note chez certains auteurs, notamment Langlois (2014), que plusieurs hésitent à laisser tomber le point de vue surplombant du chercheur, la parole des personnes étant perçue comme peu fiable.

---

<sup>2</sup> Cantril, dans une étude qu'il mène en 1965, demande aux personnes sondées de se positionner sur une échelle allant de 0 (le pire) à 10 (le meilleur), tout en les invitant à décrire ce qu'elles entendent par le meilleur et le pire.

En fait, les écrits sur le thème du bien-être regorgent d'études qui, à défaut d'en donner une définition claire et univoque, proposent un ensemble de dimensions dont l'objectif est de faire état de la complexité de ce qu'est le bien-être. Selon cette perspective, le bien-être recouvrirait un agrégat complexe de dimensions (Perron *et al.*, 2019). De manière similaire, McAll (2020) relève que certains auteurs souhaitant cerner le bien-être proposent de le penser à l'aide de dimensions comme le contentement, l'harmonie, l'estime de soi et le sentiment d'appartenance. Hall *et al.* (2009) proposent pour leur part la dimension du sentiment de dignité et d'appartenance qui accompagne le fait d'être un membre reconnu d'une communauté. Pour ces auteurs, dans le contexte néolibéral, la résilience des individus et des groupes d'individus est essentielle au bien-être. Ainsi, ils s'intéressent à la façon dont « groups sustained their well-being in the face of such challenges, and we see this as a problem of social resilience » (Hall et Lamont, 2009, p. 6).

Enfin, c'est dans cette voie que McAll *et al.* (2014), Fournier *et al.* (2013) et Fournier (2011) élaborent une conception du bien-être en cinq dimensions s'appuyant sur la parole de personnes recevant des services de soutien à domicile à Montréal et sur celle d'intervenants leur fournissant ces services. Cette conception est particulièrement intéressante pour la suite de la thèse, dans la mesure où elle repose sur la parole des personnes rencontrées et où c'est à travers la notion de bien-être que les auteurs abordent la vie quotidienne des personnes en perte d'autonomie et vivant à domicile.

Leurs travaux ont comme point de départ que le système de services à domicile au Québec est principalement pris en charge par le réseau public (par l'entremise des centres de santé et de services sociaux) et qu'un des aspects fondamentaux de la Politique de soutien à domicile du ministère québécois de la Santé et des Services sociaux est la reconnaissance des proches aidants pour assurer un soutien aux personnes qu'on dit en

perte d'autonomie. Selon Fournier (2011), l'évaluation des besoins des individus ainsi que la mise en place des plans d'intervention reposent sur une conception plaçant au cœur de l'analyse le point de vue biomédical du bien-être, en laissant dans l'ombre le contexte relationnel, social et économique.

Cette façon d'aborder le bien-être des personnes vieillissantes a pour effet de les réduire à leurs limites physiques et psychologiques. À terme, l'intervention ne se fait plus auprès d'une « personne » dans sa globalité et sa complexité, mais auprès d'un ou d'une « malade ». Cette manière de faire irait à l'encontre de la vision citoyenne de ladite politique reconnaissant aux personnes la capacité de faire des choix au quotidien. Fournier perçoit le respect du choix de la personne de vieillir à domicile comme une forme de respect à l'égard de l'autonomie de la personne aidée et de son bien-être.

### Les cinq dimensions du bien-être

Bien qu'il soit difficile de cerner la notion de bien-être, notamment en raison de son caractère subjectif, celle-ci permettrait selon Fournier *et al.* (2013) d'envisager les individus de manière globale. Ces auteurs dégagent cinq dimensions issues de la parole des personnes sondées permettant d'appréhender l'individu au prisme du bien-être : les dimensions corporelle, matérielle, relationnelle, décisionnelle et temporelle. Leur proposition représente une tentative de comprendre le bien-être dans toutes ses dimensions.

En bref, ces auteurs cherchent à cerner l'expérience de personnes de plus de 65 ans, bénéficiaires des services d'auxiliaires familiaux et sociaux. La *dimension matérielle* met en relief l'importance du revenu dans la majorité des entretiens réalisés auprès de personnes âgées dans le cadre de l'enquête. Avec un budget serré les personnes concernées sont sujettes à l'angoisse de « ne pas arriver ». Dans ce contexte, il est difficile d'éprouver du bien-être, d'autant plus qu'avec l'âge les frais médicaux augmentent, sous

forme notamment de médicaments et d'équipements adaptés. Cependant, les répondants qui dépensent une part moindre de leur revenu pour se loger disent jouir d'une liberté d'action qui contribue à leur bien-être.

Par-delà les conditions matérielles, le bien-être est également tributaire du réseau social (dimension relationnelle). Aux yeux des personnes rencontrées, sont considérés comme une relation significative les rapports avec les membres de la famille et avec des amis, et ceux entretenus avec les intervenants et intervenantes, le cas échéant. De plus, au fil des entretiens, les interlocuteurs évoquent à maintes reprises l'importance des interactions marquées par la réciprocité. Être accompagné dans la conduite de certaines tâches quotidiennes ne signifie pas être incapable d'aider en retour. En ce sens, certaines personnes apportent leur aide en œuvrant dans des organismes communautaires afin de rencontrer d'autres personnes. En somme, la *dimension relationnelle* paraît essentielle à la compréhension du bien-être des personnes.

La *dimension corporelle*, quant à elle, a trait à la capacité relative des personnes à assumer de manière indépendante certaines activités de la vie quotidienne et, plus largement, à leur santé physique et mentale en général. Les auteurs constatent que nombre d'aînés rencontrés vivent avec l'angoisse et la honte de se sentir *dépérir*. Dans certains cas, le simple fait de voir les autres vaquer normalement à leurs occupations quotidiennes en toute indépendance est un rappel qu'elles ne sont plus capables de le faire.

Afin de maintenir leurs capacités physiques et leur autonomie, certaines personnes de plus de 65 ans travaillent leur mobilité corporelle en recourant à des exercices de physiothérapie, en jouant un instrument de musique ou encore en s'adonnant à une activité artistique ou à un autre passe-temps. D'autres, conscientes d'un fléchissement de leurs capacités, évoquent des souvenirs du passé pour faire contrepoids à leur état actuel.

Aux yeux de ces auteurs, l'évocation du passé représente une véritable revendication dans le but, pour les personnes, d'être reconnues pour ce qu'elles sont et ce qu'elles ont été, se libérant par la même occasion d'une image négative parfois lourde à supporter. La dimension corporelle est incontournable pour comprendre leur difficulté d'être reconnues comme personnes à part entière, bien qu'en proie à des incapacités physiques et cognitives. Comme le suggèrent ces auteurs, les pertes physiologiques et cognitives sont susceptibles d'accentuer la dépendance de ces personnes à l'égard d'autrui, ce qui peut être vécu difficilement.

Cet enjeu lié à la dimension corporelle du bien-être se combine à la dimension décisionnelle. Les limitations fonctionnelles sont perçues comme une entrave à leur volonté. Ainsi, ces auteurs suggèrent que dans l'esprit de certaines personnes leur indépendance et leur autonomie se confondent, dans un contexte où certains aspects de leur quotidien sont pris en charge par d'autres. Toutefois, pour d'autres, une situation de dépendance se conçoit dans certains cas comme une opportunité pour développer une complicité avec d'autres personnes sur une base égalitaire. Plutôt que de revendiquer une indépendance individuelle, ces personnes revendiquent une autonomie relationnelle négociée à deux.

La *dimension décisionnelle* soulève un ensemble de questionnements quant à la définition de ce qu'est l'autonomie. La dimension décisionnelle ressort de la parole des personnes rencontrées comme une dimension centrale de leur bien-être, les plaçant dans une situation de risque, parfois trop grand, aux yeux des personnes aidantes, notamment les auxiliaires. L'autonomie décisionnelle peut s'exprimer dans le « goût de la liberté, de sortir de chez soi, mais aussi [dans] la volonté de se faire reconnaître un savoir expérientiel dans la définition de ses besoins, en ce qui concerne, par exemple, l'adaptation de son environnement » (Fournier *et al.*, 2013, p. 55). L'enjeu de l'autonomie chez certaines

personnes plus âgées est susceptible ainsi de lever le voile sur les traitements que leur impose la société, axée sur les valeurs néolibérales que sont le dépassement de soi, la compétition, l'augmentation de la productivité, l'efficacité, la consommation et l'« éternelle jeunesse ».

Alors que les dimensions matérielle, relationnelle, corporelle et décisionnelle du bien-être sont considérées surtout par rapport au temps présent, la dimension temporelle, selon ces auteurs, relève à la fois du sens que donnent les personnes à leur vie dans le temps présent, et de leurs expériences passées et leur capacité à se projeter dans l'avenir. Plusieurs parlent de leur vie en termes d'une continuité qui permet de maintenir le sentiment d'exister, tout en procurant un sens à la vie.

Cette réflexion de leur part rappelle la *théorie de la continuité*. Dans cette optique, le bien-être des personnes âgées tient moins à l'activité (Havighurst, 1961) ou au désengagement (Cumming *et al.*, 1961) qu'à la trajectoire de vie marquée du sceau de la continuité. En d'autres mots, les personnes peuvent faire face aux difficultés qui viennent avec l'âge en s'appuyant sur leurs expériences passées qui permettent de les aplanir (Alaphilippe *et al.*, 2014). Ainsi, pour Raymond *et al.* (2008) les personnes souhaitent vieillir comme elles ont vécu. Dans le même sens, Stanley *et al.* (2005) affirment que cette théorie peut expliquer l'impact du parcours de vie sur le besoin de rester actif ou au contraire de se désengager afin d'être heureux et de s'épanouir en vieillissant. La théorie de la continuité met donc l'accent sur les acquis antérieurs afin de mieux comprendre comment les individus s'adaptent à mesure qu'ils avancent en âge. Ces auteurs notent la tendance au maintien des habitudes et du style de vie. Au contraire, la discontinuité serait source d'irritation et vécue plus difficilement.

Comme le suggèrent Bozon *et al.* (2018), plusieurs personnes expriment la volonté de maintenir les rôles sociaux joués dans leur vie passée. Par exemple, ces auteurs notent

un désir de ne pas rompre avec la vie professionnelle, surtout chez les individus satisfaits de leur emploi. Il y aurait un vœu de continuité de soi dans le maintien de certaines activités et certains rôles sociaux. Le maintien d'activités et d'habitudes, notamment le contrôle alimentaire, aurait pour objectif la continuité dans le regard des autres et dans la perception de soi, susceptible d'assurer que l'on est toujours la même personne. D'une manière similaire, Baltes *et al.* (1996) conçoivent le vieillissement comme un ensemble de gains et de pertes en vertu desquels le parcours des personnes se déroule au gré de l'adaptation, de la compensation et du changement.

### Les routines de la vie quotidienne

La continuité et le bien-être temporel sont indissociables de la notion de « routine ». Selon Ludwig (1997), l'ergothérapie souligne depuis longtemps les bienfaits des routines, favorisant une vie équilibrée et adaptée aux besoins et aux exigences du quotidien, tout en procurant cohérence et prévisibilité. Sur la base d'entrevues effectuées avec des femmes âgées de 70 ans et plus et résidant à domicile, elle suggère qu'en avançant en âge, les personnes qui sont confrontées à l'éventualité de leur propre mort adoptent « a more existential orientation towards the use of time focused on making the most of the time left and taking one day at a time » (Ludwig, 1997, p. 222). Pour certaines femmes, ce n'est qu'à la mort de leur mari qu'elles ont commencé à élaborer leur propre rapport au temps, n'étant plus soumises aux routines et aux exigences de ce dernier.

Pour cette auteure, les routines donneraient une « structure temporelle » (*temporal structure*) prévisible aux individus, leur permettant d'accomplir leurs obligations du quotidien tout en leur procurant un sentiment de « bien-être » (*well-being*). Elle relève également le sens de continuité que procurent les routines: « routine enables one to engage in occupations that both build and provide feedback to one's sense of self and

contribute to a sense of continuity and unity by providing a connection between what one does and what one is » (Ludwig, 1997, p. 226).

Une autre dimension qui ressort des routines est celle de la sécurité. Javeau (2006) fait la distinction entre routines et moments fatidiques, ces derniers étant des moments où il y a une décision à prendre qui est problématique et exige une réflexion, venant briser la routine et par la même occasion mettant à mal le sentiment de sécurité. Cet auteur fait la distinction entre sécurité « ontologique », « matérielle » et « sociale ». La première correspond au monde vécu de tous les jours, caractérisé par la répétition et la banalisation. C'est cette répétitivité qui assurerait aux individus une certaine stabilité dans leur définition d'eux-mêmes, du moins d'un point de vue métaphysique. La routine éloignant les anxiétés relatives à l'« être » :

Si l'anxiété est le corrélat de la liberté humaine, il convient d'enserrer cette liberté dans les fers des rituels routiniers, de répondre à la question de l'être, qui débouche nécessairement sur une mise en perspective métaphysique (elle-même source de vive anxiété), par l'anxiété que lui apportent les activités quotidiennes. La sécurité ontologique se loge dans la routinisation de ces activités (Javeau, 2006, p. 229).

Ce sont les institutions, généralement celles sous l'égide de l'État, qui assurent pour lui la sécurité des trajectoires de vie des citoyens en leur assurant une éducation, des soins, un travail. Dans ce contexte, c'est la routine qui offre une sécurité situationnelle faisant en sorte qu'il ne serait pas nécessaire de remettre en question sa propre essence ou identité à chaque instant.

Le deuxième sens conçoit la routine comme la majeure partie de la vie d'un individu, au sens où elle assure sa sécurité matérielle. Ici, le travail est considéré comme l'activité routinière par excellence. Travailler à l'usine, dans l'armée, à l'école, à l'hôpital ou au bureau est exemplaire de ce qu'est la routine, puisqu'il existe en ces lieux « un découpage en apparence immuable du temps en activités soigneusement standardisées » (Javeau,



2006, p. 230). Dans cette acception, la routine est associée à l'ennui et à l'uniformité, en un mot, à l'aliénation. Ainsi, la routine est ici associée à l'« ennuyeux ». Les moments de loisir apparaissent, aux yeux de l'auteur, comme libres, autonomes et ouverts à la création. Toutefois, il nous rappelle que l'École de Francfort et la théorie critique ont montré le caractère routinier et aliéné des loisirs dans la société bureaucratique de consommation dirigée. S'il est vrai que la routine aliène et paraît ennuyeuse, elle est, selon lui, également le tremplin à de multiples évasions où il devient possible de plonger dans le monde des idées et de la création.

Le troisième niveau sémantique, selon Javeau, se rapporte à la trajectoire entière d'un individu. Dans cette voie, la routine apparaît comme l'absence d'évènements. On dit d'une personne que sa vie est sans histoire si elle n'a rien accompli qui aurait marqué l'Histoire et si elle est restée cantonnée dans sa routine. Ici l'auteur associe, d'une manière surprenante, le banal à la « sécurité ontologique ».

Toutes ces routines peuvent être marquées par des ruptures qui sont parfois difficiles à vivre. Certaines routines peuvent cependant assurer une « sécurité ontologique », malgré les changements :

Lorsque celles-ci [les ressources] sont disponibles, soit en matière de socialisation préalable, soit en matière de mesures d'ajustement d'urgence, les ruptures peuvent très bien s'inscrire dans la trame routinière de l'existence. La routine les submerge et elles se résument alors à des « incidents de parcours » [...]. Les « ruptures », pour autant qu'elles soient ressenties comme telles, auront été amorties par le système de comportements et d'attitudes qui peut faire appel aux garanties de la sécurité ontologique (Javeau, 2006, p. 233-234).

Les moments « fatidiques » sont plutôt opposés à une telle sécurité, amenant un individu au « carrefour » de son existence. La décision que l'individu doit prendre dans ce cas est perçue comme lourde de conséquences pour son avenir : il lui faudrait choisir d'emprunter

un chemin ou un autre, et ce choix devrait changer irrémédiablement la trame narrative de son existence. Selon l'auteur, ce moment fatidique peut survenir par une mise en scène volontaire, comme lors d'un changement d'emploi, ou sans programmation, comme par l'annonce d'un cancer.

Les moments fatidiques, ces prises de décision incertaines, ont donc à voir avec le risque, de dire Javeau. En se référant à Ulrich Beck, il suggère que dans la postmodernité, ou la modernité avancée, « le risque est avant tout perçu comme étant la déclinaison individuelle d'une mise en danger collective » (Javeau, 2006, p. 234). Entre la routine et la prise de décision fatidique, l'individu se trouve dans un entre-deux qui lui ferait découvrir les risques qu'il court et durant lequel il pourrait perdre sa sécurité ontologique. Ces moments peuvent amener l'individu à renoncer à ses comportements routiniers et sécuritaires, afin d'en développer de nouveaux, plus adaptés à sa nouvelle situation.

Plusieurs auteurs ont associé routines et aliénation. C'est une association que de Coninck (2014) a tenté de vérifier dans sa recherche empirique, en se demandant « comment [...] les individus et les familles construisent-ils des routines afin de garder, ou de regagner, une maîtrise sur leur temps ? » (de Coninck, 2014, p. 5). À ses yeux, les individus « construisent des routines pour préserver un temps à eux. Ils s'outillent d'une série de dispositifs, mixant ressources sociales et ressources techniques, afin d'évoluer plus confortablement dans leur quotidien » (de Coninck, 2014, p. 1). Ainsi, selon cet auteur, il serait réducteur et incomplet d'opposer routines et aliénation avec improvisation et émancipation. Son propos est que les routines sont en partie l'expression d'une liberté. De plus, l'inconfort ne serait pas tributaire des routines en elles-mêmes, mais plutôt du fait qu'elles ne sont pas choisies.

En effet, tout individu « veut normaliser lui-même son comportement [...] tout individu veut être le sujet de ses routines. La routinisation est donc vue en tant que ressource (et non

pas un handicap) » (de Coninck, 2014, p. 3). En bref, les routines sont perçues ici comme des outils que l'être humain se forge afin de faciliter la gestion de son temps qu'il ne cesse d'enrichir et de peaufiner au fil de son existence. Les routines simples du quotidien permettraient de se mettre à l'abri d'autres temporalités, telles que le travail et les obligations familiales. Selon l'auteur, ces routines quotidiennes ne constituent ni plus ni moins qu'une grammaire d'action permettant de faire face aux temporalités contradictoires.

Dans le même sens, Ascher (2006), voit les routines en tant qu'actes réflexifs dans le cadre de l'hypermodernité. Bien que pour lui la routine inscrive l'individu dans un temps répétitif, exécutant certaines tâches toujours de la même manière, elle n'est pas irréfléchie ou irrationnelle pour autant. Même si les individus hypermodernes délaissent peu à peu la routinisation de leurs comportements, certains résisteraient au temps. En effet, il est d'avis que les individus sont amenés à répéter un certain nombre de leurs comportements « parce que cela peut être commode et performant, parce qu'ils prennent plaisir à la répétition, parce qu'ils craignent d'avoir à choisir ou parce qu'ils sont fatigués de le faire » (Ascher, 2006, p. 281). Il considère que ces routines ne sont pas traditionnelles, mais bien modernes, puisqu'elles sont choisies et décidées. En somme, les routines constituent des outils que développent les individus afin de faire face au défi de vivre dans un monde de plus en plus incertain.

Certains écrits dont la méthodologie repose essentiellement sur la méta-analyse, tissent un lien entre routines, apprentissage, efficacité et liberté. Pour Juan (2015), par exemple, sur la base d'une analyse d'un ensemble d'ouvrages théoriques et empiriques, tant en sociologie qu'en anthropologie, les routines viendraient ordonner le temps : « tant pour se protéger de l'incertitude menaçante, que pour éviter le poids des petites décisions permanentes, libérant ainsi l'énergie vitale et une possibilité créative » (Juan, 2015, p. 1).

Il émet également l'idée que les routines constituent une mémoire corporelle (ou « corporéisée ») de séquences gestuelles. Selon Juan, c'est beaucoup à travers les routines que l'on apprend et que l'on n'oublie pas. Elles sont ainsi pour lui rationnelles et axées vers un but, et sont opposées aux habitudes qui elles seraient irréfléchies.

Au-delà des apprentissages, cet auteur soutient qu'un quotidien sans routines est impensable : chronophage et énergivore, un tel quotidien serait difficile, voire impossible à vivre. Il s'oppose à la vision romantique de la jouissance de l'instant présent, évoquant plutôt l'horreur d'une vie sans routines. De plus, à ses yeux, les routines ne sont pas seulement un temps rationalisé, mais également une mise en ordre de son quotidien. C'est ainsi qu'il conclut que « nous nous installons confortablement dans ce carcan temporel, les routines, à la fois pour gagner du temps, pour ordonner la vie à la fois au plan normatif et symbolique, et pour mieux libérer la partie imaginaire de notre être » (Juan, 2015, p. 51).

Enfin, certains constats qui se dégagent de recherches empiriques étonnent. À titre d'exemple, de Coninck (2014) arrive à la conclusion que les personnes seules seraient moins enclines à adopter des routines quotidiennes, improvisant davantage au jour le jour, du fait qu'elles ne subissent pas, ou moins, les contraintes des autres. Cette conclusion paraît s'éloigner de celles d'autres travaux, notamment ceux de Ludwig (1997), affirmant que c'est lorsque les personnes vieillissantes se retrouvent seules qu'elles mettent en place des routines significatives.

En suivant les auteurs considérés dans ce chapitre, le bien-être gagne à être compris ainsi dans sa globalité, selon un ensemble de dimensions. Afin d'embrasser une telle vision globale du bien-être, il apparaît essentiel de s'intéresser à la parole des personnes elles-mêmes, ce qui permet, selon Chambers (1995), de mieux comprendre l'ensemble des facteurs qui participent au bien-être ou au mal-être. C'est justement cette approche

qui a permis à McAll, Fournier et Godrie d'élaborer la conceptualisation du bien-être en cinq dimensions. De plus, la dimension temporelle développée par ces auteurs apparaît incontournable pour comprendre le sens que les personnes donnent à leurs comportements au quotidien, en l'occurrence alimentaires. Ces comportements sont à leur tour indissociables de la notion de routine.

## **CHAPITRE 2**

### **Les rituels du quotidien**

Si la dimension temporelle du bien-être est indissociable des routines du quotidien, ces dernières peuvent aussi être vues comme donnant lieu à des rituels qui, consciemment ou inconsciemment, donnent du sens à la vie, tout en organisant les gestes et les comportements. Même si, comme le suggère Marchive (2007), les actions ritualisées peuvent paraître comme des automatismes ou des gestes reproduits mécaniquement et exempts de rationalité, « il vaut mieux », selon lui, « les considérer, en dehors de toute perspective normative, comme des formes particulières de l'action adaptée aux contraintes auxquelles il [l'individu] doit faire face » (Marchive, 2007, p. 72).

D'autres perçoivent les rituels comme étant davantage à la frontière entre le rationnel et l'irrationnel, notamment avec Rivière (1996) les voyant comme relevant d'un ordre de pratiques, de valeurs et de logiques parfois contradictoire et irrationnel, mais chargé symboliquement et donnant du sens au vécu. La ritualisation peut avoir comme effet, pour cet auteur, une sorte de « réenchantement » perpétuel du quotidien.

Entre rationalité et simple répétition, la notion de rituel semble à la fois essentielle pour saisir les comportements quotidiens en lien avec le passage du temps et, en même temps, difficile à saisir. Dans ce chapitre, seront explorées différentes perspectives sur les rituels de la vie quotidienne, en lien, entre autres, avec le sentiment de sécurité, les rapports à autrui, les inquiétudes ressenties aux différents âges de la vie, et la sacralisation du rituel qui se trouve, de manière différente, chez Durkheim et Goffman.

### Les rituels du quotidien

La notion de rituel a suscité plusieurs écrits sur les comportements les plus divers. Aux yeux de Rivière (1996), certains auteurs l'auraient ainsi mobilisée pour comprendre certaines routines quotidiennes dans la sphère domestique, le quotidien dans le chez-soi étant particulier. Selon lui, les séquences d'action sont principalement guidées par des valeurs d'ordre et de propreté. Même dans le désordre, écrit-il, chacun retrouve son ordre

à soi. Les rites du chez-soi seraient plus individualisés et se concentreraient surtout sur l'occupation du temps. Sur la base de ses travaux, le lever et le coucher semblent particulièrement ritualisés. L'auteur fait appel à la psychanalyse pour suggérer qu'une absence de ritualisation de ces instants peut mener à des névroses. Il se réfère ainsi à

Freud, qui soulignait l'importance, pour le jeune enfant, de retrouver au réveil l'environnement laissé au coucher, notait les risques de névrose issus de perturbations de l'ordre quotidien. Le même auteur analysait comme une pathologie de la ritualité, issue d'une culpabilité, certaines névroses obsessionnelles : manies de la propreté ou de la fermeture des portes (Rivière, 1996, p. 236).

Ces réflexions rappellent celles de Juan (2015) présentées plus tôt suggérant l'« horreur » de vivre un quotidien sans routines. Rivière s'appuie également sur les travaux de Jean-Claude Kaufmann sur le rituel entourant la porte de la demeure, pour avancer que la fermeture de la porte d'entrée principale clôturerait l'intimité familiale. De plus, le verrouillage peut apparaître comme un micro-rituel de refoulement de la peur de violation de l'espace familial.

Toujours selon lui, on peut considérer la sexualité comme une des pratiques les plus ritualisées, codifiée par des « manières de lit » (un peu comme des manières de table) qui mettent en scène un certain rapport à l'autre et visent une mise en tension des corps. La pornographie est quant à elle une sexualité réduite à un simple ritualisme de convention dénué de toute histoire d'amour. En fait, selon Rivière, beaucoup de nos comportements quotidiens pourraient être analysés sous l'angle du rituel. Par exemple, dans leur cockpit, les pilotes de ligne respectent un ordre rigoureux par le moyen d'une forte ritualisation des séquences comportementales, des jeux de rôles, des communications, qui ont notamment comme fonction de repousser l'angoisse de l'écrasement. Moins risqué, le transport de fret par route contient également son lot de ritualisations. Chez les camionneurs, les relais routiers sont des éléments rituels centraux



de leur vie quotidienne.

D'autres rituels du quotidien ont fait l'objet de recherches, dont l'acte de fumer la cigarette. Constance *et al.* (2010) se sont donné pour objectif de dégager les déterminants sociaux de ce rituel. Un des déterminants importants relèverait du faible degré d'intégration sociale des fumeurs. Les auteurs prennent pour exemple les chômeurs : puisqu'ils seraient plus faiblement intégrés socialement que d'autres franges de la population, ils ressentiraient moins la pression de se plier à la norme de ne pas fumer, voire souhaiteraient parfois même s'en éloigner. Qui plus est, le rituel du fumeur se perçoit et se conçoit comme un volet important dans la construction de ses relations sociales avec ses pairs. Ainsi, pour Constance *et al.* (2010), ce comportement est non seulement une occasion de développer des relations sociales, mais en plus il les organiserait : « À mesure que le tabagisme devient régulier, la cigarette devient un véritable objet d'échange autour duquel s'organise le lien social. La cigarette est ainsi donnée, échangée, elle crée des obligations de réciprocité différée » (Constance *et al.*, 2010, p. 537). Le rituel est compris ici comme un acte favorisant la socialisation et l'intégration sociale. L'échange et les interactions autour de la cigarette viennent ainsi compenser une intégration sociale plus faible.

Les auteurs désignent le rituel de la cigarette en tant que « fait social total » – concept emprunté à Mauss (1923-1924) – où se combinent les dimensions physiologiques, psychologiques et sociologiques. À leurs yeux, on ne peut comprendre un phénomène social d'une manière isolée. Au contraire, on doit tenir compte de son indissociabilité avec d'autres phénomènes et aspects sociaux et, ainsi, le saisir dans sa globalité et sa complexité. La réciprocité autour de l'échange de cigarettes est une dimension importante relevée par les auteurs : « La pratique tabagique se construit autour de règles de l'échange qui visent à établir, entretenir ou pacifier des interactions sociales » (Constance *et al.*, 2010, p. 540).

Un autre aspect important qu'ils relèvent pour expliquer ce rituel est le besoin d'ancrage dans le moment présent. Ils font remarquer que les chômeurs souffriraient d'un temps vide tributaire d'un quotidien non structuré, dans lequel ils s'ennuieraient et se sentiraient inutiles. La cigarette est pour eux à la fois un moment privilégié de la journée, un plaisir, une compagnie, et un ancrage dans le présent qui rythmerait leur quotidien. Ainsi, fumer, c'est plus qu'inhaler du tabac. C'est un acte de communion avec autrui, tout autant qu'un comportement qui permet de bien s'ancrer dans le temps présent, permettant d'organiser un quotidien souvent déstructuré au sein de sociétés de plus en plus individualisées.

À cet égard, Wulf (2003), désireux de connaître les différences entre les rituels de la majorité et les rituels des minorités au sein de la famille et des écoles primaires, suggère que les rituels et la routinisation du quotidien ont un effet intégrateur pour les individus, et ce, dès le plus jeune âge. Il est à noter que Wulf ne fait aucune mention dans son texte de sa méthode de travail. Selon lui, les actions rituelles permettent à la famille de socialiser et d'éduquer les enfants, tout en les faisant entrer dans la communauté humaine, la ritualisation de la vie du nourrisson offrant reconnaissance et sécurité. C'est dans des actions ritualisées que parents et enfants se reconnaissent et éprouvent leurs ressemblances et leurs différences. De plus, c'est dans le caractère répétitif du rituel que le petit enfant trouverait l'assurance que ses désirs seront comblés. C'est par cette confiance que l'enfant est encouragé à formuler des attentes, sachant que celles-ci seront satisfaites. L'enfant est donc, dès ses premières semaines au monde, actif dans l'ordre familial. C'est également cette sécurité qu'il trouve dans les rituels qui l'incite à abandonner ses instincts afin d'être intégré dans l'ordre familial et humain.

L'intégration de l'individu à la collectivité est également tributaire d'un rapport au temps qui s'acquiert, selon cet auteur, par la ritualisation du quotidien, par laquelle les parents tentent d'adapter le cycle de sommeil, les nuits et les repas de leur nourrisson à leur

rythme de vie. Pour lui, cette ordonnance du temps est porteuse de normes et, à la longue, ces normes se déposeraient dans le corps :

En expérimentant le temps en tant que temps social, le petit enfant incorpore les schémas et les valeurs qui lui sont liés. Ce rapport ritualisé au temps lui permet d'acquérir la condition générale à l'apparition d'un savoir rituel et d'une compétence sociale (Wulf, 2003, p. 67).

L'incorporation des normes et schémas relatifs au temps social serait donc une sorte de prérequis afin de développer des compétences sociales. De plus, cette incorporation des normes temporelles modèlerait les besoins de l'enfant, en plus de lui permettre de développer une conscience de lui-même dans le monde. Les parents :

créent des modèles qui se gravent ensuite dans la mémoire du nourrisson et qui font naître en lui des attentes. En formulant progressivement des attentes, le nourrisson vient au-devant de ses parents qui agissent en fonction de ses sensations. C'est ainsi que déjà au cours des deux premiers mois de sa vie, on voit apparaître les premières formes du sens de soi de l'enfant (Wulf, 2003, p. 68).

Cette idée apparaît importante pour comprendre les comportements alimentaires de personnes qui pourraient souffrir de la solitude et de l'ennui, entre autres en lien avec la conclusion du travail rémunéré. La poursuite ou la création de rituels alimentaires pourrait être comprise en tant que comportement permettant de se sentir intégré à sa société et donnant un sens et une structure au temps de la journée. Les rituels alimentaires constitueraient ainsi un élément central de la vie quotidienne des individus, dont le travail rémunéré, facteur important de régulation du temps de la vie, est révolu (Wulf, 2003).

L'auteur fait référence à la reproduction par d'autres des rites, en termes de mimésis sociale, ou d'imitation sociale :

Les rituels sont des mises en scène du corps et donc en même temps mises en scène de sensations, d'émotions, d'espoirs et de désirs (...) qui appellent à l'imitation et à la collaboration (...) et commencent à faire partie intégrante du monde intérieur qui gère l'imagination, la perception des sons

et les mouvements (Wulf, 2003, p. 70).

Pour lui, les rituels participent au sentiment qu'ont les individus d'être intégrés à une communauté, à une collectivité et à leur société. En bref, les rituels constituent un outil d'intégration sociale.

### Rituels et inquiétudes

Les rituels constitueraient aussi, selon Maffesoli (1980), des formes de « résistance passive » à l'égard des « carnages » de l'histoire, des « contraintes massives de la vie politique » et des « coups » durs de la vie quotidienne (Maffesoli, 1980, p.342-343). Les rituels génèrent une force permettant d'affronter l'adversité du quotidien. Alors qu'on avance parfois que ce sont les idéologies et les grands systèmes de pensée qui offrent espoir et illusion, nécessaires au maintien de la vie sociale, ce seraient toutefois les rituels qui donneraient au corps social la souplesse lui permettant d'encaisser les coups que lui inflige le monde naturel et social. À la différence des idéologies qui s'effritent inévitablement, les rituels constituent une forme universelle, puisqu'ils traversent toutes les formes de vie sociale, de résistance passive.

En reprenant les thèses de Ernst Jünger, l'auteur suggère que toute existence repose sur une tension et une ambivalence dynamique entre nécessité et liberté (Maffesoli, 1980). Chacun serait pris entre ce qu'il veut faire et ce qu'il doit faire, soit entre l'adhésion et la réticence, l'assentiment et le recul ou encore, l'affirmation et la négation. De même, le temps qui passe nous ferait craindre l'effondrement de ce qui est, et en même temps nous pousserait à profiter du présent :

Le temps porte en soi, de par son écoulement, un perpétuel déchirement, et la négation en est l'expression fondamentale; mais en même temps, il convient de s'épanouir dans ce temps qui s'écoule, et c'est l'affirmation de l'existence, l'affirmation du présent qui en est le résumé achevé (Maffesoli, 1980, p. 343).

Pour lui, c'est dans cette tension dynamique que se créent les comportements et les rituels du quotidien, qui ont pour principale fonction de concilier les contradictions et d'en atténuer les désagréments. Ainsi les rituels forment une sorte d'enveloppe protectrice face aux inquiétudes existentielles.

Le rituel serait ainsi une technique permettant d'affronter l'angoisse du devenir et la peur de la mort, la répétition constituant une manière d'affronter la mort et de s'en protéger :

Les aphorismes coutumiers ont ainsi une fonction d'incantation; cette mort si constamment présente, par le fait même de la répétition, est niée. Ainsi l'automatisme rituel permet le surgissement vital face aux contraintes ou à l'ennui mortifères. Cette protection contre la mort qui est à l'œuvre dans la sagesse populaire et dans ses divers rites rappelle donc l'éternité (suivant les cas, de l'individu ou de l'espèce), elle est l'expression la plus simple de cette angoisse du devenir, de l'inconnu (Maffesoli, 1980, p. 348).

Ce n'est donc pas un hasard si les activités entourant l'alimentation (la cuisine, les manières de table, les repas) sont parmi les plus ritualisées. Symboliquement, se nourrir représente l'apaisement de la crainte de la faim (et donc de la mort), l'atténuation de l'angoisse existentielle. En effet,

nous ne faisons qu'indiquer ici brièvement ce rapport entre la mort, le repas et le rite; il s'agit avant tout de rappeler que la vie n'est jamais simple : elle est avant tout redevable d'elle-même. Le rite rappelle ce fait. Le ludique, sous sa forme agonale et réglée, exprime l'affrontement à l'environnement social et naturel (Maffesoli, 1980, p. 349).

En bref, les rites sont des manières d'exprimer l'affrontement au destin.

En outre, les rituels n'ont pas de buts explicites. Il ne faudrait donc pas s'intéresser à la finalité des actions rituelles (le pourquoi), mais plutôt au sens que l'individu leur accorde dans le quotidien :

Qu'est-ce à dire sinon qu'il est impossible de déterminer une causalité ou une finalité? Nous sommes renvoyés à ce que Lukacs appelle une "éthique des instants" qui est la fin de la différence entre les grands événements et

les petits, entre ce qui serait important et ce qui serait subalterne. [...] Ainsi rien n'a d'importance parce que c'est toute la vie qui est importante. Cette mise en perspective ne renvoie pas seulement aux faits et gestes d'une élite quelconque ou d'une bohème plus ou moins intellectuelle, au contraire elle permet de comprendre l'existence anonyme de tout un chacun qui ne fonctionne pas sur un projet ou sur un devoir être impératif (Maffesoli, 1980, p. 346).

Ainsi, c'est moins la finalité qui est la clé de la compréhension du rituel que le sens que les individus accordent aux gestes répétés du quotidien.

### Rituels et identité collectives

Cette conceptualisation du rituel construit par et pour l'individu s'oppose à deux conceptions fondatrices selon lesquelles les rituels sont au cœur de la vie en collectivité, soit comme exprimant l'identité collective comme telle, soit en tant que présentation ritualisée de soi devant les autres.

Pour Durkheim, dans *Les Formes élémentaires de la vie religieuse*, les rituels associés à la pratique d'une religion constituent l'identité collective en acte, l'expression sacrée de la communauté, le rappel ritualisé de la solidarité et de l'appartenance. Tout ce qui relève de la célébration de cette identité collective est sacrée, opposé à la profanité de la vie quotidienne. C'est pourquoi il y a un lieu pour la manifestation de la société à elle-même à travers le culte, le rite, le temple, et un lieu pour des activités économiques et domestiques ordinaires, devant le temple (*pro-fanum*). L'interdiction de la cohabitation entre ce qui est sacré et ce qui est profane est qualifiée par lui de « culte négatif », En ce sens, « certains aliments sont interdits au profane parce qu'ils sont sacrés, d'autres au contraire, sont interdits, parce que profanes, aux personnes marquées par un caractère sacré » (Durkheim, 1912, p. 434). Plus généralement, les comportements de la vie ordinaire (comme l'acte de manger) sont interdits lors de moments sacrés, sinon ils doivent se faire selon certaines règles. Plusieurs exemples d'interdits fournis par Durkheim, illustrations de l'ascétisme religieux, concernent l'alimentation.

Le culte positif est « un ensemble de pratiques rituelles [qui] a pour fonction de régler et d'organiser » (Durkheim, 1912, p. 465). L'alimentation se retrouve également au centre de plusieurs cultes positifs, puisque selon l'auteur, le repas pris en commun sert à créer des liens de parenté artificiels entre les individus qui y prennent part. En d'autres termes, « une commune alimentation peut donc produire les mêmes effets qu'une commune origine » (Durkheim, 1912, p. 481).

Cette distinction entre le sacré et le profane traduit ainsi une tentative de cerner le religieux qui, aux yeux de Durkheim, est le substrat d'un groupe défini et se manifeste à travers des rituels collectifs. Dans le cas des sociétés totémiques, ce qui est sacré est le clan lui-même. Le totem et les rituels qui lui sont associés, sont ainsi un rappel pour l'individu de son appartenance au clan et à la société, tout comme le tricolore rappelle au combattant français son appartenance à la patrie. En d'autres termes, la force religieuse n'est autre chose chez Durkheim que la force collective qui s'est incarnée dans une représentation totémique, « la force collective et anonyme du clan, et puisque celle-ci n'est représentable aux esprits que sous la forme du totem, l'emblème totémique est comme le corps visible du dieu », c'est-à-dire de la société (Durkheim, 1912, p. 316).

Puisque le totem n'est que la représentation matérielle du clan, les cultes et rituels ont pour fonction, chez Durkheim, de resserrer les liens entre l'individu et la collectivité. Le totem représente ainsi la forme matérielle et objectivée de l'importance sacrée que représente la vie collective. Le totem a ainsi permis l'émergence de la pensée collective, affirme l'auteur, qui distingue la vie collective (sacrée) de la vie individuelle (profane). Toutefois, la frontière entre profane et sacré est plus floue qu'on pourrait le croire *a priori*, dans la mesure où les « rites peuvent survivre alors qu'ils sont passés du côté profane » (Durkheim, 1912, p. 57).

Il y aurait ainsi, suivant l'interprétation durkheimienne des rituels en lien avec l'identité

collective, du sacré (potentiellement) au cœur du quotidien, même si pour Jean (2007) « la vie collective » peut apparaître « comme écartelée entre une quotidienneté fade et sans couleur, et une existence proprement sociale calquée sur les moments d'effervescence et de fête » (Jean, 2007, p. 3). De Rivière (1996) considère aussi que « c'est dans l'apparement anodin de la vie quotidienne que se révèlent les modèles culturels, aspects fondamentaux de la vie, qui orientent les comportements des membres d'un groupe (Rivière, 1996, p. 231). Cependant, selon cet auteur, ces rituels peuvent se résumer à une mise en scène minimale valorisant certaines relations sociales et certains symboles. Ainsi, de tels rites peuvent décliner ou disparaître, supplantés par de nouveaux, et l'engouement dont ils faisaient l'objet peut s'évanouir. Rivière en parle en termes de rites provisoires et transitoires, écrasés sous le poids de la routinisation. Mais c'est Goffman qui est venu bouleverser la conception durkheimienne du rite en l'insérant dans les situations de la vie quotidienne.

### Rites bouleversés

Pour Goffman les situations de la vie quotidienne exercent sur les individus une contrainte aussi forte que les grandes cérémonies publiques et religieuses. En s'inspirant de Durkheim, il affirme que le principal enjeu des interactions conversationnelles est la gestion rituelle. Dès lors, il affranchit le sacré de l'enceinte religieuse, pour le faire entrer dans celle des interactions du quotidien qui relèvent tout autant de la vie publique, cette dernière n'étant plus opposée à la vie privée. Chez Goffman, la « publicité » (ce qui est publique) est une dimension générale de l'existence. La vie sociale se caractérise par une visibilité mutuelle et la vie quotidienne se déroule en présence d'autrui, avec tous nos actes socialement situés.

Selon Jean (2007), c'est à partir de ce constat que Goffman aurait développé sa définition du « rite quotidien ». Le rite apparaît dès lors non pas comme une célébration de l'unité



du groupe, mais comme un mode de régulation et d'organisation des interactions sociales. Le rite quotidien est ainsi une standardisation du comportement permettant la communication : « Chaque pratique, en tant que rituel, se présente comme un “jeu de signes”, un ensemble de “séquences comportementales” permettant les “ajustements réciproques des personnes en présence” » (Jean, 2007, p. 5).

Chez Goffman (1976, p.44), les règles de conduite forment « un guide de l'action, recommandé non parce qu'il serait agréable, facile ou efficace, mais parce qu'elles sont convenables ou justes ». Ces règles sont à la fois des obligations comportementales et des attentes à l'égard de la conduite morale des autres. Une infraction à celles-ci suscite un malaise ainsi que des sanctions sociales. Pour Goffman, parce qu'il respecte des rituels interactionnels, l'individu devient pour lui-même et pour les autres une personne convenable.

Aux yeux de Winkins (2005), Goffman s'inspire de Durkheim en posant que l'acteur voit les autres comme des « objets sacrés qu'on se doit d'honorer, et si injure leur est faite, des actes propitiatoires devraient s'ensuivre » (Winkins, 2005, p. 70). Durkheim (1893) explique qu'avec la modernisation et la division croissante des tâches qui l'accompagne, la société deviendrait « irreprésentable » à l'individu puisque fractionnée. Ce contexte rendrait difficile, voire impossible, la représentation du monde à travers les rites. C'est ainsi que les individus en sont venus à sacraliser la « personne », comme une manière de se rattacher à la société. La personne est perçue comme une parcelle de société, ayant ainsi pour effet d'assurer une cohésion sociale. Aux dires de Jean,

les personnes, qui ne se ressemblent plus, dépendent dès lors fortement les unes des autres. Or, à ce nouveau type de solidarité [organique] correspond également un nouveau type de moralité, qui impose le respect, voire le « culte », de l'individu et de sa dignité – d'où un primat du Droit restitutif : la personne devient sacrée (Jean, 2007, p. 8).

Chez Goffman (1976), la « face » (la personne) est sacrée, car on n'oserait pas la violer. Le respect de sa bulle (ou de son enceinte) et la communion avec autrui est le bien le plus important de nos sociétés. Ainsi les interactions entre individus sont des activités cérémonielles marquées par des échanges de politesse (salutations, compliments, excuses). Au centre de ces cérémonies se trouvent la déférence (expression de l'appréciation d'autrui) et la tenue (démonstration de sa propre qualité). La déférence ne peut être témoignée à soi-même et c'est éventuellement une des raisons pour lesquelles l'individu chercherait à interagir avec autrui. Pour Goffman, dans les interactions en face à face, l'individu suit une ligne de conduite, « c'est-à-dire un canevas d'actes verbaux et non verbaux qui lui sert à exprimer son point de vue sur la situation, et, par-là l'appréciation qu'il porte sur les autres participants, et en particulier sur lui-même » (p. 9).

Cette insertion de l'extraordinaire dans l'ordinaire, du cérémoniel dans le quotidien, aurait été pensée chez Goffman à la lumière des travaux pragmatiques de George Herbert Mead (Keck, 2012). Keck explique ainsi que pour Mead, tenant de l'interactionnisme symbolique, et qui aurait eu une grande influence sur Goffman, l'action précède la pensée : « l'idée ne peut s'expliquer que dans le cadre d'une action en train de se faire ou comme l'expression d'une émotion dynamique qui cherche à se décharger vers un objet » (Keck, 2012, p. 475). C'est en ce sens qu'il perçoit Mead en tant que pragmatique. Dans le cas des pratiques rituelles, cette posture signifie que le rite est d'abord accompli pour lui-même et que la représentation de celui-ci apparaît au cours de sa réalisation. Cette représentation émerge lorsque les acteurs se retournent vers eux-mêmes pour comprendre le sens de ce qu'ils sont en train de faire. Le rite est ici perçu en tant qu'action réflexive.

Cette affirmation rejoint les observations de l'éthologiste Julian Huxley (1971) qui considère la ritualisation chez les animaux comme un enchaînement de comportements

originellement accomplis pour la survie de l'espèce, mais qui n'auraient pas d'utilité ni de finalité, sinon que d'être exécutés. À ce sujet, Winkins (2005) suggère que Goffman a tenté de dégager chez les humains ce que l'éthologie dégagait déjà dans le monde animal : des séquences comportementales. Selon lui, Goffman a tenté de se défaire des idées préconçues et des considérations culturelles, historiques ou symboliques sur les rituels afin d'appréhender la ritualisation des comportements des individus de manière purement physique, en isolant les schémas qui structurent ces comportements :

Son adoption d'un point de vue éthologique est donc, pourrait-on suggérer, anti-idéaliste. Il s'agit d'abord de voir les interactions entre êtres humains dans toute leur platitude matérielle de corps en circulation dans l'espace (Winkins, 2005, p. 73).

L'intérêt d'une telle approche réside aux yeux de Winkins dans sa capacité à repérer les points d'articulation des conduites des individus et à développer une relative capacité de prédiction des comportements. Selon lui, embrasser la perspective éthologique a également un intérêt théorique. Cette perspective permet de clore le débat sur l'intentionnalité du comportement ritualisé : celui-ci ne fait que traduire la motivation momentanée de l'individu. Tout comme les oiseaux réalisent certaines séquences d'actes avant de s'envoler (plier les pattes, ramener la tête en arrière, lever la queue), les humains posent certains gestes avant d'entrer en contact avec autrui : « La conversation est sans doute l'apanage de l'espèce humaine, mais elle correspond parfaitement à la définition de la ritualisation, en raison de sa "structure formelle" : démarrage, maintien, clôture » (Winkins, 2005, p. 74). C'est ainsi que Goffman a emprunté à l'éthologie sa quête des structures formelles.

Ce revirement entre action et pensée a pour Keck (2012) des conséquences, en ce sens que les symboles représenteraient moins chez Goffman une pensée désincarnée de l'action qu'un processus interactionnel :

le symbole n'est donc plus la représentation de la société, mais le produit d'un processus dynamique d'interaction (...) Ce processus est décrit par Mead au moyen de la métaphore du jeu : les individus jouent à prendre tous les rôles sociaux disponibles en se représentant eux-mêmes sur la scène sociale selon des modalités diverses. Pour décrire ce processus, Mead recourt à une distinction féconde entre le soi (*self*) et la personne. Le soi est le retour de l'individu sur lui-même dans l'imitation du geste d'un autre individu, qui lui permet de tenir un rôle social parmi d'autres, formant ce que Mead appelle un "Moi". La personne, qui se manifeste par la capacité à dire "Je", est la synthèse de tous ces Moïs [*sic*] possibles, attestant de ce que l'individu participe à la totalité de l'expérience sociale (Keck, 2012, p. 478).

Goffman (1976) a donc récupéré cette idée, tout en la transformant à partir de la pensée durkheimienne du rituel en conservant l'hypothèse du *self*, soit du rôle social que l'individu adopte et qu'il montre au public. Cependant, il a abandonné le concept de « personne », qui est l'élément irréductible, le plus vrai et le plus profond d'un individu. Goffman comprend plutôt la personne en tant que personne morale.

Cette proposition de Goffman est donc inspirée des travaux de Durkheim pour qui le sacrifice produit du sacré et le rite en est la répétition afin de garder en mémoire des traces de l'opération sacrificielle. Le rite, en intégrant de l'extraordinaire dans la vie ordinaire, suscite ainsi un sentiment de respect chez ses participants envers un objet de valeur absolue. Dans le rite, l'individu se soumet en quelque sorte aux valeurs de la société qui lui apparaissent comme supérieures. Keck note que

cette définition du rite par le respect implique que le rite ne se rapporte pas seulement à un objet, la société comme concept rationnel, mais qu'il constitue aussi des sujets, en s'inscrivant dans les individus sous forme d'affects. La notion essentielle pour décrire ce double mouvement d'objectivation et de subjectivation du rite est, chez Durkheim comme chez Kant, celle de personne morale (Keck, 2012, p. 474).

C'est dans le rite, entendu comme interaction sociale, qu'un individu acquiert sa « personne », c'est-à-dire le respect en tant que membre d'une communauté. Derrière le rôle social, ou la « face », il n'y aurait donc rien. Il n'y aurait personne. Un individu n'a

donc aucun sens en lui-même, il en acquiert un dans le jeu des relations sociales qui lui confèrent le respect.

Chez Goffman, la « face » est la valeur sociale positive qu'une personne revendique au moyen d'une ligne de conduite. Il s'agirait pour lui du moi que l'on présente dans une situation. L'individu soigne sa « face », il y est émotionnellement attaché. En ce sens,

un individu *garde la face* lorsque la ligne d'action qu'il suit manifeste une image de lui-même consistante, c'est-à-dire appuyée par les jugements et les indications venus des autres participants [...] Il est alors évident que la face n'est pas logée à l'intérieur ou à la surface de son possesseur, mais qu'elle est diffuse dans le flux des événements de la rencontre (Goffman, 1976, p. 10).

Ainsi, ce sont les attributs (surtout sociaux) d'un individu et la nature de la situation qui déterminent les lignes de conduite possibles, et donc la face qu'il est possible de choisir. Tous ont donc plusieurs faces dans différentes situations, mais tous peuvent également avoir plusieurs faces dans une même situation.

Les rituels viennent cristalliser chez Goffman (1973) les interactions sociales quotidiennes. En sautant sur la scène, pour rendre effective une relation sociale, l'individu endosserait un rôle dans le respect des rôles que jouent les autres individus. Dans *La mise en scène de la vie quotidienne*, l'analyse durkheimienne du sacré est transposée à la personne. Or, pour Goffman, une personne ne serait rien d'autre que son *self*, le soi qu'elle présente au public, la « face ». La « face » est donc sacrée. La durée de la relation dépend de la capacité des individus à respecter dans l'interaction la « face » de l'autre. Les acteurs sont ainsi appelés à développer leur sens du tact, c'est-à-dire leur aptitude à respecter le rôle que jouent leurs interlocuteurs. C'est cette soumission à cet impératif interactionnel qu'il considère comme le rituel. Pour Goffman, une personne fait piètre figure lorsque sa conduite ne correspond pas aux exigences de la situation. Garder la face procure un sentiment de confiance et de sécurité. Perdre la « face » équivaut à ne pas

voir confirmer une image de soi à laquelle on s'est attaché, et mène à des sentiments de honte et d'humiliation. Ce manque de confirmation plongerait l'individu dans l'embarras, qui renvoie chez l'auteur à une perte momentanée de ses capacités.

Les individus ont aux yeux de Goffman (1976) des motifs différents qui les poussent à interagir, mais tous respectent certaines règles. Garder la face serait un moyen et non un but. La « figuration » (*facework*) est le travail qu'un individu entreprend pour ne pas faire perdre la face aux autres et à soi. Les moyens de sauver la face sont comme un jeu ou une grammaire : un cadre dans lequel il est possible d'improviser. Ce répertoire d'actions pour préserver la face varierait selon les groupes et les sociétés. Chacun aurait une connaissance expérientielle de ce répertoire. Pour Goffman, afin de ne pas risquer de (faire) perdre la face, l'individu peut simplement éviter certaines rencontres en face à face. Si une conversation est entamée, il peut s'interdire d'aborder des sujets qui relèveraient une contradiction avec sa ligne de conduite. Il éviterait également d'afficher certains sentiments pour ne pas risquer de les voir discrédités. La discrétion est elle aussi une forme d'évitement.

En d'autres mots, l'individu évite les comportements susceptibles de mettre l'autre dans l'embarras. L'embarras chez autrui se caractérise par des signes visibles (rougeur, gaucherie, bredouillement, voix trop aiguë ou trop grave, tremblement des mains, sueur, pâleur) et certains symptômes invisibles (contraction du diaphragme, légère nausée, vertige, bouche sèche, tension des muscles). Un individu peut être embarrassé *dans* une situation, par exemple en exécutant une tâche qui lui semble dépourvue de sens. Il peut également être embarrassé *vis-à-vis* de celle-ci, c'est-à-dire par la présence des autres. Dans ce dernier cas, c'est le regard des autres sur soi qui déclenche l'embarras.

L'embarras survient lorsque certaines obligations morales ne sont pas respectées. Dans une conversation, un individu montre des qualités, des capacités et la possession

d'informations (Goffman, 1976). Ces trois éléments forment le « moi » approprié pour le flux des interactions en cours. Chaque individu revendiquerait donc un moi acceptable et en même temps se devrait d'accepter et d'honorer le moi que chacun projette. C'est lorsque cette « morale » (ou ces obligations) de l'interaction n'est pas respectée, c'est-à-dire lorsque le moi serait menacé, que la situation deviendrait embarrassante. Selon Goffman, il n'y a pas que la victime de ces menaces qui se retrouve alors mal à l'aise, mais également l'agresseur (en détruisant l'image de l'autre, il détruirait sa propre image de personne convenable) et les témoins (la conversation étant perturbée, ils se sentiraient confus et déséquilibrés). Bref, l'embarras est contagieux. De plus, les individus tiendraient dans leur vie plusieurs rôles, souvent contradictoires. Ce qui les sauverait d'ordinaire serait la ségrégation des publics permettant une séparation des rôles. Cependant, il arrive que cette ségrégation soit brisée. Un individu tiendrait alors un rôle qui serait contradictoire avec le rôle qu'il tient habituellement devant un certain public. Cette situation le plongerait dans l'embarras.

Goffman ne fait pas une analyse cynique de la dramaturgie du quotidien aux yeux de Keck (2012), où la mise en scène représente le règne du faux et pourrait laisser place à des moments plus authentiques. Au contraire, si une scène tombe, une autre la remplace. De même, les coulisses (espace de non-interaction) ne sont pas le lieu où l'on peut être réellement soi, mais simplement un lieu où l'on joue un rôle secret. La métaphore dramaturgique laisse ainsi place à un langage universel :

Il s'agit pour lui de considérer les rites de la vie quotidienne comme un langage universel à travers lequel les acteurs peuvent effectuer des comportements possibles, tout en gardant une réserve secrète de comportements non effectués (Keck, 2012, p. 483).

Le concept de coulisse développé par Goffman apporte des clés intéressantes pour analyser les comportements et les rites du quotidien qui se développent dans les espaces

dépourvus de toute interaction sociale. Contrairement à une majorité de travaux qui ne s'intéressent qu'aux rituels interactionnels, Goffman rend possible l'analyse de rituels solitaires.

Ce n'est qu'en apparence que la personne est sacrée chez Goffman (1976). Non pas que l'on célébrerait la société par le respect que l'on témoigne à l'individu. La personne est plutôt une composante fondamentale de l'objet sacré, soit la situation d'interaction. C'est effectivement ce que révèlent les situations d'embarras. Lorsque l'individu est embarrassé *dans* une situation, il est surtout embarrassé *vis-à-vis* de la situation. Ce qui fait qu'on est embarrassé n'est pas le fait d'avoir été offensé, mais bien que n'importe quel participant ait été offensé. De plus, l'embarras est contagieux, et tous sont responsables de l'éviter. Pour Jean (2007), le respect qu'on a pour la personne serait indirect et proviendrait en fait de la sacralité de la situation d'interaction sociale. En d'autres termes, c'est le primat de la situation. De même, si l'Autre fait l'objet de notre empathie, c'est uniquement en tant que membre de la situation. Ce qu'on voit de lui, ce ne serait pas sa personne irréductible (selon Jean, une telle chose n'existerait pas chez Goffman), mais bien la « face » qu'il aurait choisi de présenter en fonction de sa définition de la situation. Cette face est donc indissociable de la situation, elle est en quelque sorte commandée par cette dernière : « Les acteurs, leur face et ce qu'elle comporte, ne seraient rien d'autre que des "éléments de l'appareillage symbolique" qui composeraient l'idiome rituel se rapportant à la situation elle-même en tant que sacrée » (Jean, 2007, p. 12).

Goffman (1973) s'inspire directement de la distinction proposée par Durkheim entre cultes positifs et cultes négatifs. Les premiers sont des obligations et sont nommés par Goffman des échanges « confirmatifs », tandis que les deuxièmes sont des interdits et correspondent aux échanges « réparateurs ». Dans la vie quotidienne, les premiers commandent de rendre hommage à la face de l'autre en respectant les normes de civilité



en vigueur (politesse, salutations, etc.). Il s'agit d'une forme de don/contre-don. Ces échanges confirment le rôle de l'autre. Lorsqu'on y manque, il faut réparer les dommages causés.

À la manière de Goffman, pour qui les rites de l'interaction sont pensés en termes de codes moraux, pour Rivière (1996), ils représentent des normes ayant pour effet d'encadrer les comportements des individus. Aux yeux de Rivière, les rites d'interaction sont :

des actes quotidiens de rapport à l'autre qui répondent à des modèles de conduite valorisés, ayant des formes codifiées et des significations dépassant leur pure fonctionnalité en ce qu'ils renseignent sur l'identité des participants ainsi que sur leur connaissance de la grammaire des communications à l'intérieur d'un groupe (Rivière 1996, p. 235).

Ces rites constituent pour l'auteur ce qu'on appelle dans le langage courant le savoir-vivre. Leur revers est le *savoir-survivre* des personnes exclues et marginalisées. Par exemple, pour lui, la mendicité est hautement ritualisée : « présentation digne, tenue et retenue, formules d'excuses, gestuelle, remerciements. Les personnes exclues adoptent les règles des inclus qu'elles sollicitent » (Rivière, 1996, p. 235). Les actions et les discours des organisations revendiquant la fin de la misère prendraient quant à elles la forme d'une liturgie composée de ce qu'on pourrait nommer des contre-rites :

Séquences d'action, rôles diversifiés, valeurs proclamées, moyens symboliques et réels, communication de messages, tous les ingrédients de la ritualité s'y trouvent et visent à produire sur les politiciens une prise de décision et sur les inclus un fort impact affectif (Rivière, 1996, p. 235).

Il fait référence également à la ritualisation du *small talk*. Parler pour ne rien dire a pour lui comme fonction de se protéger et d'éviter d'aborder certains sujets sensibles, ou encore de réaffirmer des liens interpersonnels sans engager davantage de sa personne dans la relation. À ses yeux, parler pour ne rien dire en révèle beaucoup sur l'essence

des rapports avec autrui. Pour Rivière, les rites quotidiens assurent un certain contrôle social, et ce, sans dispositif de surveillance ni de répression. Les rites représentent des micro-pratiques de pouvoir formant un jeu en demi-teinte de jugements réciproques, au-delà du sacré et du profane.

### Mise en abîme de la dimension temporelle du bien-être

Ce voyage à travers les rituels amène à voir ces derniers à trois niveaux : en tant que célébrations « sacrées » de la vie et de l'identité collective (et des souvenirs plus ou moins « fades » de cette identité dans la vie privée); en tant que conduites de communication et de présentation de soi dans les situations de la vie quotidienne; et en tant que comportements individuels ritualisés en « solitaire » dans les confins d'un chez-soi ou d'une vie à soi, à la frontière entre le rationnel et le mécanique, afin de palier aux inquiétudes et aux insécurités de la vie. On peut penser qu'un rituel peut aussi se jouer à tous ces niveaux en même temps, comme une mise en abîme de la dimension temporelle du bien-être.

## **CHAPITRE 3**

### **Les habitudes alimentaires**

Si les rapports entre rituels et rapports sociaux peuvent être compris à trois niveaux distincts – l'un se référant à la participation et à l'identification des personnes à des collectivités plus larges, le deuxième aux interactions avec autrui dans la vie quotidienne, et le dernier à la vie à soi ou en solitaire – on peut se demander comment ces rituels s'inscrivent dans la vie quotidienne et les habitudes ou routines alimentaires des personnes.

Plusieurs facteurs sont mis de l'avant dans les écrits spécialisés afin de comprendre et d'expliquer les comportements alimentaires. Les compréhensions qui s'en dégagent influencent les manières d'intervenir quant aux défis que représente l'alimentation pour différentes populations. Sont considérées ici les habitudes alimentaires comme telles, d'abord en lien avec le revenu, la classe sociale, les déserts alimentaires et l'environnement et, ensuite, les normes sociales, les relations sociales, la perte d'autonomie et la tendance à l'individualisation et à la déstructuration des manières traditionnelles de faire en alimentation, pour terminer avec quelques travaux proposant un lien entre habitudes alimentaires et genre.

### [Revenu, classes sociales, déserts alimentaires et environnement](#)

Les sciences humaines auraient cherché depuis le début du XX<sup>e</sup> siècle à recenser différents facteurs susceptibles d'influencer les habitudes alimentaires des individus, en montrant, par exemple, que « plus un individu/une famille/un peuple est pauvre, plus une grande proportion du revenu sera attribuée à l'alimentation » (Ravenaux *et al.*, 2018, p. 39). Dans le même sens, Halbwachs (1912), adepte de la notion de classe sociale comme concept permettant de saisir les habitudes des individus, propose une hiérarchie des besoins et présente l'alimentation comme le besoin à la fois le plus naturel et le plus dénaturé (le plus façonné par la culture) de tous les besoins du quotidien, le budget des ménages illustrant l'aspect culturel de l'alimentation. Cet auteur dégage plusieurs facteurs

sociaux propres à expliquer les dépenses alimentaires des individus, dont la profession, la taille des familles et le revenu.

Bien que la sociologie ait toujours gardé, pour Poulain (2017), un œil sur l'alimentation, elle l'a souvent fait avec un pas de recul, comme s'il s'agissait d'une « petite » sociologie. Selon lui, cette réserve relève en partie du fait que l'alimentation se retrouve à la frontière de diverses disciplines dont la biologie, la nutrition, l'anthropologie, la psychologie et la sociologie. Poulain suggère que pour la sociologie, la conception d'un repas acceptable a tendance à être située géographiquement, socialement et historiquement. Par exemple, « un bol de riz, quelques légumes et du nuoc-mâm apparaissent à un paysan vietnamien des années 1980 une ration susceptible de le nourrir, de satisfaire ses besoins alimentaires. Il n'en serait pas de même d'un paysan français de la même époque » (Poulain, 2017, p. 159).

Selon cet auteur, le constat de Halbwachs, selon lequel il faut comprendre les habitudes alimentaires en fonction de la classe sociale, a inspiré toute une tradition de travaux dans cette voie. Au milieu des années 1960, en France, *l'Institut national de la statistique et des études économiques* (INSEE) effectue des enquêtes nationales sur les budgets des familles et sur leur consommation alimentaire, permettant l'analyse des transformations de la consommation d'une année à l'autre (Poulain, 2017). Un peu plus tard, Moulin (1975), intéressé par les habitudes alimentaires des Européens, va mettre l'accent sur les habitudes de consommation des aliments dans un contexte d'abondance. Par sa démarche historique, il va relever que dans un contexte de relative abondance, la valeur des produits alimentaires repose davantage sur ce qu'ils représentent que sur ce qu'ils procurent en termes nutritionnels. Il note une baisse de la nourriture de « pauvres » (féculents, pain) et une consommation accrue des aliments de « riches » (viande, poisson), en plus d'une baisse des contrastes sociaux dans l'alimentation.

Les transformations sociales et économiques qui ont infléchi le mode de vie des individus (par exemple, l'urbanisation croissante et l'intégration des femmes au marché du travail) ont également, aux yeux de Poulain, une influence marquée sur les habitudes alimentaires. Ces changements auraient participé au développement de la restauration dans les lieux de travail et les écoles, en plus de favoriser une montée en flèche des aliments transformés. Par ailleurs, les individus auraient peu à peu perçu la préparation de la nourriture comme une tâche ingrate et exténuante, donnant plus de place à une prise en charge par les milieux professionnels, tant le secteur industriel que celui de la restauration.

Cette perte d'intérêt pour la préparation des aliments s'inscrit dans un contexte dans lequel la plupart des milieux urbains en Occident aujourd'hui ne s'approvisionnent pas de produits alimentaires locaux (Steel, 2008). En effet, l'industrie agroalimentaire a cherché une solution au défi d'assurer la stabilité, la prévisibilité et le faible coût de l'approvisionnement alimentaire, et c'est par l'économie d'échelle qu'elle a réussi à répondre à ces critères, et ce, au détriment de la variété des aliments et de la production locale. Cet accès à des aliments en abondance et à faible coût pour une grande partie de la population se fait au prix de l'emprise de l'industrie agroalimentaire sur nos habitudes de consommation. Par exemple, selon Steel, 81 % de la production du bœuf aux États Unis est contrôlé par quatre géants de la transformation alimentaire, 85 % du marché mondial du thé par trois entreprises et 90 % du marché mondial du blé par cinq entreprises. Elle estime qu'on a favorisé les variétés de fruits et légumes qui répondent le mieux aux exigences du marché : celles qui se cultivent facilement, se récoltent tôt, s'entreposent aisément, voyagent bien, sont disponibles toute l'année, et ont un faible coût.

Cette tendance conduirait à une certaine homogénéisation des aliments consommés. À

titre d'exemple, Mennel (1985) s'est penché sur les attitudes alimentaires en Angleterre et en France selon une perspective historique. Selon lui, le développement de l'agriculture intensive et l'industrialisation de la transformation et de la distribution alimentaires ont mis en péril le goût des aliments, avec l'homogénéisation et la régression des goûts apparaissant comme des caractéristiques de la « modernité » alimentaire. L'avènement de la malbouffe, imposé par l'industrie agroalimentaire est, pour lui, en grande partie responsable de cette homogénéisation et régression, se traduisant par une gamme restreinte de produits d'une qualité douteuse et ayant une forte concentration de sucre, de gras et de sel.

Bourdieu est une des figures de proue du champ d'études s'intéressant aux habitudes alimentaires. Dans son ouvrage *La distinction* (1979), il remet en question l'idée que tous les goûts sont dans la nature. Au contraire, le goût serait différencié par l'habitus de classe, c'est-à-dire les manières d'être, de penser et d'agir intégrées par l'individu et qui encadrent les comportements du quotidien. Ce que l'individu a l'habitude de consommer, de par sa position de classe, est considérée comme bon. Ainsi, le bon et le mauvais, ou le vulgaire et le raffiné, renvoient à des jugements de valeur formulés selon son appartenance de classe, jugements dont l'objectif est de rendre ses propres habitudes légitimes et, par la même occasion, de les distinguer des autres.

Dans le même sens, Grignon *et al.* (1980), soucieux d'examiner, dans le contexte français, les effets du style de vie dominant ou légitime sur les autres styles de vie, suggèrent que le statut social et économique est un facteur important pour comprendre les habitudes alimentaires. À leurs yeux, « parler d'alimentation avec un ménage ouvrier, c'est d'abord parler de budget, feuille de paye [...] hausse de prix, difficulté à joindre les deux bouts, bref niveau de vie plutôt que mode de vie : on peut dire que les pratiques alimentaires des ouvriers sont le produit d'un petit nombre de contraintes économiques brutales [...] les

goûts eux-mêmes sont l'expression du pouvoir d'achat » (Grignon *et al.*, 1980, p. 548). C'est dans ce contexte d'homogénéisation qu'est apparu le supermarché au XXe siècle, afin de vendre en grande quantité tous les produits au même endroit (Chatriot *et al.*, 2006 et Riopel, 2005). Encore aujourd'hui, on peine à comprendre les effets de ce modèle de distribution, entre autres sur le commerce local. Au-delà des effets négatifs de ce modèle, précisons que le consommateur aime s'approvisionner à sa convenance, à toute heure, tous les jours et à bas prix (Steel, 2008).

Toutefois, dans un contexte d'inégalités sociales et économiques, le libre marché génère plusieurs inconvénients, comme le suggère Bertrand (2006). L'auteure, qui s'est intéressée aux disparités d'accès aux aliments sur l'île de Montréal dans une perspective de santé publique, rapporte que l'expression de « déserts alimentaires » (*food deserts*) est utilisée pour désigner l'abandon de certains quartiers pauvres de Londres par les chaînes de commerces d'alimentation, l'objectif du secteur alimentaire n'étant pas de nourrir les citoyens, mais plutôt là encore de maximiser ses profits. On cible la clientèle qui a le plus d'argent et on laisse pour compte celle qui en a le moins. Selon ses travaux, les personnes des quartiers les moins attirants pour les chaînes de supermarchés se retrouvent ainsi dans des déserts alimentaires, où il y a une absence d'aliments frais. On doit s'y contenter de produits souvent très gras, bon marché et stockables.

Apparicio *et al.* (2007), qui ont développé une méthodologie afin de mesurer l'accessibilité des individus montréalais aux aliments sur un territoire donné, associent ces déserts alimentaires aux zones de pauvreté, parce que d'une part, il est difficile pour certaines personnes de se déplacer du fait qu'elles n'ont pas de voiture par exemple, et d'autre part, parce qu'elles n'ont pas les moyens d'habiter dans une zone où il est plus facile d'accéder à un marché alimentaire convenable. Pour ces auteurs, lutter contre les déserts alimentaires représente un enjeu de justice et d'équité sociale. Robitaille et Bergeron



présentent aussi l'existence des déserts alimentaires comme un frein à la saine alimentation : « Un désert alimentaire est donc un secteur qui procure un faible accès à des commerces pouvant favoriser une saine alimentation et qui est défavorisé sur le plan socioéconomique » (Robitaille et Bergeron, 2013, p.3). Ainsi, aux inégalités économiques viennent s'ajouter les inégalités alimentaires et potentiellement les inégalités de santé.

À Montréal, Apparicio *et al.* (2007) classent en tant que déserts alimentaires le sud de Mercier-Hochelaga-Maisonneuve, la majeure partie du Sud-Ouest, les secteurs au nord et au sud-est de Côte-des-Neiges-Notre-Dame-de-Grâce, la majeure partie de Villeray-Saint-Michel-Parc-Extension et le nord et l'est de Ville-Marie. Toutefois, selon ces auteurs, les zones où l'accessibilité aux supermarchés est réduite ne sont pas exclusivement des zones défavorisées. Inversement, des zones où il y a une bonne accessibilité aux supermarchés coïncideraient parfois avec des zones défavorisées. Par conséquent, pour eux, on devrait recenser les zones défavorisées et où l'accès aux supermarchés est difficile, étant donné que leurs habitants sont les plus à risque d'être affectés négativement par ce manque d'accessibilité aux supermarchés. Les auteurs concluent qu'il en va de la santé publique de recenser les zones défavorisées où il est difficile d'accéder aux détaillants alimentaires. Toutefois, à leur avis, l'accès géographique à une alimentation saine n'est pas une problématique d'envergure pour la majorité des Montréalais. La recherche et les stratégies d'intervention devraient plutôt viser à comprendre d'autres facteurs pouvant conduire à une alimentation problématique, notamment celui de l'environnement.

Dans le même esprit, un autre facteur important pour comprendre les habitudes alimentaires est le voisinage. C'est dans cette veine que Mercille *et al.* (2012) se sont donné pour objectif de mieux comprendre l'impact de l'environnement alimentaire immédiat de l'individu âgé sur ses habitudes alimentaires. Selon eux, le voisinage peut

avoir autant des effets positifs que négatifs sur les habitudes alimentaires des personnes, les tirant soit vers le haut, soit vers le bas (effet « bouée » ou *buoy* en anglais / effet « boulet » ou *pressor*). On retrouve dans un voisinage « bouée » un environnement alimentaire sain ayant des effets positifs sur la consommation alimentaire de l'ensemble de la population, mais plus encore chez les personnes à mobilité réduite. Inversement, un voisinage « boulet » est un environnement alimentaire médiocre lié à une insécurité alimentaire, surtout chez certaines personnes âgées ayant peu de moyens de transport à leur disposition. Dans le même esprit, l'étude de Cardon *et al.* (2009) rapporte que l'accès aux mini-marchés et boutiques alimentaires spécialisées a un impact important sur les types de produits consommés, et ce, indépendamment du milieu social.

Enfin, Mercille *et al.* (2012) considèrent que les habitudes alimentaires malsaines sont moins liées à un problème d'accès à de bons aliments qu'à une grande accessibilité à des aliments dits malsains, due, par exemple, à une forte présence de la restauration rapide : « These findings suggest that the deleterious effect of fast-food outlets seems to outweigh the health-promoting effect of healthful food stores for the consumption of healthful foods, regardless of personal and community characteristics » (Mercille *et al.*, 2012, p. 2036). Ce constat vient confirmer la présence de *l'effet du choix alimentaire concurrentiel (competing food choice effect*, Briefel *et al.*, 2009).

D'autres auteurs mobilisent ce même concept, dont Yeh *et al.* (2010), afin d'interpréter le comportement d'élèves choisissant des aliments malsains lorsque l'offre d'aliments sains est moindre, préférant alors, par exemple, des aliments très sucrés et très gras à des fruits, des légumes non frits et des produits laitiers. Mercille *et al.* (2012) font la même observation chez la population plus âgée vivant dans la communauté lorsqu'il y a une proportion plus importante de commerces de restauration rapide à la disposition des résidents. Ainsi, en présence d'une offre alimentaire malsaine, il semble difficile de ne pas

se laisser tenter : « higher proportions of healthful food stores were associated with lower western diet scores but not prudent diet scores. Food stores are, in themselves, a competitive food environment where many unhealthy and healthful options are available simultaneously » (Mercille *et al.*, 2012, p. 2).

Il faut toutefois nuancer ces constats pour les personnes âgées, à tout le moins pour les plus jeunes. Comme le suggèrent Gojard *et al.* (2002), qui ont examiné les effets des lieux de résidence des personnes âgées françaises, leur régime alimentaire serait davantage composé de produits non transformés, tels que les fruits, les légumes, la viande, les produits laitiers et le pain, que celui du reste de la population. Il s'agit d'une enquête de consommation menée à l'aide d'un questionnaire sur un échantillon de plus de 800 ménages comportant au moins une personne de 60 ans et plus. Selon eux, c'est parce que cette population a été habituée à consommer davantage de produits bruts et moins transformés, à l'exception des boîtes de conserve. Ainsi, les personnes plus âgées ont une alimentation différente des plus jeunes, qui se démarque par une plus grande consommation de produits frais et une fréquentation plus faible des restaurants du fait qu'elles cuisinent davantage à la maison. Toutefois, ces mêmes auteurs font le constat que plus les personnes âgées avancent en âge, moins elles cuisinent et moins grande est la diversité des aliments consommés en raison de certaines modifications physiologiques (perte d'appétit, moindre sensibilité gustative, problèmes de mastication).

Ce constat rappelle que la population des âgées n'est pas homogène et que d'autres facteurs que celui de l'âge sont à prendre en considération, notamment le lieu de résidence. En effet Gojard *et al.* (2002) soulignent – pour la France – que des variations dans les habitudes des personnes âgées sont observables suivant certaines caractéristiques, dont celle de la région. Par exemple, elles relèvent que les habitudes des habitants du Nord et de l'Est de la France se caractérisent par une plus faible diversité

alimentaire. Elles ajoutent que ces « disparités régionales s'expliqueraient par de multiples facteurs tels que des facteurs sociaux (composition sociale différente selon les régions), des facteurs culturels (traditions culinaires) et des facteurs agricoles (zones de production) » (Gojard *et al.*, 2002, p.2).

Pour Cardon (2007), les habitudes d'approvisionnement sont également associées à la situation géographique. Ses analyses reposent principalement sur des entretiens auprès de plus de 50 personnes âgées entre 75 et 90 ans. Cette étude, propose un constat qui va de soi, selon lequel les personnes âgées qui habitent en milieu urbain fréquentent davantage les commerces de proximité, dont les petits marchés de quartier et les boutiques spécialisées, que les personnes qui habitent un village ou en milieu rural. Les lieux d'approvisionnement ont ainsi des incidences significatives sur les habitudes de consommation. Selon lui, fréquenter les commerces de proximité, comme les marchés, les épiceries ou les autres boutiques alimentaires spécialisées, mène à une alimentation composée essentiellement de produits frais, alors que fréquenter les supermarchés et les hypermarchés mène sans grande surprise à une alimentation composée d'un mélange de produits frais et de plats préparés ou surgelés.

Dans le même sens, Basset (2012) propose une réflexion critique large du système alimentaire et note que le modèle industriel en alimentation a modifié significativement le rapport des individus à l'alimentation. Elle avance qu'aujourd'hui, la nourriture est considérée comme un bien comme un autre, voire un bien possédant peu de valeur, à une époque où beaucoup de personnes n'ont plus à se soucier de la production, de la transformation, ni de la distribution des denrées alimentaires, le processus complexe menant du champ à l'assiette étant pris en charge par l'industrie agroalimentaire. Bien qu'on puisse associer plusieurs avantages au modèle industriel, l'auteur met l'accent sur ses effets négatifs, lesquels placent un grand nombre d'individus dans une position de

dépendance alimentaire. À ses yeux, c'est non seulement la perte de l'autonomie alimentaire des individus qui est en jeu, mais également la mise en place d'un modèle défavorable à la passation des connaissances ancestrales alimentaires, qui s'étaient transmises jusqu'ici de génération en génération.

Steel (2008), va dans le même sens en écrivant que l'apparition d'un fossé entre les ravitailleurs et les ravitaillés se creuse avec l'agriculture industrielle. Par sa démarche historique, l'auteur s'est penchée sur les efforts que les villes ont déployés tout au long de l'histoire européenne pour nourrir les citoyens. Elle remarque qu'on ne sait plus qui produit les aliments. De plus, non seulement la majorité des individus n'a plus les moyens d'assurer sa subsistance alimentaire d'une manière autonome, du fait que les terres sont entre les mains d'une proportion de plus en plus petite de producteurs, mais elle ne détiendrait plus les connaissances de base permettant de subvenir à ses besoins alimentaires.

### Normes, réglementations, perte d'autonomie, individualisation, relations sociales et déstructuration

Par-delà le revenu, la classe sociale et l'environnement, d'autres facteurs influencent les habitudes alimentaires. La façon dont nous consommons les aliments est pour Javeau (1985) liée au quotidien par une multitude de facteurs. Que ce soit les différents discours sur l'alimentation (nutritionnistes, médias, traditions, santé publique, publicité), les routines familiales ou les rites et les traditions familiales et sociales, les contraintes et obligations liées au temps, au budget, à la disponibilité des produits, tous ces facteurs viennent influencer les habitudes alimentaires des individus. Un de ces facteurs est la tendance à l'individualisation des comportements. Sur ce sujet, Riopel (2005) constate que l'abondance de l'offre alimentaire donne une impression de possibles quasi illimités. Selon lui, certains individus en viendraient à s'imaginer qu'ils peuvent consommer tout ce qu'ils désirent et ce, dans le lieu et au moment de leur choix.

Dans les faits, selon cet auteur, il existerait des tendances remettant en cause l'individualisation des comportements alimentaires. Ses constats reposent sur une démarche méthodologique combinant observation et entretiens auprès de consommateurs du Marché Jean-Talon. Riopel a observé quatre types de tendances alimentaires chez les Québécois au début des années 2000. Il relève tout d'abord un goût pour le terroir, entre autres pour les microbrasseries, les fromages produit au Québec et le sucre d'érable. Une deuxième tendance est l'omniprésence de l'« alimentation-minute » avec l'essor de la restauration rapide et des repas prêts à manger vendus en supermarché. La troisième tendance renvoie à l'émergence du marché de la nourriture biologique, équitable et locale. Enfin, la popularité de la nourriture santé constitue la quatrième tendance alimentaire.

À ses yeux, ces quatre tendances constituent un paradoxe. D'une part, l'individu serait à la recherche d'une nourriture saine, authentique et gastronomique. D'autre part, il chercherait aussi la rapidité, l'efficacité et l'économie de temps. Les études de Dubé *et al.* (2002) et Riopel (2005) indiquent qu'elles ne sont pas l'affaire de deux classes sociales distinctes, soit celle des riches et celle des pauvres, mais sont partagées par ces différentes classes. Enfin, selon Riopel, l'individu ne mange pas ce qu'il veut. Il propose de sortir de la logique individuelle afin de saisir les habitudes alimentaires comme relevant de rapports sociaux complexes.

Toujours selon lui, nos habitudes alimentaires se forment selon divers impératifs (famille, travail, valeurs, goûts), que les individus sont d'ailleurs souvent à même d'exprimer. Par exemple, il souligne sans grande surprise qu'au Québec, on mange trois repas par jour, auxquels certaines personnes ajoutent des collations. Le déjeuner est le repas le plus rapide de la journée et dès lors le plus routinier, s'accompagnant d'habitudes précises. On y consommerait sensiblement toujours les mêmes aliments ne demandant qu'une

préparation simple et rapide. Le déjeuner de la fin de semaine est différent étant donné qu'on aurait souvent plus de temps à consacrer à sa préparation et à sa consommation. Selon Riopel, bien qu'il soit simple, le dîner est d'une grande importance, puisqu'il marque un temps d'arrêt dans la journée de travail. Le dîner se prendrait seul ou avec d'autres, sous forme de repas mangés sur le pouce, sur le lieu du travail ou au restaurant. Enfin, le souper se consommerait idéalement en famille et marquerait la fin de la journée. C'est également le moment lors duquel les membres d'une famille, le cas échéant, racontent les événements marquants de leur journée. Il représente le repas le plus important et celui à la préparation et la consommation duquel on accorde habituellement le plus de temps.

Pour cet auteur, la routinisation de l'alimentation rend le train-train quotidien moins stressant, et l'ordre qu'elle permet revêt une dimension rassurante. En allant aux mêmes commerces, en consommant les mêmes produits, en faisant les mêmes recettes, aux mêmes heures et dans les mêmes lieux, manger deviendrait une sorte de « réflexe acquis » guidant les individus. Ainsi, la routine est un élément structurant important dans le quotidien de l'individu. Celle-ci n'est donc pas synonyme de rigidité, pas plus que d'obligations ou de contraintes. Les routines alimentaires viennent se juxtaposer aux autres routines de la vie quotidienne. Pour Riopel, il est important de comprendre le caractère « situationnel » de l'alimentation qui influence la prise des repas, dont la durée des repas, les routines d'achat et de préparation des aliments. Dans le même sens, Fischler (1990) constate qu'interroger les habitudes alimentaires collectives permet de mettre l'accent sur le caractère social de l'alimentation, et de sortir par la même occasion d'une compréhension ne mettant en avant que la rationalité individuelle.

Dans la foulée de l'enquête nationale de l'INSEE, Herpin (1988), considérant les dimensions non nutritionnelles susceptibles d'expliquer les habitudes alimentaires en France, propose une grille d'analyse afin de saisir les transformations – il utilise le terme

« déstructuration » – de l'alimentation moderne selon diverses dimensions. La première est celle de la « concentration », qui renvoie à l'organisation des prises alimentaires en repas, entrecoupés de petits repas moins institutionnalisés, suivie par « l'implantation d'un horaire », qui fait référence aux règles temporelles des prises alimentaires qui rythment la journée (au Québec, on peut parler du déjeuner, du dîner et du souper), la « synchronisation sociale », qui renvoie aux points de rencontre dans l'emploi du temps des membres de la famille pour le partage de repas, la « localisation », ou les lieux de la prise alimentaire (au domicile ou à l'extérieur), et la « ritualisation » qui correspond aux habitudes venant encadrer les repas ordinaires ou festifs. Cette approche est inspirée des travaux de Fischler (1980), qui propose une approche pluridisciplinaire de l'alimentation afin de mettre en lumière les transformations alimentaires contemporaines, transformation qu'il associe à la gastro-anomie.

La gastro-anomie résulte pour Fischler (1980) de la combinaison de trois phénomènes, soit la surabondance alimentaire, la baisse des contrôles sociaux et la multiplication des discours sur l'alimentation. Il pose que les pratiques alimentaires ne sont pas que des formes d'expression et d'affirmation des identités individuelles, mais sont parties prenantes de la construction d'une identité collective. Il suggère ainsi que « les contraintes socioculturelles sont puissantes et complexes : les grammaires culinaires, les principes d'association et d'exclusion entre tel et tel aliment, les prescriptions et les interdictions traditionnelles et/ou religieuses, les rites de la table et de la cuisine structurent l'alimentation quotidienne » (Fischler, 1979, p. 198). L'usage des aliments, l'ordre dans lequel on les consomme, la composition et l'heure des repas sont précisément codifiés et permettent la construction du sentiment d'appartenance et de différenciation sociale. Ses travaux rappellent ceux de Bourdieu (1979).

Toutefois, alors que le choix alimentaire aurait été pendant longtemps encadré par les



contraintes du groupe et les traditions, l'individu atomisé des sociétés modernes est, selon Fischler, laissé à lui-même. Parallèlement au contexte d'atomisation viennent se multiplier les discours sur l'alimentation comme autant de prescriptions s'imposant aux « mangeurs-consommateurs ». Alors qu'il aurait oublié au fil du temps les connaissances ancestrales alimentaires, l'individu est perdu dans un bruit d'informations contradictoires. Il soutient que « c'est dans la brèche de l'anomie que prolifèrent les pressions multiples et contradictoires qui s'exercent sur le mangeur moderne : publicité, mass médias, suggestions et prescriptions diverses, et surtout, de plus en plus, avertissements médicaux. La « liberté » anomique est aussi un tiraillement anxieux, et cette anxiété surdétermine à son tour les conduites alimentaires » (Fischler, 1979, p. 206).

L'angoisse alimentaire et le fait de ne pas savoir quoi manger refléteraient la baisse des contraintes sociales pesant sur l'individu, ce qu'il nomme la « gastro-anomie ». Pour lui, ne pas savoir quoi manger indique que l'individu ne sait plus qui il est, ni qui devenir. Il suggère une rupture associée à l'individualisme, l'industrialisation de la production, la transformation et la commercialisation coupant ainsi le lien entre l'individu et l'aliment. Ce nouveau mode de vie rappelle les travaux de Thomas *et al.* (1918) au sujet de la désorganisation sociale considérée comme un facteur propre à susciter chez l'individu une démoralisation sociale et un sentiment de perte de sens.

Nuançant les travaux de Fischler, Muxel (2007) souligne que si la contrainte se relâche, il lui semble abusif de conclure qu'on ne se réunit plus régulièrement. Pour elle, le repas pris en commun organise toujours le temps passé en famille suivant une théâtralisation des échanges. Son analyse repose toutefois sur une recension des écrits sur le sujet et non sur une étude empirique. Le repas familial lui paraît également faire écho à une histoire collective en constante mutation. En effet, elle suggère que les discussions à la table ne sont pas aujourd'hui identiques à celles des années 1950. Toutefois, à toutes les

époques manger à table représente un moment où les voix familiales transmettent un héritage, celui de la mémoire des autres.

La réflexion de Fischler à propos de l'atomisation sociale invite à articuler les pratiques alimentaires et les interactions sociales. Afin de mieux comprendre les interactions sociales au cœur des comportements alimentaires, Corbeau (1997a), intéressé par les aspects symboliques de l'alimentation, mobilise les notions de socialité et de sociabilité. Il définit la socialité comme un ensemble de déterminants sociaux et culturels, conscients et inconscients, qui s'imposent au mangeur. La socialité représente donc l'imposition d'un modèle majoritaire, suivant la structure hiérarchique des rapports sociaux de genre et de classe.

Il utilise la métaphore du tatouage pour illustrer l'idée de socialité : « un marqueur tantôt accepté, valorisé, sublimé, tantôt refoulé, caché ou renié, mais dont les individus ne peuvent jamais se défaire » (Corbeau, 1997a, p. 150). La sociabilité, quant à elle, représente la manière dont les individus en interaction viennent mettre en scène les règles imposées par la socialité. Elle renvoie donc à l'originalité et à la créativité dont les individus peuvent faire preuve dans le cadre de leurs interactions sociales. Selon lui, c'est à partir des décalages entre la socialité et la sociabilité que les pratiques sociales évoluent et se transforment. Ainsi, selon Corbeau, bien que les mangeurs soient surdéterminés par leur origine sociale, ils disposent néanmoins d'une marge de liberté pour modifier et adapter leurs pratiques alimentaires.

Dans une autre publication, Corbeau (1997b) distingue quatre éthos de mangeurs, qui s'ajoutent aux dimensions décrites précédemment, à l'intersection des obligations sociales et des libertés individuelles. Premièrement, il y a les « complexés du trop » qui vivent l'angoisse de l'absorption de nourriture, prenant quatre trajectoires différentes, soit celle des pathologies alimentaires, du paraître social – avec l'obsession de la minceur –,

des effets de la consommation sur la santé et, finalement, des croyances et idéologies religieuses qui induisent des interdits. Deuxièmement, les « tenants du nourrissant léger » trouvent un certain équilibre entre le plaisir alimentaire et la santé. Selon lui, ce sont ces mangeurs qui recherchent le plus l'information diététique, tout en étant ouverts aux autres cuisines et à l'exotisme. Troisièmement, les « tenants du nourrissant consistant » représentent les mangeurs traditionnels qui ne peuvent s'imaginer un repas sans viande ni féculents, dans une forme de revanche sociale, en souvenir des restrictions passées. Ces mangeurs accordent une grande importance à la valeur énergétique des aliments. Enfin, les « gastrolastress » sont les mangeurs qui oscillent entre la simplicité alimentaire, en contexte de stress lié au travail, et la gastronomie, surtout le soir et la fin de semaine. Ces éthos résultent de forces individuelles et sociales, desquelles émanent des discours multiples, parfois même contradictoires (Corbeau, 1997b).

À la manière de Fischler (1980), qui a mis en avant l'idée de la « déstructuration » des repas, Warde (1997), étudiant les tendances alimentaires des habitants de l'Angleterre à la fin du XX<sup>e</sup> siècle, propose d'utiliser la théorie du suicide de Durkheim afin d'expliquer les pratiques de consommation alimentaire. Misant sur la double dimension de l'intégration et de la régulation, il met en exergue quatre tendances qui traversent et structurent les habitudes d'alimentation des Anglais. La première est celle de l'individualisation, résultant d'une faible intégration due à un affaiblissement des obligations sociales, notamment celles associées aux classes sociales. Pour Warde, l'individualisation représente une tendance générale dominante de l'époque contemporaine. Les habitudes alimentaires de la fin du XX<sup>e</sup> siècle se caractériseraient notamment par la prise de décisions individuelles, le développement de rationnements individuels et la multiplication de menus différents à une même table. À l'opposé de l'individualisation, il décèle une augmentation du sentiment d'appartenance et

d'attachement aux communautés sociales, qui constitue la deuxième tendance, soit celle de la communautarisation. Par exemple, on valoriserait les produits du terroir et des régions en mettant l'accent sur la proximité géographique entre la provenance des aliments et les consommateurs.

Les troisième et quatrième tendances se situent sur l'axe de la régulation. Warde aborde « l'informalisation/déstructuration » qui renvoie à la dérégulation et à la diminution des structures plus ou moins rigides, du conformisme et des habitudes routinières qui pèsent quotidiennement sur l'individu. C'est ce que Fischler (1979) nomme la « gastro-anomie », inspirée du concept d'anomie chez Durkheim. La stylisation renvoie quant à elle à la fragmentation des identités alimentaires, ce que Warde qualifie de « néotribalisme » en tant que nouvelle présentation de soi appartenant à une sous-culture. C'est le partage de valeurs communes qui cimente le groupe, aux dires de l'auteur. Il donne l'exemple du végétarisme, des mouvements de boycottage de produits et de la promotion de produits éthiques ou écologiques. On trouverait également des exemples de stylisation dans la restauration, faisant référence à des « modes » qui apparaissent et disparaissent (restaurants à thème). Selon Warde, le milieu du marketing et de la publicité contribue à cette stylisation.

Quant à Poulain (2017), il privilégie la notion d'« espace social alimentaire » susceptible d'allier différents milieux et leurs logiques d'interaction (le physique, le climatologique, le biologique et la linguistique, par exemple). Selon lui, cette notion présente trois avantages : elle permet de sortir de l'opposition artificielle entre le déterminisme culturel et matériel et elle crée les conditions de la mise en systèmes des relations de l'être humain à la nature, permettant une perspective dynamique.

Pour l'auteur, à l'image d'une poupée russe, l'espace alimentaire comporte au moins six dimensions. La première, l'« espace du mangeable », représente l'ensemble des choix

d'un groupe d'individus dans un milieu pour sélectionner, acquérir (de la cueillette à la production) et conserver les aliments. Parmi l'ensemble des possibles, ce n'est qu'un petit nombre de produits qui deviennent des aliments, contribuant ainsi à la différenciation culturelle au sein d'un même biotope. Selon Kilani (1992), c'est ainsi que se développent des habitudes alimentaires différentes selon les régions du monde : « En établissant, à l'intérieur du nutritif, la distinction entre le mangeable et le non-mangeable, la valeur sociale investie crée l'aliment au sens culturel et ordonne les aliments dans une hiérarchie qui transcende les goûts subjectifs individuels et s'affirme comme la valeur culturelle partagée par l'ensemble du groupe » (Kilani, 1992, p. 157).

La deuxième dimension de l'espace social alimentaire distinguée par Poulain est le « système alimentaire ». Il représente les structures technologiques et sociales prenant en charge l'alimentation, de la collecte à la cuisine, permettant ainsi aux aliments d'arriver au consommateur et d'être reconnus comme propres à la consommation. Entre l'univers naturel et la table, l'aliment subit une série de transformations en passant par différentes filières contrôlées par de multiples acteurs qui auraient des effets très importants sur les espaces de consommation : foyer, établissements de restauration, lieux de travail et moyens de transport.

La troisième dimension renvoie à l'« espace culinaire ». La cuisine est un espace où on exécute un ensemble d'opérations symboliques et de rituels techniques qui contribuent à rendre consommables les aliments. L'espace du culinaire est à la fois géographique, c'est-à-dire distribué dans l'espace (lieu, position de la cuisine) et social, c'est-à-dire donnant lieu à une répartition sociale (qui fait quoi) selon différents facteurs, dont celui du genre.

Associée de près à la dimension culinaire, la quatrième dimension est celle des « habitudes de consommation », soit l'ensemble des rituels qui entourent l'acte de se nourrir. Les règles temporelles, les modalités de consommation, la localisation et les

règles de consommation varient selon les cultures et les groupes sociaux. D'ailleurs, Poulain fait remarquer que l'idée du repas comme seule façon de manger constitue une vision réductrice de la complexité sociale, – certains peuples, dont les Tongiens, ne préparant jamais de repas. Et même dans une société où le repas existe, certains individus ont pour habitude de consommer des aliments en marge de ce moment alimentaire formel, pratique que l'on peut nommer « grappillage » ou « grignotage ». Ces habitudes alimentaires peuvent amener certaines personnes ou certains groupes de personnes à se distinguer des autres, ce qui représente la cinquième dimension de l'espace social alimentaire : l'« espace de différenciation sociale ».

Enfin, la dernière dimension est celle de la « temporalité alimentaire ». Chaque étape du cycle de vie, souligne Poulain, implique son propre style alimentaire, ses interdits, son rythme de repas, ses contraintes et ses obligations. Le temps alimentaire serait cyclique, suivant le rythme des saisons qui dictent les travaux dans les champs pour les agriculteurs ou les déplacements du gibier pour les chasseurs. De cette dimension relèvent également l'alternance entre les périodes d'abondance et de pénurie, le rythme quotidien, soit l'alternance entre le travail et le repos, les différents repas, les prises de nourriture hors repas et leurs horaires respectifs.

C'est suivant cette volonté de mieux comprendre l'espace alimentaire que sont apparues les *Food Studies*, terme qui s'est imposé entre 2000 et 2010 dans le monde anglophone et qui regroupe différents mouvements sociaux s'intéressant à l'alimentation (Poulain, 2017). Les *Food Studies* ont acquis rapidement une légitimité académique. Poulain rapporte que vers la même période, des mouvements sociaux critiques de l'organisation contemporaine de l'alimentation sont apparus. Selon lui, au climat d'inquiétude auquel font écho ces mouvements *anti*, s'ajoutent les enjeux de la faim dans le monde et le défi de l'augmentation de la population. Parmi ces mouvements, le *slow food* a la particularité

de promouvoir une vision mondiale éthique, hédoniste et écologiquement responsable. Le *slow food* appartient également à une mouvance plus large qui considère les cultures alimentaires locales comme un patrimoine à sauvegarder. Poulain suggère, par exemple, que le démontage d'une enseigne de McDonald's en 1999 en France traduit la volonté d'une partie de la population de se défendre face aux multinationales qui viennent déstabiliser l'offre alimentaire locale.

Par-delà les mouvements sociaux, plusieurs auteurs, abordant de front les liens entre les rapports sociaux vécus par les personnes et l'alimentation, indiquent que les relations sociales constituent des éléments incontournables à la compréhension notamment de la dénutrition. Par exemple, Hébuterne *et al.* (2009) soulignent que le plaisir de manger est habituellement associé au fait de manger en groupe et dans un environnement chaleureux. C'est pourquoi ce plaisir peut se voir amoindri chez une personne qui se retrouve seule à chaque repas. Sur le thème de la solitude, Kirouak *et al.* (2018) distinguent celle-ci de l'« isolement ». Dans le même sens, les travaux de Gilmour (2012) montrent qu'environ 25 % des personnes âgées ayant participé à plus d'une activité sociale au cours de l'année éprouvent malgré tout une certaine solitude.

Bien que la solitude ne soit pas spécifique aux personnes âgées, celles-ci constituent aux yeux de Kirouak *et al.* (2018) une population à risque, considérant les multiples transformations touchant à leurs conditions de vie. Ces autrices relèvent plusieurs facteurs propices au sentiment de solitude, notamment habiter seul, être une femme, avoir un réseau social insatisfaisant et vivre dans des conditions socioéconomiques précaires ou perçues comme telles. De plus, elles montrent qu'il n'y a pas une seule forme de solitude, mais bien plusieurs : elles distinguent la solitude solitaire, sociale, affective et existentielle. Dans tous les cas, pour elles, les personnes supportent plus difficilement une solitude subie comparativement à une solitude choisie. À leurs yeux l'isolement

renvoie davantage à une situation objective d'absence de rapports sociaux, alors que la solitude décrit davantage ce que ressentent les personnes lorsqu'elles sont seules dans la réalisation de leurs tâches quotidiennes.

La solitude au grand âge paraît en France un problème de premier plan et auquel il importe de remédier en multipliant les occasions de rencontre au bénéfice des personnes âgées (Argout, 2016). Les discours en ce sens se multiplient (Guérin, 2018). C'est dans ce contexte que le repas représente une belle occasion de nouer des liens et de neutraliser le sentiment de solitude dans l'esprit de la commensalité (Dupré-Lévesque, 2001; Sobal, 2000; Fischler, 2011; Latreille *et al.*, 2008). Il y a une volonté d'amoindrir les effets négatifs de la prise de la retraite vécue par plusieurs personnes comme une « mort sociale », ou une retraite-retrait (Guillemard, 1972, 2002) et une mise à l'écart correspondant à ce que Castel (1994) conçoit en théorie comme une désaffiliation.

Dans une perspective historique, cet auteur, fort de son étude sur la marginalisation et l'exclusion sociale, considère la désaffiliation sous les traits d'un processus relationnel qui ne génère pas forcément une rupture sociale totale, mais plutôt une mise en marge assortie d'un sentiment d'inutilité. Aux yeux de Guillemard (2002), bien que la fin de la vie active ne soit pas la même pour tous la retraite-retrait ne représenterait pas une situation marginale. Cette mise à l'écart serait le résultat d'acquis insuffisants (ressources matérielles et sociales, autonomie et capacité à se projeter dans l'avenir), accumulés par d'autres durant leur vie active en emploi. La retraite-retrait peut, selon elle, s'accompagner d'un l'isolement « absolu » qui renvoie à une situation dans laquelle une personne ne peut pas compter minimalement sur deux personnes en cas de nécessité. Elle souligne que la retraite-retrait, selon son expression, était mainte fois vécue sous le mode dramatique par rapport à l'époque actuelle propice à la « retraite-loisir » (Guillemard, 2002).

La retraite-retrait s'inscrit dans un contexte dans lequel c'est par le travail productif qu'est



évaluée le citoyen (Marchand *et al.*, 2016). Marchand *et al.*, (2014) soulignent dans cette voie que « devenir vieux » est dès lors considéré comme un problème social. En fait, on finit par voir le vieillissement comme un problème. Ce regard gagne à être compris dans le contexte actuel marqué par l'omniprésence d'un discours idéologique autour du *workfare*. Suivant Mead (1986), un de ses penseurs emblématiques, la base de la citoyenneté ne devrait pas être liée au degré de liberté détenu, mais au fait de partager les mêmes responsabilités. Cette vision de la citoyenneté l'amène essentiellement à critiquer les programmes sociaux mis en place aux États-Unis – le *welfare*. Ainsi, on peut penser que cette vision participe au renforcement d'une représentation des personnes âgées comme étant différentes des autres du fait qu'elles ne sont plus productives. En effet, aux yeux de Marchand *et al.* (2010), c'est au sein de sociétés dominées par la productivité et la performance que la population des âgées « est perçue comme étant stagnante, immobile et timorée » (p.60). Elles relèvent par ailleurs un décalage entre ces conceptions négatives et les propos des personnes âgées elles-mêmes.

Sur le sujet de l'isolement, Gojard *et al.* (2002) relèvent que la mort du conjoint ou de la conjointe est susceptible de faire naître un sentiment de solitude ayant pour effet une simplification des repas, voire, dans certains cas, la suppression de certains repas. Au contraire, la vie en couple ou la cohabitation dans un ménage favorise une alimentation diversifiée. Par ailleurs, étant donné leur moins bonne maîtrise des compétences culinaires, plusieurs hommes seuls, et plus encore les veufs, ont une alimentation moins variée que les femmes vivant seules. Ces résultats mettent l'accent sur l'influence importante de la composition du ménage sur les habitudes alimentaires. Ainsi, selon cette étude, vivre en couple ou en cohabitation favorise la préparation culinaire et la prise de repas en commun, ainsi que l'entraide dans l'approvisionnement alimentaire.

Selon Cardon (2009), l'alimentation des couples (cuisine, manières de table, goûts)

constitue un « nomos alimentaire conjugal », c'est-à-dire un univers commun construit sur des référents partagés et des actions communes autour de l'alimentation, résultant de confrontations et d'échanges au sujet des pratiques alimentaires de l'un et de l'autre. Les analyses se basent sur une enquête ethnographique réalisée par entretien auprès de 30 couples nés avant la seconde guerre mondiale. La personne qui offre l'aide à domicile devrait, selon l'auteur, prendre en compte ce « nomos alimentaire conjugal » dans ses interventions, d'autant que les personnes âgées sont déjà fragilisées par une période de transition et de renégociation liée à la perte d'autonomie.

D'une manière similaire, Cardon *et al.* (2009) font le constat, suivant une enquête de consommation auprès de 800 ménages comportant au moins une personne de plus de 60 ans, que cette délégation conduit souvent à une baisse de la diversité alimentaire, d'autant plus observable quand elle se fait auprès d'une personne apparentée. Lorsque l'aide provient d'une personne non apparentée, une professionnelle par exemple, la diminution serait moindre.

La perte d'autonomie amène à réfléchir aux effets des transformations du corps vieillissant sur les habitudes alimentaires. L'avancement en âge apparaît comme un élément susceptible d'expliquer certains comportements alimentaires. On suggère ainsi que l'âge et les transformations physiologiques sont des facteurs clés pour comprendre les comportements, voire les habitudes alimentaires. Ces rapports multidimensionnels à l'alimentation en lien avec les habitudes, routines et rituels de la vie quotidienne peuvent prendre une forme particulière pour les personnes dites « âgées ».<sup>3</sup>

---

<sup>3</sup> Cette dernière catégorie est susceptible de définitions variées, selon les contextes sociohistoriques. Sans préjuger des différentes positions à cet égard adoptées par les auteurs dont les écrits sont analysés ici, on peut retenir le constat de Marchand *et al.* (2010) quant à la différenciation émergente au début des années 2000 entre trois groupes d'âge, les « jeunes-vieux » (65-74 ans), les « vieux-vieux » (75-84 ans) et les « très vieux » (85 ans et plus). Ces mêmes auteurs, dans une recherche effectuée auprès de femmes âgées de plus de 65 ans, soulignent aussi que la majorité de ces femmes refusent d'être considérées – ou ne se voient pas – comme

Dans leur étude sur les habitudes des Montréalais de 65 ans et plus selon l'offre alimentaire en place dans différents quartiers, Mercille *et al.* (2012) constatent que cette période de la vie est plus difficilement compatible, comparativement à d'autres groupes d'âge, avec des « saines habitudes alimentaires » et, par la même occasion, avec une bonne santé. Dans le même sens, Payette *et al.* (2005), considérant les facteurs susceptibles d'infléchir les habitudes alimentaires des personnes âgées canadiennes, dégagent des écrits spécialisés que les changements physiques et sociaux, tels que les maladies chroniques, le déclin cognitif, la réduction des réseaux sociaux et la précarisation économique qui accompagnent souvent le vieillissement avaient pour effet de modifier certaines habitudes alimentaires, comme de faire son épicerie et de préparer ses repas. Ils estiment que ces changements entraînent des conséquences négatives sur le plan de la sécurité alimentaire et de l'état nutritionnel de l'individu âgé. Il en va de même pour Cardon (2008) qui constate que l'alimentation des personnes âgées vivant en France connaît des mutations, attribuables à la transformation de leur vie quotidienne ainsi qu'aux changements physiques et psychologiques liés au vieillissement. Ces modifications sont susceptibles de mener à un état de dénutrition provoqué par « des carences nutritionnelles importantes, un affaiblissement physique et psychique, aggravant l'état de santé et accélérant le vieillissement » (Cardon, 2008, p. 1). Ces constats reposent sur une enquête qualitative auprès d'environ 50 ménages dont les membres sont âgés entre 70 et 85 ans, provenant de professions variées.

Un des thèmes qui s'imposent dans la littérature sur les personnes âgées et l'alimentation

---

des « personnes âgées » (Marchand *et al.*, (2014). Il faut ainsi tenir compte à la fois des seuils de transition vers ce qui est reconnu comme la « vieillesse » dans une société donnée en termes d'âge, et des perceptions subjectives des personnes elles-mêmes quant à leur identification ou non à un statut souvent perçu de manière homogène et négative. En ce qui suit, les termes « personnes âgées » ou « âgées » sont utilisées de manière générique, tout en faisant état, le cas échéant, des définitions variées utilisés par les auteurs et sans présumer de l'identification des personnes âgées elles-mêmes à cette catégorie.

et ainsi celui de la dénutrition. La dénutrition chez celles-ci s'explique selon Raynaud-Simon (2009) et Ouellette (1999) par une combinaison de facteurs, dont l'alcoolisme, l'anorexie, le veuvage, le milieu de vie et les rapports patients-intervenants. Certains mettent l'accent sur les changements physiques et biologiques causés par le cancer ou les troubles buccodentaires (Ritz, 2009; Brys *et al.*, 2014), l'altération du goût et de l'odorat (Fanello *et al.*, 2000), les problèmes de mastication, les troubles digestifs et les troubles neurologiques (Raynaud-Simon, 2009). Plusieurs écrits sur les aspects biologiques de la dénutrition font fi du statut social et économique comme facteur de risque susceptible de contribuer au problème. Les travaux de Raynaud-Simon (2009) représentent une tentative pour remédier à cette lacune avec le constat que les aînés souffrant de dénutrition affichent dans la plupart des cas des revenus, un niveau d'éducation et un niveau d'activité physique plus faibles que les adultes d'âge moyen.

### Le genre

Enfin, le genre apparaît aussi en tant que facteur clé pour expliquer les habitudes alimentaires des personnes, certains auteurs notant des différences dans les habitudes alimentaires selon ce critère. C'est ce que relève Cardon (2009) lorsque survient le décès du conjoint ou de la conjointe, conduisant presque inévitablement la personne à repenser son rapport à l'alimentation, tant dans ses manières de cuisiner que dans ses choix ou préférences alimentaires. La division sexuelle du travail avant le veuvage déterminerait de nouvelles habitudes alimentaires selon le genre. Conformément à ces habitudes, les femmes continuent de s'impliquer dans les activités alimentaires, surtout celle de *penser* les repas. Même lorsqu'elles sont atteintes d'incapacités physiques qui les empêchent de faire les courses, par exemple, elles conserveraient le pouvoir décisionnel quant au menu des repas. D'ailleurs, la majorité des femmes chercheraient à continuer de cuisiner, même si elles ne peuvent plus tout faire, et elles développeraient des stratégies d'adaptation,

dont la transformation de l'espace physique de la cuisine, ou encore des stratégies mobilisant leur entourage (Cardon, 2009). Par contre, la situation des hommes se caractériserait le plus souvent par une dépendance alimentaire. Ayant toute leur vie durant délégué ces tâches à leur compagne, ils n'ont pas développé leurs compétences culinaires<sup>4</sup>.

L'auteur fait un constat similaire lorsqu'un des deux conjoints connaît une grande perte d'autonomie et qu'on assiste à une réorganisation des habitudes alimentaires, laquelle varierait selon le genre de la personne prenant en charge cette responsabilité. Ainsi, « lorsque le mari est atteint d'incapacités physiques ou psychiques, la conjointe continuerait à préparer les repas et chercherait à maintenir le régime alimentaire du couple ainsi que la diversité alimentaire » (Cardon, 2008, p. 3). Toutefois, l'auteur relève une différence dans les modes d'approvisionnement, les façons de cuisiner et les produits et plats consommés. Autrement dit, certaines femmes délégueraient les courses, d'autres prépareraient des plats différents pour elles-mêmes et leur mari. Mais dans tous les cas, elles s'assureraient de proposer des menus variés. Par contre, lorsque c'est la conjointe qui est atteinte d'incapacités psychiques, le changement des habitudes alimentaires serait plus important, puisque beaucoup d'hommes âgés de cette génération auraient peu ou pas développé de compétences culinaires. Par conséquent, les repas seraient plus simples et moins variés, et le couple aurait plus fréquemment recours à des plats préparés. Toutefois, lorsque les incapacités de la conjointe ne concernent que l'autonomie physique, la femme aurait tendance à conserver le contrôle sur le menu et le régime alimentaire du couple, le mari jouant le rôle de l'exécutant. Le mari prendrait ainsi en charge les courses et préparerait les repas au complet ou en partie, reproduisant généralement les façons de cuisiner de sa conjointe, qui elle, lui dicterait quoi faire. Il

---

<sup>4</sup> L'auteur s'intéresse exclusivement aux couples hétérosexuels.

arrive aussi que le mari ne participe qu'aux tâches d'approvisionnement, la préparation des repas demeurant le seul fait de la conjointe, et ce, malgré une condition physique précaire.

Enfin, Cardon (2007) note que certains maris n'ont jamais participé aux tâches culinaires. Dans ce cas, celles-ci seront alors déléguées à un ou plusieurs enfants, dont l'implication varie selon le genre. Alors que les fils prendraient davantage le rôle d'exécutant, se limitant parfois seulement aux courses sans s'immiscer dans l'alimentation de leurs parents, les filles s'impliqueraient davantage en faisant aussi des propositions, allant jusqu'à remettre en cause les habitudes alimentaires de leurs parents. Cardon (2008) souligne que c'est d'ailleurs parfois une source de « conflits entre mère et fille autour des compétences culinaires et des savoirs, notamment diététiques » (Cardon, 2008, p. 4).

Sur le thème du genre, Whitehead (2012) et Pistien (2002) relèvent que les hommes et les femmes ont des opinions différentes au sujet des régimes, de la santé et de la moralité en matière de choix alimentaires. Certains avancent d'ailleurs que les femmes favorisent une alimentation plus saine que les hommes, dans la mesure où elles subissent davantage l'impératif social de la minceur (Beardsworth *et al.*, 2002), alors que selon Arganini *et al.*, (2012), les hommes perçoivent l'alimentation plutôt comme le moyen de refaire le plein d'énergie. Dans le même sens, Fagerli *et al.*, (1999) soulignent que les représentations sociales dominantes associent certains aliments à un genre particulier. À titre d'exemple, la viande symboliserait la masculinité, la force et la virilité alors que les fruits et les légumes seraient davantage associés à la féminité.

Ces différences entre les hommes et les femmes constituent aux yeux de De Saint Pol (2014) le reflet de la pression sociale exercée sur chaque genre. La plupart du temps, les repas sont consommés en présence d'autres personnes, notamment les membres de la famille, les amis et les collègues. Le regard des autres et le contrôle social qu'ils peuvent

exercer quant aux normes alimentaires auraient ainsi des effets sur les pratiques alimentaires.

En somme, dans la littérature, les habitudes alimentaires des personnes seraient influencées, voire déterminées, par un ensemble de facteurs sociaux, culturels, économiques et individuels, notamment la condition de santé des personnes, tant d'un point de vue physiologique que psychologique. Plusieurs écrits suggèrent ainsi, que les habitudes alimentaires ne peuvent être réduits qu'aux décisions individuelles. Ces écrits invitent donc à comprendre les habitudes alimentaires d'une manière holistique, en prenant les personnes dans leur globalité.

## **CHAPITRE 4**

### **Organismes d'aide alimentaire : entre pratiques traditionnelles et alternatives**



Les habitudes alimentaires ainsi que les routines et rituels qui y sont associés se transforment, mais de manière variable selon le contexte, l'état de santé, l'âge, le revenu, et l'inscription ou non de la personne dans des réseaux d'amitiés ou familiaux de soutien. Ce dernier constat qui ressort de la littérature, soulève la question du rôle joué par des organismes communautaires dans le domaine de la sécurité ou de l'aide alimentaire pour maintenir ou reconstituer un tissu social autour de la personne, tout en lui fournissant l'aide dont elle a besoin. Or, le milieu de l'aide alimentaire reste marqué par l'approche fondée sur la bienfaisance héritée du XIX<sup>ème</sup> siècle, mais certains développements plus récents laissent croire à une remise en question de telles approches, susceptibles de fournir de l'aide tout en respectant la personne dans sa globalité.

Dans ce qui suit, sont abordés l'approche traditionnelle en aide alimentaire fondée sur la charité, la portée de certaines approches alternatives et, plus largement, différentes pratiques qui cherchent à aller au-delà de l'approche s'appuyant sur la charité et qui pourraient offrir d'autres possibilités pour repenser les rapports entre différentes populations et l'alimentation, notamment en termes de production, de distribution et de consommation.

### Charité et bienfaisance

Selon Berti *et al.* (2017), les solutions mises en avant pour résoudre les défis en alimentation – quel que soit le groupe d'âge – sont souvent synonymes de charité et de non-réciprocité, insérant les personnes dites « bénéficiaires » dans un rapport de pouvoir susceptible de susciter gêne et humiliation. Comme nous le rappellent ces auteurs, cette approche charitable s'inscrit dans un contexte où l'individu est de plus en plus tenu responsable de ses succès et échecs. Par exemple, certains considèrent que les problèmes alimentaires proviennent davantage de la gestion déficiente du budget par l'individu que du caractère limité du budget lui-même. Le discours sur les « saines

habitudes de vie » proposé par la Santé publique au Québec et par d'autres instances ailleurs vont dans le même sens. On présuppose de mauvaises habitudes de vie chez les individus, plutôt que de souligner les conditions de pauvreté dans lesquelles elles évoluent.

En ce sens, les travaux de Retière *et al.* (2018) sur les pratiques d'aide alimentaire depuis les années 1930 dans la région nantaise en France, indiquent que l'État délaisse cette responsabilité au milieu associatif et notamment aux institutions catholiques soucieuses de protéger les « pauvres méritants ». L'aide est attribuée, en premier lieu, aux pauvres qui le « méritent » et qui ressentent la honte, par opposition à ceux qui semblent s'être faits à leur pauvreté chronique. Certaines organisations religieuses maintiennent depuis longtemps un corps de volontaires bien intentionnés qui évaluent si les demandeurs méritent leur aide ou non.

Depuis la Deuxième Guerre jusqu'aux années 1980, l'aide alimentaire s'est faite plus discrète en France. Selon Retière *et al.* les organisations caritatives ont manqué même parfois de demandeurs. Du début des années 1980 à aujourd'hui cependant, cette assistance a repris de l'ampleur en parallèle avec la hausse du chômage, avec d'autres acteurs venus s'ajouter aux pratiques d'aide alimentaire existantes, dont le Secours populaire, les Restos du cœur et la Banque alimentaire. Malgré des orientations et des manières de faire différentes, il semble que l'accès aux services d'aide relève toujours d'un pouvoir discrétionnaire dans cet ensemble de pratiques. Ce pouvoir discrétionnaire est symptomatique d'une relation inégale, voire d'un lien de dépendance, entre les aidants – souvent bénévoles – et les « secourus ».

Aux yeux de McAll (2019), ces rapports inégalitaires, repérables dans l'aide alimentaire, sont constitutifs des identités de classe : « malgré la *convergence humanitaire* contemporaine, l'aide alimentaire occupe toujours une place paradoxale dans les

asymétries relationnelles en tant que lieu où les inégalités s'expriment et se croisent » (McAll, 2019, p. 39). McAll se demande qui a besoin de qui dans ce rapport, le bénévolat permettant à l'aidant de rentrer chez soi la conscience tranquille, satisfait d'avoir fait le bien, d'avoir pris le temps d'aider. Enfin, aux yeux de Retière *et al.* même au sein des États-providence, il semble que les services publics battent en retraite au profit de l'aide alimentaire privée majoritairement fondée sur l'aide de dernier recours.

L'aide alimentaire de dernier recours structurée autour de la charité répond quand même à un besoin urgent. En donnant ou en vendant à faible coût de la nourriture, on allège certains effets d'une inégale répartition de la richesse. Toutefois, cette aide maintient les personnes qui y ont accès dans un rapport inégalitaire caractérisé par la dépendance, la passivité et la soumission, susceptible de faire naître un sentiment de honte et d'incompétence. Pour Retière *et al.* (2018), non seulement ce type d'approche ne permet pas de transformer les rapports sociaux inégalitaires ancrés dans la pauvreté, mais en plus, il dissuade certaines personnes de recourir à une telle aide pour éviter les sentiments désagréables et l'estime de soi érodée qui en découlent. Parlant du non-recours, Rode (2011) et Warin (2010) concluent que certaines personnes refusent la charité parce que celle-ci n'est pas en phase avec l'injonction à l'autonomie des sociétés contemporaines, et revêt donc une dimension stigmatisante. L'intervention charitable risque ainsi de faire obstacle à l'atteinte d'un bien-être global chez les personnes bénéficiaires de la charité et de ne pas résoudre les problèmes qu'elles vivent tout en renforçant un sentiment de honte.

### Les pratiques d'intervention en sécurité alimentaire

Il n'est pas évident selon Cardon (2008) d'intervenir sur les habitudes alimentaires d'une personne en perte d'autonomie, cela pouvant même générer des conflits importants entre celle-ci et la personne aidante. C'est pourquoi il s'est intéressé aux dynamiques

interactionnelles entre des personnes âgées et des personnes aidantes : « l'hypothèse développée est que les transformations de l'alimentation dépendent du type d'interaction sociale entre l'intervenant et la personne âgée. Ces interactions sociales varient selon le statut de l'intervenant (conjoint-e, fils/fille, aide à domicile), le sexe, le type d'incapacités (physiques ou psychiques) et le milieu socioprofessionnel de la personne âgée » (Cardon, 2008, p. 2).

Un fil conducteur qui traverse plusieurs approches développées en aide alimentaire est celui de briser l'isolement, tout en fournissant l'aide nécessaire. Par exemple, les travaux de Champagne (2006), documentant les pratiques de l'organisme montréalais le Santropol Roulant, décrivent la distribution de repas à domicile comme une pratique d'intervention. Il s'agit d'un service de livraison de repas qui fournit des plats prêts à manger aux personnes à mobilité réduite pour qui les activités entourant la préparation de nourriture sont devenues trop lourdes. Aux yeux de l'auteur, l'organisme offre davantage qu'une livraison de repas à faible coût : les bénévoles prennent le temps d'échanger avec les personnes en situation d'isolement social. Cette visite quotidienne se révèle pour certaines personnes leur seule interaction de la journée. L'organisme demande aux bénévoles de saisir cette occasion pour se renseigner sur les conditions générales de la personne et ses préoccupations (Champagne, 2006). Outre la Popote roulante, l'organisme propose également des fêtes réunissant bénévoles et personnes recevant l'aide alimentaire à domicile lors d'occasions spéciales, comme à Noël.

Un projet similaire a été développé en France et là encore, on souligne que l'intervention ne se réduit pas à la livraison d'un repas : « le fait de pouvoir entrer en contact avec ces usagers, dans leur environnement familial, est en effet un moyen [...] de détecter d'autres problématiques sociales » (Mesnage, 2010, p. 65). En plus de venir briser l'isolement en apportant un repas, les bénévoles livreurs sont à même de dépister des situations

problématiques, dont la dénutrition. Le service offre une grande variété de repas et un menu flexible selon les besoins nutritionnels des « clients » (aliments biologiques, repas réduits en sodium ou en sucre, etc.), ainsi qu'un horaire de livraison souple offert sept jours sur sept. Des diététiciens ont aussi été mobilisés dans l'élaboration des repas afin de mieux répondre aux besoins alimentaires des personnes desservies.

Dans les actes du colloque *Veillir en ville* tenu par l'INSET d'Angers en 2012 (INSET d'Angers, 2012), Pierre-Marie Chapon souligne le nombre limité d'études sur la réadaptation de l'espace urbain en fonction des difficultés que peuvent rencontrer les personnes âgées en lien avec les défis alimentaires. La société doit se donner comme objectif de réfléchir sur les besoins de la personne âgée selon tous les éléments qui l'entourent, comme l'accès au transport en commun, aux épiceries, aux magasins, aux soins de santé, sans oublier la sécurité de la personne. C'est sous cette perspective qu'on voit dans la cohabitation intergénérationnelle une solution aux défis de l'alimentation pour les personnes âgées.

Allegrini (2013), proposant une réflexion sur le soudain intérêt de plusieurs collectivités pour la cohabitation intergénérationnelle, estime que ce type de cohabitation permet de lutter contre l'insécurité alimentaire et l'isolement vécus par certaines personnes. De plus, la cohabitation intergénérationnelle peut répondre au besoin d'autonomie des personnes âgées qui souhaitent éviter les maisons de retraite. Enfin, le prix des loyers de ce type d'habitation est généralement modéré.

Elle évoque plusieurs formules de cohabitation intergénérationnelle mises en place dans diverses régions du monde. Ainsi, en Espagne, l'idée est de rendre possible la cohabitation entre un étudiant et une personne âgée. L'avantage principal pour l'étudiant représente l'accès à un loyer à prix modique (Allegrini, 2013). En échange, il s'engage à rentrer tous les soirs pour dormir au domicile et à partager un repas au moins une fois par

semaine avec la personne aînée. Quant à celle-ci, elle bénéficie d'une aide de proximité et d'une présence rassurante. De plus, lors du ou des repas partagés, les personnes âgées bénéficient d'une aide pour les achats alimentaires et pour la préparation du repas. La cohabitation inverse peut se faire aussi, c'est-à-dire qu'on invite une personne aînée à loger au sein d'une famille.

Une autre forme de cohabitation intergénérationnelle a été développée en Australie et se nomme *l'habitat kangourou* (Allegrini, 2013), qui d'ailleurs se retrouve maintenant au Québec, aux Pays-Bas, dans les pays scandinaves et en Belgique. Dans cette formule de cohabitation, la personne aînée loue une section de son habitation à un jeune couple. L'habitat kangourou permet d'alléger, d'une part, les dépenses du jeune couple et, d'autre part, le fardeau de l'entretien devenu trop lourd pour la personne aînée.

Enfin, en Allemagne et en Espagne, on a imaginé des immeubles à appartements intergénérationnels qui permettent à des personnes à faibles revenus de cohabiter ensemble. Ce type d'habitation peut comporter de nombreux espaces collectifs, dont un potager, un jardin, une piscine gériatrique, un gymnase, un solarium, une salle de télévision, une buanderie, des lieux de convivialité, des échanges de services bénévoles, une garderie, un centre culturel, une salle de conférence et un centre Internet. On retrouve également cette formule en Belgique sous le terme de « béguinage ».

Ces exemples viennent illustrer l'approche intergénérationnelle, laquelle place l'accent sur l'inclusion de personnes de tout âge dans un ensemble de relations sociales qui évitent de les renfermer dans leur propre groupe d'âge. D'autres illustrent les bienfaits des actions des personnes aînées sur les générations plus jeunes. Assaf *et al.* (2018) soulignent ainsi que certaines personnes âgées se soucient des prochaines générations, notamment en matière de santé et d'environnement. Pionnier dans la théorisation de ce qu'on appelle ici la « générativité », Erikson (1950) l'associe aux préoccupations envers les futures

générations, actualisées dans des actions susceptibles d'améliorer leur bien-être. Kotre (1984) va dans le même sens en abordant la générativité communale, qu'il oppose à la générativité agentique, la première correspondant à la velléité de faire des sacrifices pour les autres, alors que la deuxième traduit une volonté de répondre à ses besoins individuels. Dit simplement, la générativité s'exprime par la volonté de laisser un legs durable aux générations suivantes (Lacroix, 2011).

### Par-delà la charité

Certaines pratiques d'intervention en aide alimentaire cherchent à sortir du modèle de l'aide de dernier recours fondé sur la charité et ouvrent la porte à l'implication potentielle de plusieurs personnes dans une diversité d'activités reliées à l'alimentation. De multiples organisations locales se mettent en place afin de fournir divers services d'aide alimentaire en rupture avec le modèle charitable, avec des pratiques alternatives se développant dans la production, la transformation, la distribution, la préparation et la consommation des aliments. Le terme « alternatif » utilisé pour qualifier certaines pratiques d'intervention en sécurité alimentaire désigne ici des pratiques qui s'éloignent de l'approche caritative ou encore du modèle industriel alimentaire, suivant Llobet *et al.* (2020).

Selon Arsenault-Héту *et al.* (2018) la tendance au Québec favorise toujours la mise en place de services de dépannage alimentaire, mais suivis de près par des restaurants et cafétérias communautaires, des épiceries solidaires et des cuisines collectives. Les auteurs notent que ce sont la diversité et la pluralité des services offerts qui caractérisent les organismes alimentaires à Montréal qui tentent de répondre à différents besoins en multipliant l'offre de services. Par exemple, les organismes utilisent leur cuisine pour diverses activités, dont les cuisines collectives et les ateliers culinaires. Cette relation complémentaire s'explique, entre autres, par le partage d'un objectif commun, la sécurité alimentaire, et par le besoin d'éviter la perte des aliments. Toujours selon ces auteurs, les

organismes produisent peu leurs propres aliments au moyen d'un jardin collectif, plusieurs faisant leurs achats au supermarché. En outre, l'achat auprès de producteurs ne serait pas une pratique généralisée : moins de 20 % des acheteurs s'approvisionnent directement auprès des producteurs, bien qu'ils le fassent davantage entre les mois de mai et novembre. La priorité est plutôt aux aliments à prix réduit, et ce, même lorsque cela implique de sacrifier l'achat local et biologique.

#### La production : l'exemple des jardins communautaires et collectifs

L'agriculture urbaine, plus précisément les jardins communautaires, se positionne aux yeux de Paynat-Hébert (2013) comme une solution alternative efficace pour répondre à la problématique de l'insécurité alimentaire. À la lumière des travaux du regroupement Vivre en ville (2012), lequel a déposé un mémoire dans le cadre de la consultation publique sur l'agriculture urbaine menée par la Ville de Montréal en 2012, les jardins communautaires sont apparus dans la première moitié du XX<sup>e</sup> siècle, les deux guerres mondiales obligeant les gouvernements à se tourner vers ce type d'agriculture afin de nourrir la population. À notre époque, plus de 15 % des denrées alimentaires mondiales proviennent des jardins communautaires (Duchemin *et al.*, 2010). Au Québec, c'est au début des années 1970 qu'on a commencé à utiliser l'expression agriculture urbaine (Boulianne, 2001), dans le cadre de projets d'intervention visant à aider les populations locales à développer certaines ressources facilitant la pratique agricole en milieu urbain. À ce sujet, le portail officiel de la Ville de Montréal (2019) indique que le programme municipal des jardins communautaires a débuté en 1975, ajoutant qu'on en compte 97 sur le territoire de la ville en 2019.

En ce qui a trait aux jardins communautaires, Duchemin *et al.* (2010) leur reconnaissent diverses fonctions (on parlera de *multifonctionnalité*), dont celle du loisir ou du *hobby*, de la santé grâce à la consommation d'aliments sains, de l'éducation, de l'aménagement



urbain ainsi que de la sécurité alimentaire et économique. Ces fonctions sont en réalité autant de réponses aux besoins de certaines populations en particulier, allant au-delà de l'aide de dernier recours. Dans le même sens, les jardins communautaires sont pour Boulianne, Olivier-D'Avignon et Galarnau (2010) des lieux de socialisation soutenue où s'enracine la prise d'initiatives provoquant des répercussions à dimensions multiples.

Une des principales retombées de ces jardins est le développement de l'autonomisation (*empowerment*), particulièrement chez les jardinières (Duchemin *et al.*, (2010). C'est une façon pour les femmes de participer activement aux décisions : l'organisation des lots, les produits cultivés, la distribution des tâches et la planification du travail. Les femmes représentent entre 60 % et 95 % des jardiniers communautaires au Québec (Boulianne (2001). Pour les nouveaux arrivants, selon Tozzi *et al.* (2014), les jardins communautaires représentent aussi une manière efficace de se constituer un nouveau réseau social.

Toutefois, Dalcon Bouvier (2001) qualifie les jardins communautaires *d'espace ambigu* puisque, pour elle, on cherche à former une communauté, alors qu'à la base l'activité est pratiquée en solitaire. D'ailleurs, lors de son enquête, 6 jardiniers sur 10 ont dit souhaiter jardiner seuls. De plus, elle a constaté que les listes d'attente pour accéder à une parcelle de jardin étaient souvent très longues. À ses yeux, l'attente tient au fait que l'ensemble des citoyens peut demander l'accès à une parcelle, et non pas uniquement ceux et celles pour qui l'insécurité alimentaire est la plus grande. L'objectif va ainsi au-delà de l'aide de dernier recours comme telle.

Boulianne (2001) note que parallèlement aux jardins « communautaires », on a vu s'organiser des jardins « collectifs » à la fin des années 1990. Alors que les jardins communautaires s'agencent autour de plusieurs lopins individuels dans lesquels on jardine seul, les jardins collectifs cherchent à rassembler des jardiniers autour d'une même parcelle. Selon elle, l'objectif du jardin collectif est de contribuer au développement

des liens sociaux, particulièrement pour les populations en situation de précarité économique, plutôt que la récréation, comme dans le cas des jardins communautaires. Le partage d'un but commun lors du jardinage entraîne pour Rancière (1998) une responsabilité des jardiniers les uns envers les autres, ceci créant de nouvelles identités sociales (rôles sociaux), à l'intérieur comme à l'extérieur du jardin.

Aux yeux de Fréchette (2000), l'insécurité alimentaire accompagne souvent la pauvreté et la rupture des liens sociaux, ce que les jardins collectifs peuvent résoudre dans certains cas. En ce sens, Leduc-Gauvin (1997) perçoit dans cette pratique une possibilité de dépasser l'assistance alimentaire afin de répondre à un ensemble de besoins : « on considère dans le milieu communautaire québécois qu'il est impératif de dépasser l'assistance alimentaire pour intervenir aussi de manière à favoriser l'autonomie alimentaire, recréer des réseaux sociaux de solidarité et participer à la création d'emplois d'utilité sociale » (Leduc-Gauvin, 1997, p. 53).

Ce type d'initiatives offre pour Negri (2008) également un moment de répit dans la grande ville : « Les jardins urbains sont gérés collectivement comme espaces biopolitiques (espaces de résistance au *biopouvoir*) dans la ville où les phénomènes de reproduction de la vie organisée (sociale, politique) sont contrôlés, captés et exploités selon les règles de la société capitaliste » (Negri, 2008, p. 19). C'est pour ces motifs que, pour Petcou *et al.* (2008), les jardins collectifs deviennent « des lieux de résistance de la vie (ou du bio) pouvant servir d'endroits de désapprentissage des usages assujettis au capitalisme et de réapprentissage d'usages singularisés, en produisant une subjectivité collective et spatiale propre aux sujets investis » (Petcou *et al.*, 2008, p. 106).

Les jardins communautaires et les jardins collectifs ne sont pas présentés ainsi comme des pratiques d'assistance alimentaire, dans lesquelles les populations n'ont d'autres rôles que ceux associés à la passivité et à la dépendance. Au contraire, le jardinage invite

à passer à l'action et ainsi à être un artisan de sa propre alimentation. De plus, cette participation des populations permettrait de sortir de l'approche strictement nutritionnelle qui prédomine dans nombre de pratiques en sécurité alimentaire.

#### La distribution alimentaire : les marchés de quartier

Les marchés de quartier en tant que solution à l'insécurité alimentaire semblent relativement peu étudiés, même s'ils constituent une alternative porteuse. Ce constat surprend, étant donné que les aliments distribués et consommés parcourent, selon la Commission sur l'avenir de l'agriculture et de l'agroalimentaire québécois (Pronovost, 2012), environ 2600 km avant d'être consommés. Ce qu'Aubé *et al.* (2012) nomment le circuit long engendre la multiplication des intermédiaires et un déséquilibre des pouvoirs et des rendements entre la production, la transformation et la distribution alimentaire. L'étalement urbain et, par la même occasion, l'éloignement des villes par rapport aux régions agricoles participent pour Lagane (2012) à la prolifération des circuits longs. La mise en place de circuits courts représente aux yeux d'Aubé *et al.* (2012) une solution intéressante si l'on pense à la qualité des aliments et aux problèmes économiques que vivent les agriculteurs québécois.

Le marché de quartier représente pour Lagane, menant une enquête à Marseille, une solution efficace à l'insécurité alimentaire. Cette solution facilite l'accès des consommateurs aux aliments frais, tout en favorisant les liens entre cité et campagne. Cette proximité du consommateur avec l'agriculteur valorise le travail de ce dernier, tout en permettant à l'acheteur de mieux comprendre les produits consommés. Enfin, il suggère que l'installation de marchés paysans serait une façon d'encourager l'écologisation du système alimentaire.

Malgré l'apparente simplicité de cette solution, plusieurs obstacles se dressent face à la mise en place des marchés de quartier aux quatre coins du globe. Par exemple, pour

Pierre (2006), l'absence d'une prise en charge étatique des marchés de quartier dans plusieurs régions du globe soulève de multiples problèmes, dont la contamination et l'intoxication qui sont régulièrement observées. Selon Paulais *et al.* (2000), le problème de la gestion des marchés de quartier génère également des inégalités sur le plan de l'offre alimentaire et de la volatilité des prix selon les quartiers. Ainsi, l'absence d'une gestion étatique adéquate représente un obstacle majeur à la mise en place de marchés de quartier en tant que solution efficace à l'insécurité alimentaire.

À Montréal, plusieurs solutions sont mises en place afin de proposer des alternatives au modèle dominant de distribution des aliments : développement de marchés de quartier, marchés ambulants en vélo (*Fruixi*) et *Dépanneurs fraîcheur*<sup>5</sup> – dans les quartiers qualifiés de déserts alimentaires. En plus de rendre accessibles plusieurs aliments qu'on peine à retrouver dans certains quartiers de la ville, les circuits courts représentent une alternative intéressante au modèle de distribution dominant que propose l'industrie agroalimentaire et à l'aide de dernier recours.

À Montréal toujours, on cherche depuis quelques années à améliorer l'accès à une alimentation saine dans les secteurs défavorisés considérés comme des déserts alimentaires par la vente d'aliments au coût le plus faible possible (Arsenault-Hétu, Audet *et al.* (2018). Cette stratégie entre en tension avec les préoccupations d'achats locaux et selon les saisons, qui entraînent parfois une hausse des prix des aliments. L'approvisionnement alimentaire représente pour Mundler *et al.* (2016) un énorme défi logistique qui amène plusieurs organisations d'aide alimentaire montréalaises à chercher à consolider et à mutualiser les pratiques d'approvisionnement pour répondre aux besoins et défis locaux rencontrés. Leurs travaux indiquent que la mutualisation des pratiques

---

<sup>5</sup> <http://depanneurfraicheur.org>

d'approvisionnement va au-delà de la proximité géographique et repose plutôt sur le partage de buts communs. Les marchés alternatifs répondraient en priorité à un besoin d'approvisionnement en certains aliments, dont les fruits et légumes frais, les produits laitiers, les produits de boulangerie et les huiles, qu'on retrouve probablement moins dans les banques alimentaires : Arsenault-Hétu *et al.* (2018) suggèrent d'ailleurs qu'il y a des cycles saisonniers dans les services alimentaires qui sont assez complémentaires. Ils constatent que

les activités de cuisines collectives et de dépannage alimentaire qui sont pratiquées de manière très régulière toute l'année sont en légère diminution en juillet (période des vacances) et en augmentation à l'approche des fêtes. À l'été, alors que ces activités ralentissent légèrement, les organismes déploient des activités plus saisonnières (marché local, jardins collectifs et paniers de fruits et légumes) et synchronisées avec la période productive des maraîchers (Arsenault-Hétu *et al.*, 2018, p. 12).

Afin d'assurer une offre alimentaire intéressante et à bas prix, on a mutualisé l'approvisionnement de trois marchés solidaires situés aux abords des stations de métro : le Marché solidaire Frontenac (MSF), le Marché Ahuntsic-Cartierville (MAC) et le Marché Cadillac. En fait, il s'agirait de la seule initiative montréalaise fondée sur un modèle entièrement mutualisé impliquant la mise en commun des ressources, initiative gérée de façon égale par tous et où les responsabilités et les risques seraient partagés également entre tous les partenaires impliqués. D'ailleurs, un quatrième organisme, les Marchés du Nord à Montréal-Nord s'est joint à la mutualisation pour la saison 2018. La mutualisation a permis de faire des économies en ressources humaines et surtout en transport (Arsenault-Hétu *et al.*, 2018). Par exemple, le fait d'avoir un camion dont les frais sont partagés entre tous les partenaires a permis de faire des économies importantes. À leurs yeux, l'intérêt porté à la mutualisation est pour l'instant justement orienté vers des avantages économiques; la mutualisation ne repose donc pas pour le moment sur une volonté d'offrir un ensemble de services intégrés afin de répondre à l'ensemble des

besoins des populations desservies.

#### La préparation des repas : les cuisines collectives

Comme le montrent les travaux de Vizcarra (1999), conçus d'un point de vue anthropologique, c'est souvent aux femmes qu'incombe la responsabilité de cuisiner jour après jour, soir après soir, pour toute leur famille, sans aucune rémunération, parce que préparer des repas représente pour elles une tâche « naturelle ». Suivant cette logique, c'est souvent à la femme que revient la charge d'assurer la santé de sa famille en cuisinant des plats variés comprenant des légumes, de la viande et des céréales. Ainsi, pour Vizcarra, les achats alimentaires, la participation à la préparation des mets et la transmission des manières de table se révèlent des tâches associées aux femmes. Toutefois, Durand (2011) suggère que les femmes sont dans une forme d'obligation morale de soumettre leur travail aux goûts alimentaires des hommes.

C'est donc sans surprise que Lavoie (2012) constate que les femmes sont mobilisées en majorité dans les cuisines collectives, bien qu'on y trouve quelques hommes bénévoles. Au vu de ses travaux au Québec, les cuisines collectives sont des lieux où des femmes, souvent des mères monoparentales, se regroupent afin de répondre aux besoins alimentaires de leur famille, à moindre coût. En plus d'encourager une saine alimentation, le menu étant souvent élaboré par une nutritionniste, les cuisines collectives permettent de préserver la dignité des participantes, se distinguant ainsi des approches de charité. Aux dires de Lavoie, l'amélioration des conditions de vie de ces femmes, bien souvent sous le seuil de la pauvreté, s'explique, entre autres, par la mise en place d'un lieu d'échanges avec des personnes vivant des situations similaires, neutralisant par la même occasion l'isolement social.

À ces pratiques, susceptibles d'enrichir les échanges, s'ajoutent des services d'accompagnement personnel sous la forme d'ateliers abordant les préoccupations des

participantes. Certaines cuisines collectives proposent également des services destinés à améliorer la qualité de vie, comme des garderies à prix modique.

Au Québec, les premières cuisines collectives, issues d'une tradition de solidarité, ont été inspirées par des pratiques développées au Pérou (Fréchette *et al.*, 1998). Inspirées par l'initiative péruvienne, deux femmes du quartier Hochelaga-Maisonneuve ont mis sur pied en 1986 une des premières cuisines collectives québécoises, dont le rôle était d'assurer la poursuite d'un objectif commun, soit « la lutte à la pauvreté, la justice sociale, et [...] l'accès à un approvisionnement alimentaire suffisant et nutritif, à coût raisonnable et acceptable et, en tout temps, un pouvoir d'achat adéquat (selon la Déclaration universelle des droits de l'homme) » (Lavoie, 2012, p. 185).

Depuis, les cuisines collectives se sont développées aux quatre coins du Québec. Toujours suivant Lavoie, on les valorise beaucoup en tant que lieux de socialisation permettant des échanges avec des personnes d'horizons variés. De plus, les responsables de ces cuisines collectives se font un point d'honneur de souligner et de développer les différents savoirs des femmes, comme leur capacité à gérer un budget, à planifier et à réaliser des repas contribuant sur une base quotidienne à la sécurité alimentaire de leur famille. Suivant cette étude, les cuisines collectives s'inscrivent dans une perspective propice à la participation et à l'action par-delà l'accès à une nourriture de qualité à bon prix. Par ailleurs, les femmes, mais aussi les hommes, participant aux cuisines collectives ne demandent pas la charité, puisque tous prennent part à l'élaboration de leurs repas.

Toutes ces pratiques alternatives développées autour de la production, distribution, préparation et consommation des aliments, axées sur un autre rapport à la nature, les échanges réciproques entre les participants, la réduction des coûts, les circuits courts et

la socialisation, en parallèle avec la cohabitation intergénérationnelle, sont susceptibles d'intéresser les personnes qui bénéficient de ces pratiques, dont les personnes vieillissantes. Il y a un besoin cependant de développer davantage les connaissances quant à l'expérience de ces personnes elles-mêmes par rapport à alimentation, dans un contexte où leurs relations sociales se transforment et souvent se réduisent, et où leurs habitudes, routines et rituels sont bouleversés ou sont difficiles à maintenir. Au centre de cette expérience se trouve aussi leur propre appréciation de leur rapport à l'aide et aux organismes qui interviennent auprès d'elles, autant d'éléments qui restent à explorer.



## **CHAPITRE 5**

### **Bien-être temporel et alimentation : question de recherche et méthodologie**

La question générale posée initialement dans cette thèse quant au bien-être des personnes en lien avec l'alimentation et le rôle des organismes communautaires à leur égard, s'est précisée à la lumière de la littérature considérée dans les chapitres précédents. Tout en situant l'expérience des personnes par rapport aux différentes dimensions du bien-être identifiées par McAll *et al.* (2014), l'accent est mis ici sur la dimension temporelle du bien-être, en lien avec les habitudes, routines et rituels alimentaires qui structurent et donnent sens à la vie des individus, soit en rapport avec leur participation à des rapports collectifs (familiaux, amicaux et autres), soit dans leurs interactions avec autrui dans le quotidien en dehors du foyer, soit dans l'intimité du chez-soi (vie de couple, vie en solitaire).

Sachant que les personnes vieillissantes sont particulièrement sujettes à la précarité alimentaire et à l'isolement, et que les routines, rituels et relations sociales sont souvent bousculés dans leur cas, nous nous sommes interrogés sur leur rapport à l'alimentation et à l'aide alimentaire en lien avec les cinq dimensions du bien-être (et notamment la dimension temporelle). Selon la position de McAll *et al.* (2014) et de Fournier *et al.* (2013), la dimension temporelle est intimement reliée aux dimensions relationnelle, matérielle, décisionnelle et corporelle du bien-être, le tout constituant, en quelque sorte, la personne dans sa globalité. Dans cette optique, nous avons rencontré des personnes de 55 à 90 ans fréquentant des organismes d'aide alimentaire à Montréal – ces derniers intervenant avec une approche globale (s'éloignant de la charité). Nous avons également rencontré les responsables des organismes concernés.

La question de recherche initiale est reformulée ainsi :

Comment les personnes rencontrées se représentent-elles leur bien-être (et notamment la dimension temporelle de ce dernier), en lien avec les habitudes, routines et rituels alimentaires dans le quotidien et en lien avec leur participation à des organismes

communautaires qui sont actifs dans le domaine de l'alimentation dans une approche qui vise à tenir compte des personnes dans leur globalité ?

Pour répondre à ces questions, nous avons interrogé des informateurs clés, des responsables d'organismes communautaires et des personnes fréquentant les organismes identifiés.

### Les organismes communautaires

Afin de cibler les organismes d'aide alimentaire susceptibles d'être en rupture avec les pratiques dominantes, nous avons fait appel à l'expertise des organisateurs et organisatrices communautaires du Centre intégré universitaire de santé et de services sociaux (CIUSSS) du Centre-Sud-de-l'Île-de-Montréal. Les organisateurs communautaires (OC) participent à l'analyse des besoins de la population d'un territoire, en plus de coordonner la mise en place de pratiques d'intervention susceptibles d'y répondre. Nous avons donc rencontré individuellement sept organisateurs et organisatrices communautaires afin de faire l'inventaire des pratiques d'intervention en sécurité alimentaire qui sont en rupture par rapport aux approches caritatives et qui s'adressent uniquement ou en partie à la population visée ici. On a ainsi fait le choix de ne pas écarter les organismes qui s'adressent également à d'autres populations, afin d'inclure des pratiques mettant en avant le principe de la mixité des populations, plutôt que celui de l'exclusivité. Le processus a permis de cibler sept organismes sur les quatre territoires couverts par les OC et un en banlieue de Montréal, pour un total de huit organismes. Chaque organisme retenu avait été mentionné par au moins deux des OC rencontrés.

Les responsables de chacun de ces organismes ont été contactés pour des fins d'entrevue, afin d'avoir accès à leur compréhension des défis que représente

l'alimentation pour les populations aînées et d'en savoir davantage sur leurs propres pratiques d'intervention. Les responsables des huit organismes ont accepté de nous accorder une entrevue individuelle, avec une entrevue supplémentaire dans un des organismes portant le nombre total d'entrevues à neuf.

## PORTRAIT DES ORGANISMES COMMUNAUTAIRES

CODE	NOMBRE D'ENTREVUES	QUARTIER	POPULATION VISÉE	OBJECTIFS
O1 <sup>6</sup>	1	Plateau-Mont-Royal	Résidents des HLM du Plateau-Mont-Royal	Accroître la sécurité alimentaire.
O2	1	Plateau-Mont-Royal	50 ans et plus	Encourager la mise sur pied d'activités socioculturelles, rompre avec l'isolement, favoriser l'autonomisation des personnes et accompagner les personnes en perte d'autonomie.
O3	1	Plateau-Mont-Royal	50 ans et plus	La mission de l'organisme se fonde sur les valeurs de l'autonomisation et de l'épanouissement, à travers lesquelles on reconnaît la contribution des aînées à leur communauté.
O4	1	Plateau-Mont-Royal	Résidents du quartier ayant en situation de pauvreté	Accroître la sécurité alimentaire.
O5	1	En périphérie de l'île de Montréal	Personnes à la retraite faisant un retour à la terre	Le groupe vise l'autonomie et l'autosuffisance suivant les principes du développement durable afin de laisser aux générations futures une terre en bonne santé.
O6	1	Plateau-Mont-Royal	Personnes en perte d'autonomie (intervention intergénérationnelle)	Favoriser la construction de ponts en invitant les jeunes à s'impliquer dans leur communauté, entre autres auprès d'une population en perte d'autonomie, les personnes aînées.
O7	1	Centre-Sud	La communauté vivant sur leur territoire	L'organisme vise l'amélioration de la qualité de vie des collectivités locales par le verdissement social.
O8	2	Laurier-Est	Personnes isolées	L'organisme cherche à développer un lieu pour un mieux vivre suivant les valeurs d'entraide, de justice sociale et de solidarité.

L'entretien semi-directif (Imbert, 2010) ou semi-dirigé (Savoie-Zajc, 1997) a été privilégié pour cette étape de la recherche, la thèse s'inscrivant dans une perspective de recherche qualitative avec une visée compréhensive. Comme le suggère Imbert, « la recherche qualitative s'inscrit dans une logique compréhensive en privilégiant la description des processus plutôt que l'explication des causes » (Imbert, 2010, p. 25).

Parmi les neuf personnes interviewées, sept sont des intervenantes et deux des intervenants. Toutes ces personnes interviennent dans le même milieu depuis au moins trois ans et certaines ont participé à la mise sur pied de l'organisme. Elles possèdent une connaissance détaillée du contexte social local, ainsi que des objectifs et pratiques d'intervention mises en place. Voici une brève description des huit organismes.

Le premier organisme [identifié ici comme O1] est une initiative de la Corporation de développement communautaire (CDC) et d'Action Solidarité Grand Plateau afin d'accroître la sécurité alimentaire dans le quartier. Le [O1] se déplace vers les habitants afin d'offrir à moindre coût des aliments de base (tomates en conserve, couscous, thon en conserve, fruits séchés, huile, sucre, farine, pâtes alimentaires, etc.) nécessaires au maintien d'une bonne santé. C'est grâce à un pouvoir d'achat collectif accru qu'on arrive à offrir des aliments à faible coût. En plus de la vente de nourriture, on propose également des espaces d'éducation populaire. La [O1] offre un rendez-vous mensuel non seulement pour se procurer des aliments, mais aussi pour socialiser et briser l'isolement.

Le [O2] est un organisme qui s'adresse aux personnes de 50 ans et plus. Dès les origines de l'organisme, qui propose des services de soutien à domicile au début des années 1980, les intervenants observent que plusieurs personnes âgées souffrent de solitude, d'ennui et de malnutrition. On voit dans le repas communautaire une manière de répondre à divers besoins simultanément. Depuis 1993, l'organisme a élu domicile dans les locaux des Habitations Laurier (à loyer modéré). La mission de l'organisme se fonde sur quatre

piliers : encourager la mise sur pied d'activités socioculturelles, rompre l'isolement, favoriser l'autonomisation des personnes et accompagner les personnes en perte d'autonomie.

Le [O3] est un centre communautaire qui s'adresse aux personnes de 50 ans et plus. On y propose chaque jour de la semaine un repas complet à faible coût qu'on peut partager sur place. En plus du repas collectif, on déploie une grande quantité d'activités (sports, expression artistique, divertissements et sorties) et de services d'entraide (ligne d'écoute, services d'information, services d'impôts, clinique de santé) afin de répondre aux besoins des aînés. La mission de l'organisme se fonde sur les valeurs de l'autonomisation et de l'épanouissement, à travers lesquelles on reconnaît la contribution des aînés à leur communauté.

Le [O4] est une entreprise d'insertion sociale et professionnelle qui a pour mission de lutter contre l'exclusion et la pauvreté. Parmi plusieurs services proposés, nous avons concentré notre attention sur le restaurant populaire. Par le restaurant, on vise à combattre la faim, l'isolement et la pauvreté. On y propose un repas complet à faible coût. Ne serait-ce que pour l'année 2018, plus de 125 000 repas y ont été servis. Une attention particulière est portée à la valeur nutritive des repas. Cette préoccupation a amené l'organisme à travailler en partenariat avec le Département de nutrition de l'Université de Montréal.

Le [O5]<sup>7</sup> regroupe une vingtaine d'amis à la retraite qui ont pris la décision de rejeter le mode de vie ambiant, où tout va trop vite, pour entreprendre un retour à la terre, mais en tant qu'organisme à but non lucratif. Les profits vont aux banques alimentaires locales

---

<sup>7</sup> Cette entrevue se distingue des autres. La personne a été rencontrée en tant que personne-ressource d'un organisme, ici un groupe composé de personnes aînées qui agissent pour elles-mêmes et pour les générations futures.

ainsi qu'à une mission d'éducation des enfants en Indonésie. C'est autour de la production agricole et de l'horticulture que ce groupe propose une alternative au modèle de vie dominant. Ici on vise l'autonomie et l'autosuffisance suivant les principes du développement durable afin de laisser aux générations futures une terre en bonne santé.

Le [O6] est tout d'abord une communauté intergénérationnelle favorisant la construction de ponts en invitant les jeunes à s'impliquer dans leur communauté, entre autres auprès d'une population en perte d'autonomie, dont certaines personnes âgées. En cultivant une partie importante de ses propres aliments, afin de les préparer et ensuite de les livrer, le [O7] crée un continuum de services au bénéfice de la communauté. Cet organisme vise par ses actions trois objectifs : (1) *la sécurité alimentaire*, qu'on cherche à atteindre par la livraison de nourriture à domicile, en favorisant les connaissances alimentaires des participants tant en production et en préparation qu'en conservation des aliments et, finalement, en adoptant des pratiques d'approvisionnement alternatives qui privilégient les circuits courts et la production biologique; (2) *l'inclusion sociale*, entre autres par l'entremise de la livraison à domicile, à laquelle peut s'ajouter, pour les personnes qui le souhaitent, le partage du repas; (3) enfin, *l'engagement communautaire* avec le bénévolat et la participation aux diverses activités proposées par l'organisme.

Le [O7] est un organisme sans but lucratif qui existe depuis 1993 afin « d'améliorer la qualité de vie des collectivités locales » par le verdissement social. L'organisme contribue par ses actions (mobiliser, éduquer et verdir) au développement écoresponsable, à la sensibilisation des populations à l'importance de l'environnement, à l'embellissement des milieux de vie et à l'affiliation sociale des personnes. L'organisme s'adresse à tous les membres de la communauté et vise l'inclusion des personnes y vivant en marge. Plusieurs projets phares composent les actions de l'organisme, dont trois directement liés à l'alimentation : les potagers en santé, le quartier nourricier et le circuit jardins. Avec les



potagers en santé, on propose des activités d'agriculture urbaine pour des personnes en situation de grande précarité, dont les personnes itinérantes. Selon l'organisme, le jardinage urbain permet de briser l'isolement et la solitude, tout en apportant des bienfaits tant physiques que psychologiques.

L'organisme vise le développement de la communauté autour de l'alimentation, en favorisant l'intégration des personnes les plus vulnérables. On a construit une serre dans laquelle des apprentis jardiniers, de jeunes adultes ayant un parcours atypique, cultivent des milliers de plantes potagères, pousses et petites légumes. La production est vendue localement, notamment au Marché solidaire Frontenac. La serre devient à certains moments un lieu d'apprentissage pour les enfants des écoles du quartier.

Enfin, le circuit jardins vise à renaturaliser les terrains vacants. Le [O8] accompagne les citoyens lors de la mise sur pied de potagers sur les terrains d'habitations (HLM) de l'île de Montréal. Depuis 2015, le [O8] a participé au verdissement de la place Émilie-Gamelin en plein cœur du centre-ville de Montréal, espace qu'on a rebaptisé durant la période estivale les Jardins Gamelin. L'idée est de démocratiser le jardinage en invitant au jardinage libre. On y récolte librement concombres, tomates, herbes, fleurs comestibles, en faisant confiance aux individus pour le partage de la cueillette. Les aliments non récoltés sont transformés et distribués à des personnes en situation de précarité.

Le [O8] voit le jour en 1976 et porte le nom de l'ancienne propriétaire de l'appartement où s'est installé l'organisme au tout début. La mise sur pied de l'organisme découle du constat qu'en désertant l'Église catholique, on a en même temps perdu un lieu de rassemblement : « les parvis d'églises, là où l'on avait l'habitude de se retrouver après la messe, de se donner des nouvelles, de confier un problème et de s'offrir de l'aide » (O9). On imagine donc un nouveau lieu laïque pour vivre les valeurs d'entraide, de justice sociale et de solidarité. On considère que la seule manière d'y arriver est en s'assurant

de bien connaître les gens du quartier et leurs besoins. C'est en écoutant les résidents, en faisant du porte-à-porte, qu'on a réalisé que plusieurs personnes étaient isolées, vivant de la honte et un sentiment d'impuissance. C'est sur cette connaissance des besoins de la population que s'est développée la mission de l'organisme : briser l'isolement, promouvoir l'autonomie et la dignité des personnes, favoriser une prise en charge collective en mettant en avant le bien commun et créer une vie communautaire. Dans les moyens choisis pour y parvenir, l'alimentation joue un rôle central. On a mis sur pied un jardin collectif, une cuisine collective, des repas communautaires, des ateliers culinaires et des ateliers de réflexion sur l'alimentation.

#### Les personnes âgées fréquentant les organismes choisis

À la fin des entretiens avec les intervenants et les intervenantes<sup>8</sup>, il leur était demandé s'il était possible de rencontrer des personnes âgées participant à leurs pratiques en sécurité alimentaire. Dans deux cas sur les huit cela n'a pas été possible : dans le premier cas, le responsable de l'organisme trouvait que les personnes âgées constituaient une population vulnérable et qu'il était éthiquement discutable d'aller de l'avant avec des entrevues. Il est intéressant de souligner qu'il n'a pas demandé l'avis de la population dite vulnérable sur cette question. Dans le deuxième cas, une seule personne – la personne qui a bien voulu accorder l'entrevue – avait pour mandat de représenter officiellement le groupe,

Afin de ne pas s'imposer aux personnes et de favoriser un consentement éclairé à leur participation, il a été convenu que le premier contact serait fait par une personne de l'organisme. On a ainsi placé une petite annonce au babillard des activités, et les personnes enclines à participer à l'enquête devaient donner leur nom et coordonnées à

---

<sup>8</sup> Étant donné que la grande majorité des personnes interrogées étaient des femmes, le terme « intervenantes » a été privilégié dans l'écriture de la thèse.

l'organisme. Cette approche s'étant révélée peu concluante, une deuxième stratégie a été avancée. Les intervenantes ont approché directement certaines personnes pour connaître leur intérêt à participer à la recherche. Au terme d'un délai établi, l'organisme faisait suivre les informations utiles pour nouer un premier contact. C'est par cette approche que nous avons finalement recruté l'ensemble des participants.

Au total, 33 entrevues ont été réalisées auprès de personnes qui fréquentent l'un ou l'autre (parfois plus d'un) des six organismes présentés ci-dessus. Pour cette étape, les entrevues semi-dirigées ont aussi été privilégiées, permettant de comprendre leur rapport à l'alimentation en rapport avec les différentes dimensions du bien-être, dont la dimension temporelle, en lien avec leurs habitudes et routines de la vie quotidienne.

Comme l'indique le tableau ci-dessous, leur âge oscille entre 55 et 91 ans, la majorité se situant dans la soixantaine. Il a été décidé de ne pas privilégier une fourchette d'âge plus restreinte. En fait, l'éventail d'âges de l'échantillon des personnes sélectionnées se conforme à la manière dont les organismes définissent une personne aînée. Ainsi, pour certains organismes communautaires, l'entrée dans la catégorie *personne aînée* s'amorce à 50 ans. Sur 33 personnes considérées comme aînées, 22 femmes et 11 hommes ont été interviewés<sup>9</sup>. Malgré le souhait d'un équilibre entre les femmes et les hommes à interviewer, plus de femmes ont accepté de participer à la recherche. Selon les propos de plusieurs intervenantes, ce déséquilibre reflète ce qu'elles observent au quotidien, soit une plus grande fréquentation de leur organisme par les femmes.

Toutes les personnes rencontrées vivent à domicile, en tant que propriétaires ou locataires, dont plusieurs en HLM. Une minorité (3) de personnes vivent en colocation, alors que les autres, en grande majorité, vivent seules, par choix ou par défaut. Par

---

<sup>9</sup> Bien que l'analyse se fonde sur l'ensemble des entrevues, quatre n'ont pas fait l'objet d'un enregistrement.

exemple, quelques personnes rencontrées se définissent en tant que veuves ou encore divorcées. Parmi les personnes qui vivent en colocation, deux vivent avec leur fils et l'autre avec son mari. Pour certains individus, vivre seul en appartement ne signifie pas nécessairement ne pas être en couple.

Sur les 33 personnes rencontrées, 31 personnes se disent soit à la retraite, soit sans emploi. Ainsi, dans notre échantillon, seules deux personnes étaient toujours sur le marché du travail rémunéré, notamment une musicienne et une personne qui se définit comme un entrepreneur social dans le domaine des conseils en gestion. Malgré le peu d'informations précises sur les revenus des personnes rencontrées, lors des entretiens, les personnes ont accordé une place importante à leurs problèmes financiers.

## PROFIL DES PERSONNES ÂNÉES INTERVIEWÉES

PARTICIPANT	ÂGE	GENRE	ACTIVITÉS RÉMUNÉRÉES OU NON	VIVRE SEUL OU EN COLOCATION	FRÉQUENCE DES VISITES À UN ORGANISME	CODE DANS LA THÈSE
1	63	M	Sans emploi	Vit seul	5/S <sup>10</sup>	A1M63 <sup>11</sup>
2	59	M	Sans emploi	Vit seul	2-3/S	A2M59
3	68	M	Retraité	Vit Seul	1/S	A3M68
4	78	F	Retraîtée	Vit seul	5/S	A4F78
5	71	F	Retraîtée	Vit avec fils	4/S	A5F71
6	67	M	Retraité	Vit seul	5/S	A6M67
7	73	M	Sans emploi	Vit seul	2/S	A7M73
8	73	F	Retraîtée	Vit seul	4/S	A8F73
9	67	F	Retraîtée	Vit seul	3/S	A9F67
10	64	F	Retraîtée	Vit seul	5/S	A10F64
11	69	M	Sans emploi	Vit seul	5/S	A11M69
12	75	F	Sans emploi	Vit avec fils	3-4/S	A12F75
13	75	F	Sans emploi	Vit seul	5/S	A13F75
14	65	F	Retraîtée	Vit seul	1/S	A14F65
15	66	F	Retraîtée	Vit seul	2-3/S	A15F66
16	65	F	Retraîtée	Vit seul	3/S	A16F65
17	60	F	Sans emploi	Vit seul	5/S	A17F60
18	69	F	Retraîtée	Vit seul	2/S	A18F69
19	55	F	Musicienne	En couple	1-2/S	A19F55
20	66	M	Retraité	Vit seul	1-2/S	A20M66
21	65	M	Retraité	Vit seul	4/S	A21M65
22	70	F	Retraîtée	Vit seul	3/S	A22F70
23	56	M	Sans emploi	Vit seul	5/S	A23M56
24	55	M	Entrepreneur social	Vit seul	3/S	A24M55
25	72	M	Retraité	Vit seul	4-5/S	A25M72

<sup>10</sup> Le chiffre fait référence au nombre de fois par semaine que les personnes interviewées fréquentent un organisme d'aide alimentaire.

<sup>11</sup> Ce code, qui sera utilisé dans la thèse afin de respecter l'anonymat des participants, est composé de la lettre A (pour aînée), d'un chiffre aléatoire entre 1 et 33, d'une lettre selon le genre et enfin de l'âge.

26	71	F	Sans emploi	Vit seul	5/S	A26F71
27	91	F	Sans emploi	Vit seul	5/S	A27F91
28	63	F	Sans emploi	Vit seul	3/S	A28F63
29	72	F	Sans emploi	Vit seul	5/S	A29F72
30	84	F	Sans emploi	Vit seul	4/S	A30F84
31	I <sup>12</sup>	F	Sans emploi	Vit seul	4/S	A31FI
32	I	F	Sans emploi	Vit seul	2/S	A32FI
33	I	F	Sans emploi	Vit seul	3-4/S	A33FI

Enfin, par-delà les similitudes entre plusieurs personnes rencontrées, notamment le fait d'avoir un budget serré, on observe une diversité dans l'histoire individuelle des uns et des autres. En effet, certaines personnes proviennent de familles nombreuses, alors que d'autres ont été enfant unique. Plus tôt dans leur vie, elles ont travaillé notamment en tant que psychologue, cuisinière, professeure, soudeuse, caissière et travailleuse d'usine. Certaines sont originaires d'Amérique du Sud, des Antilles ou d'Europe. Enfin, certaines se perçoivent en bonne santé, alors que d'autres affirment avoir des difficultés sur ce plan.

Le guide d'entrevue a été élaboré et conçu dans l'intention de mieux comprendre le rapport des personnes interviewées à l'alimentation et la manière dont ce rapport est vecteur de bien-être<sup>13</sup>. Afin d'avoir une idée des activités quotidiennes des personnes et non juste une évaluation qu'elles peuvent en faire, le guide a été construit à l'image d'un journal de bord. Nous les avons interrogées sur leurs habitudes alimentaires en amorçant l'entrevue avec le repas le plus rapproché, pour ensuite s'en éloigner. Dans un deuxième temps, l'entrevue visait à explorer plus largement leur expérience alimentaire : participation aux activités en sécurité alimentaire, alimentation et relations sociales, expériences significatives et finalement, souhaits pour l'avenir.

<sup>12</sup> Trois personnes rencontrées n'ont pas souhaité dire leur âge.

<sup>13</sup> Le guide d'entrevue peut être consulté à l'annexe 4.

Tous les entretiens se sont déroulés au sein des organismes afin que les personnes se retrouvent dans un environnement familier et sécuritaire. Un lieu propice aux confidences et aux échanges en toute intimité nous a été proposé pour chaque entretien, dont la durée a varié de 40 à 90 minutes. Chaque rencontre a permis de mieux comprendre le rapport intime que les personnes interviewées entretiennent avec l'alimentation, et comment celle-ci rythme leur quotidien. 29 des 33 entretiens ont été enregistrés et retranscrits. A été respectée la volonté de quatre personnes<sup>14</sup> ne souhaitant pas se faire enregistrer. Afin de préserver l'anonymat des interviewés, chaque entrevue enregistrée s'est fait attribuer un code.

### L'analyse thématique

L'analyse des entrevues se conforme à l'analyse thématique de Paillé *et al.* (2012). C'est une entreprise de réduction et d'organisation des données qui est recherchée par l'analyse thématique, et ce, selon les objectifs de la recherche. Donc, cette approche a pour fonction de repérer toutes les manières dont les personnes interviewées abordent leurs routines alimentaires et du lien qu'elles proposent avec les dimensions du bien-être et des rituels. Ainsi, tous les propos recueillis lors des entrevues se sont vu attribuer un thème. De plus, une attention a été portée à comprendre les liens qui existent entre les différents thèmes relevés.

En suivant les mêmes auteurs, c'est la « thématization en continu » qui a été préférée à la « thématization séquentielle ». Tout au long de la démarche d'analyse, des thèmes ont été attribués aux propos des personnes interviewées formant du début à la fin l'arbre thématique. Au fur et à mesure de la progression de l'analyse des thèmes ont été regroupés, voire fusionnés, permettant de mieux comprendre les liens entre eux, et par la

---

<sup>14</sup> Les participants 30 à 33.

même occasion fournissant un panorama d'ensemble.

C'est à l'aide du logiciel NVivo que le contenu a été traité, catégorisé et analysé. Ce logiciel permet d'importer les retranscriptions en document numérique. Chaque retranscription sélectionnée apparaît à l'écran, aidant la thématisation du contenu. Les propos sélectionnés participent à l'élaboration d'un nouveau nœud ou sont transférés dans un nœud (thème) existant. Au début de la démarche de thématisation, la création de nœuds est nécessairement plus fréquente. Au besoin, des nœuds peuvent être fusionnés ensemble, marquant un lien entre eux.

Chaque thème (idée) développé par les personnes interviewées a été codifié et regroupé avec d'autres segments d'entrevues. Ce regroupement a pour but de dégager le ou les sens que les personnes interviewées accordent à divers thèmes, notamment ceux se rapportant à l'alimentation, au bien-être et au rituel. C'est une quête de sens qui a accompagné cette étape de la recherche, ayant comme visée le développement d'une meilleure compréhension du rapport des personnes à leur alimentation. Lors de la codification, j'ai cherché à ce que chaque segment d'entrevue se retrouve dans une seule catégorie. Toutefois, lorsqu'il était jugé pertinent de le faire, il est arrivé qu'un segment d'entrevue se retrouve dans des catégories différentes. L'ensemble du contenu des entrevues a été réparti dans 9 catégories principales et 77 sous-catégories.

### Activité de restitution

Enfin, une fois l'analyse des entretiens terminée, trois activités de restitution ont été organisées auprès des personnes afin de discuter des résultats préliminaires de la recherche. Est-ce qu'elles se reconnaissent dans ces résultats? Est-ce que des éléments qu'elles considèrent comme importants seraient absents des analyses? Plus de 30 personnes ont participé à ces activités, venant enrichir considérablement les analyses. Cette étape ne constitue pas une étape formelle de la démarche empirique. Toutefois, elle



s'est révélée utile afin de confirmer certains constats.

## **Chapitre 6**

### **Alimentation et vie quotidienne : le point de vue des personnes rencontrées**

Le présent chapitre traite des témoignages des personnes rencontrées en entrevue à propos de la première partie de la question posée dans le chapitre précédent, soit « comment les personnes rencontrées se représentent-elles leur bien-être (et notamment la dimension temporelle de ce dernier), en lien avec les habitudes, routines et rituels alimentaires dans le quotidien? » Dans les entrevues, les personnes abordent leurs routines alimentaires en envisageant d'autres aspects de leur vie quotidienne. Ceux-ci ont été regroupés dans ce qui suit en lien avec leurs relations sociales, le sentiment d'ennui qu'elles éprouvent au quotidien, la précarité économique et leur santé. Par la suite, seront présentés les propos des personnes en ce qui concerne le rapport au temps.

### Alimentation et relations sociales

Les échanges autour de l'alimentation ont déclenché des souvenirs de toutes sortes, des bons et des moins bons, des récents et des plus anciens, parfois en lien direct avec les routines de table, d'autres fois sans lien apparent, mais toujours liés à la dimension relationnelle du quotidien. À titre d'exemple, une femme de 91 ans qui s'estime en bonne santé, puisqu'elle n'a jamais visité l'hôpital, raconte des souvenirs familiaux associés aux fêtes annuelles. C'est avec fierté qu'elle relate comment c'est elle qui recevait sa famille lors d'évènements festifs :

Puis au jour de l'An puis à Noël, c'est toujours moi qui recevais mes tantes, tu sais, des fois on était une vingtaine. C'est moi qui faisais tout le manger pour la veille de Noël.

MAIS LÀ PRÉSENTEMENT POUR LES FÊTES COMME ÇA, COMME NOËL ET LE JOUR DE L'AN?

Non, bien c'est mes filles. Elles viennent me chercher (A27F91)<sup>15</sup>.

On sent que c'est un beau souvenir, un souvenir festif, et qu'il est formulé avec un brin de nostalgie. Si cette possibilité de recevoir famille et amis est récurrente dans les propos

---

<sup>15</sup> Ce code, qui sera utilisé dans la thèse afin de respecter l'anonymat des participants, est composé de la lettre A (pour aînée), d'un chiffre aléatoire entre 1 et 33, d'une lettre selon le genre et enfin de l'âge.

recueillis, tous les souvenirs abordés ne sont pas empreints de nostalgie et de douceur. Au contraire, la discussion au sujet des routines alimentaires a parfois suscité des souvenirs vifs et douloureux. Par exemple, une interlocutrice de 75 ans, qui dit avoir un budget très serré, évoque des conflits avec sa fille :

J'ai une fille qui, euh... on s'entendait pas. Bien c'est-à-dire elle a été chez son père, mais pas longtemps – ça avait pas d'allure comment il la traitait [...] Ça fait que je l'ai fait revenir chez moi, puis euh... ça marchait pas elle et moi là. Mais pas du tout. Puis bien là, à un moment donné je me suis retrouvée à l'hôpital psychiatrique, et puis dans mon moi-même, j'ai dit : elle rentrera plus jamais à la maison. Ça j'ai pas dit ça souvent à quelqu'un. C'est dur ! (A13F75).

À d'autres moments, les souvenirs ne sont formulés ni de façon négative ni de façon positive, mais comme un moment marquant et important pour la personne et susceptible d'être raconté. Selon les souvenirs d'une des personnes interviewées, l'alimentation est au cœur de sa vie, « c'en est le centre ». En fait, il s'agit même d'un des premiers thèmes abordés avec certaines personnes de son entourage. Comme il le raconte, chaque fois qu'il revient d'un voyage à l'étranger :

je retourne chez mes parents, ma mère était là, je revenais toujours, aussi pour la bouffe, entre autres, ça c'était important, puis le fait qu'ils soient là – dépendance affective, on pourrait... en tout cas [...] Et donc souvent je revenais, puis ma mère, la première question [...] c'est vrai, une fois j'étais au Maroc puis je sais pas trop, j'avais appelé une fois là, puis ma mère, la question première : « Et qu'est-ce que t'as mangé? », tu sais. Ça fait que ça ça a toujours été la question première de ma mère, si elle m'appelait, si je l'appelais de Montréal : « Ah [son nom], qu'est-ce que tu manges ? Qu'est-ce que tu as mangé ? » Puis [le nom de sa conjointe], c'est souvent le premier sujet elle aussi. Tu sais, si jamais elle est pas avec moi et tout ça : « Eh, qu'est-ce que tu as mangé ? » Ou si je suis avec [nom de son ami] : « Ah, qu'est-ce qu'on a mangé avec [nom de son ami] ? » Ça fait que ça revient, tu sais, c'est le centre (A1M63).

Cet extrait provient d'une personne qui incarne bien le lien entre relations sociales et alimentation. Il s'agit d'un homme de 63 ans, résident du Plateau-Mont-Royal. Il est au moment de l'entrevue sans emploi. Bien qu'il soit en couple depuis plus de 14 ans, il vit

seul dans son appartement (HLM). Comme il le formule, l'alimentation est bien le « centre » de sa vie quotidienne. Puisque sa conjointe travaille du lundi au vendredi, ils ne se voient que la fin de semaine. Ainsi, il affirme fréquenter un organisme d'aide alimentaire deux à trois fois par semaine pour veiller à ses besoins nutritionnels, mais également et peut-être surtout, pour « sortir de ma solitude aussi. C'est pas parce que tu es avec quelqu'un que tu te sens pas seul, donc sortir de ma solitude. Et puis rencontrer du monde, puis faire des contacts sociaux »<sup>16</sup>.

La fin de semaine, lorsqu'il est avec sa conjointe, ils font les emplettes et flânent ensemble d'une boutique à une autre en vue de leur repas du soir. Depuis qu'il est en couple, ses repas sont davantage variés et diversifiés, d'autant plus que sa conjointe est originaire d'Europe de l'Est et qu'il apprécie la préparation d'un repas de son coin de pays. Lors des repas en sa compagnie, il n'est pas question de regarder la télévision, de lire le journal ou encore d'écouter de la musique. La discussion étant une exigence de sa conjointe, il dit s'y soumettre de bonne grâce afin de ne pas la contrarier, ce qui aurait un effet négatif sur l'ambiance lors des repas.

Enfin pour cette personne, alimentation et relations sociales sont indissociables. Lorsqu'il n'est pas avec un ami dans un organisme d'aide alimentaire, ou avec sa conjointe, il se retrouve tous les mercredis au restaurant avec un ami afin de casser la croûte tout en échangeant sur leur vie respective. Bref, aborder le sujet de l'alimentation ne manque pas de souligner l'importance des relations sociales et les liens noués avec d'autres.

À l'instar de notre interlocuteur, pour une autre personne, les repas représentent un prétexte pour interagir avec d'autres personnes qui lui sont plus ou moins familières, une activité organisée autour de la nourriture pouvant faciliter les échanges avec autrui. Il

---

<sup>16</sup> A1M63.

s'agit d'une résidente d'une coopérative de logement âgée de 66 ans qui raconte avoir beaucoup de difficulté (« ne pas avoir le tour ») d'entrer en contact avec les autres, y compris avec les membres de sa famille, et que cette difficulté est tempérée dans le cadre d'un repas : « Oui, parce que bon, des fois je trouve pas le tour de voir du monde, ça fait que le prétexte c'est le repas »<sup>17</sup>. Pour plusieurs personnes, le repas représente un moment de plaisir et de partage.

Aux yeux d'autres personnes, donner de la nourriture contribue à maintenir vivante les rapports cordiaux avec autrui. Cette idée est illustrée par le propos d'une femme de 60 ans qui vit seule au troisième étage d'un petit appartement situé sur le Plateau-Mont-Royal et qui souligne régulièrement dans l'entrevue l'importance d'une amitié forte et de longue date. Elle raconte que son « ami [Nom] vient régulièrement. Puis à chaque fois que je fais une cuisine collective je lui donne des portions de ce qu'on a cuisiné. Pour qu'il y goûte. [rire] Ça fait que je lui donne ».<sup>18</sup>

Cette citation est d'autant plus pertinente que la personne dit participer à une cuisine collective afin de réduire ses dépenses alimentaires, dans un contexte de précarité économique. Le don, ici de nourriture est présenté comme une manière de prendre soin d'une personne avec laquelle on veut cultiver ou maintenir des liens. On peut voir ce même geste symbolique du don de nourriture et son importance dans une autre entrevue, où une dame de 91 ans n'ayant jamais visité l'hôpital explique que sa fille et son gendre lui préparent la majorité de ses repas jour après jour :

C'EST VOUS QUI ALLEZ PRÉPARER LE POISSON?

Non non, il est toute... ma fille elle le fait toute cuire, puis elle l'enveloppe tout dans un papier, puis elle le fait congeler, OK... Moi j'ai juste à le prendre et à le faire rôtir dans ma poêle. Bien c'est son mari qui fait du manger, il est cuisinier lui, hein [...] Et puis il fait bien du manger, il en fait

---

<sup>17</sup> A15F66.

<sup>18</sup> A17F60.

toujours plus, puis tu sais elle dit : il en fait bien trop, on est juste deux. Bien il dit : c'est pour ta mère [...] Puis il prépare tout ça, de la soupe, de la lasagne, toutes sortes d'affaires, du pâté chinois... bien des légumes [...] C'est tout préparé [...] Par ma fille puis mon gendre (A27F91).

La velléité d'offrir de la nourriture et de « faire plaisir » aurait amené une des interlocutrices, âgée de 73 ans et enseignante à la retraite, à semer un vent de changement dans son centre d'hébergement en faisant pousser un tournesol. Selon elle, le simple fait de regarder pousser des plantes – légumes, fruits, ou fleurs – se révèle une source de plaisir pour elle-même, mais aussi pour les autres résidents. De plus, à ses yeux, ce type d'activité génère des occasions d'échanger sur ces cultures, ou tout simplement d'engager une conversation et de « faire plaisir » :

Et puis je me souviens, tout le monde surveillait : les personnes âgées étaient là, puis : "À un moment donné vous allez être obligée de mettre un tuteur"... Parce qu'il y en avait de ces personnes âgées là qui avaient déjà fait des jardins, là, tu sais... Et puis j'avais planté des tournesols juste parce que j'avais demandé à un parent qui avait sa fille là, je lui avais dit : "Qu'est-ce qu'elle aime, elle?" Il a dit : "Elle aime les tournesols." Bien je dis : "On va en planter, des tournesols!" Et pourquoi je plante des tomates cette année, [c'est] parce que c'est une personne âgée qui aime manger juste des sandwiches aux tomates [...] Et en plus elle avait sa nièce qui lui en apportait, des vraies tomates de jardin, et je me suis dit : je vais lui faire plaisir. Dans le fond, c'est faire plaisir (A8F73).

Outre le don, le partage des responsabilités en cuisine lie les individus entre eux. En guise d'exemple, un homme de 59 ans et ayant grandi sur une ferme, mentionne échanger avec son frère certains aliments provenant des banques alimentaires, selon les préférences de chacun, tout en partageant la responsabilité de la préparation des repas, reprenant à leur compte la formule des cuisines collectives :

Puis je lui donne à manger, il me donne ce que lui il se sert pas dans son épicerie. [...] On fait de la cuisine collective, là.

DONC VOUS CUISINEZ ENSEMBLE.

Ouais. [...] C'est au gré de ce qu'on a dans le tiroir à légumes.

PUIS GLOBALEMENT VOUS DIRIEZ QUE VOUS VOUS VOYEZ COMBIEN DE FOIS PAR SEMAINE?

Oh, deux-trois fois. [...] En fin de semaine je suis allé lui porter des plats (A2M59).

Toutefois, toujours selon lui, la nourriture peut être source de tensions, comme ce fut le cas entre lui, sa fille et la mère de sa fille dont il est séparé. Il raconte comment il était « difficile » de

la [sa fille] faire manger, c'était tellement difficile; je me battais pas, elle venait deux jours, j'étais pas pour me battre avec elle pour la faire manger, ça fait que je lui donnais raison. Mais là sa mère disait : « Bien arrête de faire ses caprices, elle mange de tout ! Puis là avec toi elle te fait niaiser. » Elle dit : « C'est simple, avec toi papa j'ai juste besoin d'insister, tu changes d'idée. Maman, elle change pas d'idée, elle (A2M59).

Si certaines personnes associent spontanément repas et relations sociales, pour plusieurs interlocuteurs, la solitude est de rigueur dans les repas au quotidien, sans qu'ils soient pour autant exclus ou complètement isolés. Par exemple, d'entrée de jeu, un interlocuteur de 68 ans, dont les grands-parents ont connu la grande crise, suggère que la nourriture « ne l'a pas intéressé pendant très longtemps parce que, bon, cuisiner seul c'est un peu plate, ... des fois je cuisinais puis j'arrivais pour manger ce que j'avais fait puis j'avais plus le goût de manger »<sup>19</sup>. Cette citation permet d'articuler deux dimensions distinctes : celle de la solitude et celle du désintérêt alimentaire. Le désintérêt alimentaire, voire l'aversion à l'égard des différents aspects de l'alimentation, revient régulièrement dans les propos des personnes rencontrées.

Le parcours de vie d'une personne rencontrée incarne à bien des égards ce que plusieurs indiquent avoir vécu quant à la souffrance que peut engendrer la solitude. Après avoir perdu ses parents dans les dernières années, il vivait au moment de l'entrevue le deuil de sa femme, morte quelques mois auparavant. Âgé de 66 ans et sans travail, il doit maintenant assumer seul les coûts d'un appartement trop cher et trop grand pour lui. Étant

---

<sup>19</sup> A3M68.



donné des finances serrées, il se contente de manger un seul repas par jour en se présentant quotidiennement dans un organisme d'aide alimentaire. Par la suite, il flâne « dans un café parce que j'ai besoin de rester [...] où ce qu'il y a plein de monde, parce que retourner à la maison tout seul je suis pas capable »<sup>20</sup>. Étant donné sa solitude, s'additionnant à la précarité économique, il affirme que l'organisme représente tout : « C'est toute, mon ami, c'est toute »<sup>21</sup>.

L'isolement est au cœur des discours sur les routines alimentaires quotidiennes de plusieurs interlocuteurs, source d'une détresse qui, dans certains cas, se développe en marge des problèmes de santé mentale – ou ce qu'un homme appelle, un « état mental malsain » :

Le psychiatre dit c'est l'isolement, c'est un des symptômes de la dépression majeure. [...] moi je pensais que c'était la solitude, tu sais, que c'est une qualité, mais l'isolement c'est très grave, si tu commences à parler tout seul puis à t'éloigner du monde, puis à avoir des tics là, ou des habitudes de vie pas correctes.

EST-CE QUE TU POURRAIS PRÉCISER C'EST QUOI LA DIFFÉRENCE ENTRE LA SOLITUDE ET L'ISOLEMENT ?

La solitude, c'est : tu es bien tout seul, tu vas écouter de la musique, tu vas lire un bon livre, tu vas rester à rien faire, tu vas flâner, tu vas aller au parc. L'isolement, c'est : tu es renfermé sur toi, tu es dans un état mental malsain, tu es... là je viens d'avoir un livre sur les troubles d'anxiété là, les crises de panique, puis ça c'est pas l'fun là (A2M59).

Être en relation avec d'autres est vital pour certaines personnes qui affirment avoir développé des astuces utiles pour tempérer la solitude, dont un homme qui a perdu l'envie de cuisiner depuis qu'il est à la retraite et qui, ayant besoin de sortir, va « des fois [...] même manger au restaurant pour voir des gens, ou parler avec la serveuse, ou rencontrer

---

<sup>20</sup> A23M56.

<sup>21</sup> A23M56

des gens, parce que la solitude vient jouer un rôle aussi dans le choix de l'alimentation, soit à la maison ou à l'extérieur là »<sup>22</sup>.

Dans le même sens, selon certains, la solitude, pèse sur leur routine quotidienne au point qu'ils ne veulent rien faire pour plutôt attendre que le temps s'écoule, attendre le coucher du soleil pour enfin s'endormir et oublier ainsi qu'ils sont seuls. Un homme parle de la solitude comme étant « vraiment pénible » :

ça fait que c'est ça un peu, la solitude, c'est vraiment de... de sortir de ça c'est vraiment pénible, tu sais. Donc ça, ce côté-là de solitude, ou de... ouais, de solitude si tu veux, ça me pèse dessus, mais à cette heure je me sens plus coupable de dormir ou ci ou ça, puis tu sais je veux dire. Tu sais, sur la plage, le monde s'en vont sur la plage pour aller relaxer, dans le fond ils font rien pendant trois-quatre jours, sauf que socialement ça paraît mieux [rire]; ça fait que moi j'aime mieux être chez nous des fois dans mon lit puis que ça passe. [...] Les après-midi, moi je peux dormir une heure ou deux. Ça c'est mon rythme, là, je passe une bonne partie de vie, j'ai toujours dormi une heure ou deux, parce que j'aime pas trop... j'aime le soleil, mais pas l'action autour du soleil. Que les gens ils sont actifs, les gens, les couples sortent... Ça peut me rendre vraiment... Ça reflète encore plus ma solitude, ça c'est vraiment pénible, tu sais, ça me pèse dessus (A1M63).

La solitude est décrite par certaines personnes comme une nouvelle étape de la vie, à laquelle elles doivent s'adapter sans rechigner après avoir été entourées de leurs amis, de leurs enfants, de leur conjoint ou conjointe. Pour une d'entre elles, la solitude est un « sentiment » qu'on ressent au-delà du nombre de personnes qu'on côtoie dans son quotidien. Ainsi, même si l'on est bien entouré,

parfois on se sent seul. Surtout dans la nuit. Tu sais, comme j'ai été habituée à avoir toute ma famille, toute ma famille, j'invitais toute ma famille. Bon, quand tu avances en âge c'est difficile, oui, d'être seule. [...] Mais j'ai une bonne relation avec mon ex, il est toujours vivant. Avec nos petits-enfants, il aime aussi beaucoup nos petits-enfants, et il aide beaucoup sa fille. Non, c'est bien. Et il vient toujours dans les fêtes. Comme, dimanche, ce sera la fête des Pères hein. [...] Je pense que c'est un de mes garçons qui va faire quelque chose (A18F69).

---

<sup>22</sup> A25M72.

À ce propos, une dame, qui cohabite dans un HLM du Plateau-Mont-Royal avec son fils qui est dans la quarantaine, raconte avec émotion souhaiter partager un repas avec lui, « manger avec quelqu'un ». Même si elle lui a fait part à plusieurs reprises de son souhait, voire de son besoin de partager un repas en sa compagnie, il préfère manger seul dans sa chambre à regarder la télévision :

C'est depuis qu'on est ici environ qu'il mange moins avec moi, il mange tout le temps dans sa chambre, puis il regarde la télévision.

QU'EST-CE QUI FAIT QUE ÇA A CHANGÉ ?

Bien, oui ça a changé en venant rester ici, mais je sais pas pourquoi là.

VOUS NE SAVEZ PAS POURQUOI ?

C'est une maison comme une autre là. Non, parce qu'on est bien ici, tu sais.

PUIS EST-CE QUE ÇA VOUS DÉRANGE ?

Bien, parce que j'aimerais ça des fois manger avec quelqu'un, tu sais, à la table. Ça fait que... Mais bon, je le laisse aller.

EST-CE QUE VOUS LE LUI AVEZ DÉJÀ DIT ?

Oh oui, il le sait. Oui mais, il dit, moi ma télévision. Parce que moi j'ai une télévision dans le salon, mais là ici moi je regarde pas la même chose. [...] C'est juste parce que lui ça a changé. Tu sais, on est arrivés ici il était tout jeune, là. Aujourd'hui il est encore jeune, mais il est plus vieux (A12F75).

La solitude se répercute sur les routines alimentaires et a notamment pour effet une monotonie dans les aliments au menu. Certaines personnes avouent par exemple que la solitude les a amenées à manger systématiquement les mêmes aliments, jour après jour. Comme le souligne l'homme interviewé faisant état de tensions au sujet de l'alimentation entre lui, sa fille et la mère de sa fille, en disant qu'il était « habitué de toujours manger la même chose toute ma vie là, deux toasts puis du beurre de *peanut*. [...] Des habitudes de vieux garçon. Je vis seul, ça fait que j'avais rien dans le frigidaire »<sup>23</sup>.

---

<sup>23</sup> A2M59.

Certains renchérissent en notant que cuisiner s'accompagne de l'obligation – lassante – de laver la vaisselle considérée comme un fardeau. Pour une personne, par exemple, cette étape représente à ce point un fardeau qu'elle freine en lui toute motivation à cuisiner :

Sauf que... je vais finir avec ça, c'est sûr qu'au niveau de la bouffe, le moins que tu veux faire des choses tu es obligé de sortir d'autres plats. Si tu veux faire du brocoli, il faut que tu sortes un plat pour faire soit bouillir, soit mettre à la vapeur. Plus ton repas, mettons un steak, on va prendre un hamburger que tu fais, bien là ça te prend une poêle pour faire un hamburger, mais là si tu te mets des légumes dedans, tu vas-tu mettre les légumes en premier ou le hamburger ? Tu vas prendre un autre plat. Souvent ça peut être un arrêt peut-être de la qualité, tu sais, ça te prend un plat pour chaque affaire vraiment. Ça fait que ça peut être un frein, je pense, pour du monde de mieux manger. Ça fait que moi j'essaie de... quand j'étais solitaire, seul je veux dire, j'essayais quand même de manger, même si ça prenait, tu sais, c'est quasiment quinze minutes de plus là, laver tes chaudrons là, je faisais des efforts. Ça fait que je comprends que les autres ça se peut qu'ils mangent moins bien (A1M63).

Le sentiment d'incompétence se greffe parfois à la solitude et explique, ce faisant, l'habitude de manger au restaurant plutôt que de préparer ses repas à la maison : « Oui, j'étais toute seule, j'en faisais, mais j'allais souvent au restaurant. Je suis pas une cheffe cuisinier trop trop, j'aime pas faire à manger »<sup>24</sup>. Pour d'autres personnes, cuisiner en petite quantité, pour elles seules, serait très difficile, et dans les faits, elles finiraient par devoir manger la même nourriture pendant des jours. En ce sens une interlocutrice, veuve depuis 1983, ayant cohabité huit ans avec sa sœur et résidant maintenant avec son fils de 36 ans, suggère que

c'est sûr c'est plus facile quand tu vis pas seul. Vivre seul, c'est difficile de faire à manger, tu sais, tu as le goût de faire une bonne soupe de légumes puis tout ça, mais tu veux pas... c'est sûr que tu peux congeler, mais... Non, c'est plus difficile (A5F71).

---

<sup>24</sup> A4F78.

Enfin, parler, échanger, se raconter ou écouter les autres devient nécessaire pour plusieurs, leur donnant envie de manger. La femme qui a mentionné vivre avec son fils qui préfère manger seul, indique ne plus avoir envie de manger à moins qu'elle puisse le faire en présence d'autres personnes, ce qui permet de « passer le temps » :

j'ai trouvé ça bon parce que je me dis, si je *feel* pas une journée, quand même que j'aurais de la bouffe dans mon frigidaire, si je peux descendre en bas, pouvoir parler avec le monde : ça, ça m'aide beaucoup. Parce que je suis pas tellement une grosse parleuse, là, mais des fois juste écouter qu'est-ce que l'autre va dire, c'est tout. J'écoute, attentivement, ça fait que ça m'aide. Puis ça passe le temps (A12F75).

### Retraite, ennui et perte de motivation

La solitude, entraînant chez plusieurs personnes interviewées un mal-être qui semble en plus produire un effet négatif sur plusieurs autres dimensions de la vie quotidienne, dont l'alimentation. Par exemple, selon un de nos interlocuteurs âgé de 67 ans, ayant cumulé plusieurs emplois au cours de sa carrière, un des éléments déclencheurs de ce mélange d'ennui et de sentiment d'inutilité est la fin de l'emploi rémunéré, qui l'a fait entrer dans un « autre monde », un monde sans « compagnons » :

Des fois je mange là parce que je veux pas retourner chez nous. Pour faire du social. Quand tu es à la retraite, tout ton réseau social il faut qu'il soit rebâti. Les gens que tu connaissais au travail, eux autres ils sont dans un autre monde, le monde des travailleurs puis le monde des retraités c'est complètement différent. Quand j'appelle mes compagnons, il y a des fois c'est comme si je les dérangeais. Mes anciens compagnons de travail. Fait que là, j'appelle plus. Ça fait que, il faut que tu te bâtisses un nouveau réseau social parce que c'est... Bien, les gens qui travaillent, ils ont juste leurs fins de semaine pour faire ce qu'ils ont à faire. Tandis que nous autres... Moi, le lundi ou le vendredi ou le dimanche, c'est la même affaire pour moi, je suis à la retraite moi, j'ai tout le temps (A6M67).

La personne qui formule ces propos représente bien ce que plusieurs autres interlocuteurs ont raconté vivre depuis qu'ils sont à la retraite. Il s'agit d'un homme de 78 ans à la retraite depuis 2012. Il raconte avec enthousiasme les multiples rebondissements qu'il a eu en tant que travailleur salarié. C'est dans l'industrie du textile en Ontario qu'il a commencé

sa carrière, pour ensuite travailler dans le secteur minier en Colombie-Britannique, avant de revenir au Québec dans l'industrie de la réfrigération-climatisation, pour finalement terminer sa carrière en tant qu'installateur de gicleurs. L'ensemble de l'entrevue est émaillé d'anecdotes liées à son emploi et à ses relations avec ses compagnons de travail. N'ayant pas eu d'enfants et célibataire, il a consacré sa vie au travail et à ses relations avec ses compagnons. Comme plusieurs autres personnes interviewées, la retraite est venue à plusieurs égards bouleverser sa routine quotidienne, créant chez lui un grand vide à combler.

Ainsi, une fois à la retraite, certaines personnes ont pris conscience que le travail rémunéré apporte davantage qu'un revenu et qu'il s'accompagne également d'un sentiment de réalisation, tout en participant à la formation d'un réseau social, dans lequel elles existaient pour d'autres en tant que collègue et ami(e). En ce sens, même lorsqu'elle a tenté de maintenir vivantes certaines de ces relations, une fois révolue la période active en emploi, une personne a réalisé que c'était le travail, avec ses tâches et ses responsabilités communes, qui en donnait le sens. Le deuil de la perte de relations entre collègues apparaît dans un contexte où « il y a pas grand-chose que tu peux faire », comme dit un homme qui va aussi au restaurant pour voir du monde,

j'ai pas grand-chose à réparer là tu sais, de temps en temps il y a des petites choses dans l'appartement puis autour du bloc, mais sinon c'est une constante qui est là : confronté à moi-même. Ça c'est surtout l'après-midi, aussitôt que je suis arrivé le soir, la pression elle descend là, parce que le soir je me dis, bof, il y a pas grand-chose que tu peux faire vraiment là [...] Oui, oui, il y en a quelques-uns [des anciens collègues] des fois. Mais tu sais : on s'appelle on s'appelle on s'appelle, on se dit ça, puis on s'appelle, ça adonne une fois comme ci comme ça, on s'éloigne avec le temps. Si on n'alimente pas ça, si c'est pas bien entretenu, bien tu sais ça se distance, comme on dit [...] C'est pas la relation comme de dire on partage tous les jours en mangeant, on travaille ensemble, ton bureau est là, tu as de la misère avec un client, tu viens m'en parler ou tu sais, on échange à ce niveau-là. Ça c'est plus là. Donc c'est aussi un deuil à ce point de vue-là (A25M72).

Bref, quitter définitivement son emploi se révèle un bouleversement venant chambouler la vie quotidienne, avec la perte d'une partie du réseau social et la perte du rôle au sein de la collectivité, avec de surcroît de nombreuses heures à combler. Ainsi, alors que plusieurs affirment avoir existé comme personne pendant leur vie professionnelle, détenant une fonction, des responsabilités, fréquentant des amis qui leur reconnaissent des compétences, lors de l'arrêt du travail, tout s'est désagrégé : emploi du temps bousculé, perte du réseau social, perte de revenu et dans certains cas, perte de sens. Il semble que se faire à manger requiert un quotidien un « peu plus encadré » et « structuré » que permettait une vie organisée autour du travail :

Quand je travaillais [...] je me faisais des lunches [...] c'était plus encadré, structuré, je faisais plus des grosses épiceries, mais depuis que je suis retraité là, on dirait que je le fais moins. Il y a moins d'intérêt, parce que j'ai plus besoin de me faire de lunch pour aller travailler, ou si je mange tard c'est pas plus grave que ça, tu sais, ça fait que le cadre alimentaire, ou la structure qui était là peut-être aidante pour encadrer ça, n'y est plus. Je pourrais formuler ça comme ça.

DONC C'EST ASSEZ RARE QUE VOUS VOUS FASSIEZ À MANGER À LA MAISON.

C'est assez rare. Je fais le petit-déjeuner... J'en ai déjà fait beaucoup plus que ça, comme je le disais tantôt, quand je travaillais, mais depuis que je travaille pas, je dirais que j'ai perdu la motivation à me faire de la bouffe, tout seul (A25M72).

### Précarité économique

La situation économique des individus rencontrés se révèle un facteur déterminant des routines alimentaires, surtout quand frappe la précarité des ressources monétaires. Le sujet a été abordé sans hésitation. Un homme de 59 ans associe explicitement la souffrance de la faim à la pauvreté économique qu'il attribue aux difficultés à se trouver un travail rémunéré. Pour lui, « souffrir de faim » veut dire « être habillé pareil pendant des jours et des jours, pas manger, puis pas un sou en poche, puis chercher une job.

Pendant quinze ans, j'ai passé la moitié du temps à quitter mes jobs puis à en chercher une. C'est plus difficile de chercher une job que de travailler »<sup>25</sup>.

Cet homme célibataire de 59 ans a travaillé sa vie durant en tant que cuisinier, passant d'un restaurant à l'autre avec un salaire, à ses yeux, dérisoire. Souvent au chômage ou sur le bien-être social et séparé de la mère de son enfant, il mange pour « survivre », « toujours les mêmes recettes là, du spaghetti, hamburger steak, des menus rapides – avec ma fille là, je faisais des choses pas trop compliquées »<sup>26</sup>. Ce n'est que récemment, en réalisant qu'il « ne mangeait rien de bon », qu'il s'est résolu à se ravitailler dans une banque alimentaire : « je réalise que je me faisais pas à manger, tu as pas de variété dans le frigidaire, ça fait que je mangeais rien de bon. C'est ça qui est extraordinaire : je me suis décidé à me dire bien je fais la file, puis je fais comme les autres. » Depuis ce moment, lui et son frère reproduisent à leur manière ce qu'il assimile à une « cuisine collective ». Il fait maintenant la file devant les églises, preuves en main pour avoir droit à des coupons lui donnant accès à de la nourriture : « Il faut se présenter à la porte de l'église, avec un bail puis la carte de l'aide sociale, puis ils nous donnent un coupon pour aller à Moisson Montréal, trois coupons »<sup>27</sup>.

L'inégalité sociale se manifeste sous ce chef à différents égards, sans qu'on puisse savoir si la précarité économique représente ou non une situation récurrente. Il ressort que les parcours de vie sont ponctués par différents passages, avec plusieurs des personnes interviewées, qui vivent aujourd'hui une situation de précarité économique, laissant entendre qu'il n'en aurait pas toujours été ainsi. Au contraire, elles seraient passées dans

---

<sup>25</sup> A2M59.

<sup>26</sup> A2M59.

<sup>27</sup> A2M59.



certains cas d'un statut social et économique enviable à un autre. Comme l'indique une interlocutrice de 65 ans qui « déteste faire à manger »,

j'étais riche, dans le temps. Vraiment riche, tu sais. La Cadillac, la maison, le chalet dans le Nord. Puis là je suis vraiment pauvre, mais vraiment pauvre là... Ouais... Mais ça me dérangeait pas plus que ça, c'est drôle à dire, ça me dérangeait pas plus que ça, moi. C'est bizarre. Ça m'a pas marquée plus que ça que j'étais riche puis là je suis pauvre (A16F65).

La précarité économique suscite des changements inévitables dans les routines alimentaires, comme l'affirme cette interlocutrice, résidente du quartier La Petite-Patrie et ancienne infirmière, profession lui ayant assuré une situation économique confortable avant la retraite :

Tu sais, moi je suis habituée à un certain type de nourriture, ça fait que je suis allée là-dedans, puis au fil des années bien j'ai diminué la viande, parce que c'était trop cher. [...] De la truite. Bien pas toujours frais, mais en tout cas on mangeait de la truite, puis de la grise, de la petite truite rouge, du brochet, euh... ça fait que j'ai été comblée au niveau des saveurs. On mangeait du poisson. Ça fait que c'est ça, tu sais. Là c'est vraiment vraiment difficile, c'est pas abordable. [...] Tu sais, on mangeait de l'agneau, que j'adore, mais rarement je peux m'en acheter. [...] Ah, c'est fou! J'ai fait un repas cette année, puis ça m'a coûté une trentaine, une quarantaine de dollars, là, pour des côtelettes d'agneau, là. Mais là j'ai dit : c'est la seule fois, là. [...] Mais si j'étais invitée par quelqu'un qui fait cuire un rôti d'agneau, bien que j'adore là, "je vendrais mon âme"! (A15F66).

Sur cette base, difficile de parler de choix. Les aliments achetés doivent répondre à un seul critère, celui de pouvoir épancher sa faim à bas prix, même si – selon une des femmes rencontrées – cela signifie manger souvent les mêmes aliments, notamment du riz :

Parce qu'avant ma retraite j'ai arrêté de travailler deux ans et demi, puis j'étais sur la pension d'invalidité, alors ça donne vraiment pas beaucoup d'argent, là. Puis mon gars avait des problèmes, donc je l'aidais financièrement, donc moi j'avais à peine à manger, là. J'ai souvent mangé du riz. J'aime bien le riz. Oui. Du riz frit là... Je me fais du riz. Mais là je commence à mieux manger (A16F65).

Pendant une période de sa vie, son alimentation laissait à désirer, alors qu'elle consommait régulièrement des chips afin de répondre à son besoin de satiété. Ainsi, elle raconte s'être « nourrie à ça [des chips] assez longtemps parce que ça coûte pas cher puis ça bourre. [...] Oui oui, ça bourre. Si t'en manges un gros sac là, oui, moi j'étais bourrée après ça, j'avais plus faim après là. Puis ça coûte pas cher »<sup>28</sup>.

Les dites saines habitudes alimentaires sont connues, mais elles sont impossibles à respecter faute de l'argent nécessaire. Préparer soi-même un bon plat, conforme aux recommandations, requiert toutes sortes d'ingrédients comme des épices, aromates et sauces, impossibles à acheter quand on a un « budget tellement restreint » :

Euh, moi je mange bien drôlement. [rire] Moi j'en fais pas, de cuisine.

VOUS NE CUISINEZ PLUS ?

Ça fait des années. Des années, des années, quand je vous dis des années. [...] Bien c'est ça, on a un budget tellement tellement restreint là. Tu sais, quand une recette elle demande, je sais pas là, huit-neuf ingrédients, tu sais, puis si tout à coup il te manque quelque chose, bien tu sais, il faut que tu y ailles à pied. Puis c'était pas proche de moi là, où je demeurais, les différents endroits où je suis demeurée (A13F75).

Les déplacements à l'épicerie ne sont pas ainsi négligeables. Un budget serré commande souvent de s'y rendre ou de fréquenter des magasins bon marché afin de se procurer des aliments à bas prix. La proximité des services devient d'ailleurs source de préoccupation en avançant en âge. La question du transport est un défi que plusieurs doivent relever au quotidien. En effet, avec un « budget restreint », plusieurs disent devoir parfois multiplier les épiceries, marchés et magasins de toutes sortes afin de trouver les aliments au plus bas prix possible. Comme l'indique une femme de 60 ans, sans travail au moment de l'entrevue (situation qu'elle attribue à sa « peur de se faire dire non lors d'une entrevue d'embauche »),

---

<sup>28</sup> A16F65.

généralement on essaie d'en faire le moins possible, sauf que si tu as des cuisses de poulet, ou des cuisses de poulet avec dos, à 1,29 piastres chez IGA, qui est plus loin, puis que ça c'est 4 piastres chez Metro, bien on va aller chez IGA là, tu sais. On suit, on essaie de suivre les spéciaux, c'est comme ça nos coûts. [...] Quand on achète notre viande [...] le poulet je pense qu'il était à 99 cents la livre, puis le porc était à 2 \$ la livre, quelque chose comme ça : on a réussi à s'en sortir avec deux plats de viande, puis on avait un potage avec des lentilles, pour 1,25 \$ la portion (A17F60).

Pour une autre femme de 71 ans, l'aînée d'une famille qui possédait un poulailler lui permettant de pratiquer le troc en échange d'autres denrées alimentaires, dont le lait et le pain, « il faut que tu penses à ça quand tu es vieille puis que tu as pas d'auto, là... même si tu es pas vieille, mais pour te déplacer là. [...] C'est ça. C'est à cinq minutes du métro, ça fait que c'est parfait »<sup>29</sup>.

Dans le même sens, avec un budget restreint, on n'a plus les « moyens » pour aller dans un « bon » restaurant

On parle de gentrification, mais je veux dire, il y a aussi le prix des denrées qui rentre en ligne de compte puis qui fait en sorte que [...] je mange pas dans les restaurants, puis je connais plus les circuits. Je connais plus c'est quoi un bon restaurant, c'est quoi la dernière plogue, parce que j'ai pas les moyens (A15F66).

La gentrification, avec son pouvoir d'inflexion des prix des loyers, se répercute sur le budget pour manger et vient parfois réduire à zéro la marge de manœuvre. Avant même l'achat de denrées alimentaires, les personnes doivent s'assurer d'avoir un

toit comme du monde là, social. [...] C'est ça, c'est la base ça! Être logé décentement là, bien vous trouvez pas que ça aussi c'est une nourriture? Bon. Puis après ça, bien là tu peux... bien tu peux... écoutez, moi là j'ai un système d'enveloppes, pour la nourriture. Ça fait 40 ans que je fais ça. Puis je vais pas me voler là, dans une autre enveloppe là. Ça fait que j'ai tant par mois là, monsieur là, puis il faut pas que je dépasse! Ça fait que si à un moment donné... ça arrive que je peux être juste, bien là écoutez là, je vais pas aller me chercher une truite de 15 piastres, hein, je vais m'acheter quelque chose qui est bon, puis qui est bon pour la santé en même temps

---

<sup>29</sup> A26F71.

[...] Je suis capable de, comment je vous dirais ça, de me... j'ai pas les bons mots... de m'assouplir là, de modifier (A13F75).

Faute de pouvoir réduire le coût du logement, plusieurs des personnes interviewées ont développé des stratégies originales, en optant, par exemple, pour les denrées faciles à conserver sur la longue durée et qui « ne se gaspillent pas » :

J'essaie d'acheter des choses qui [...] ne se gaspillent pas. Je préfère une laitue, disons comme une laitue... comment on appelle ça... en anglais *leaf lettuce*. *Leaf lettuce* [...] ça se garde pas longtemps. Mais dernièrement j'achète – surtout quand c'est en spécial, comme c'était – la *Iceberg* : ça se garde longtemps. Ça se garde longtemps, c'est toujours frais (A11M69).

La possibilité de faire pousser ses propres légumes et herbes est alors vue d'un bon œil pour une femme qui se trouvait avant la retraite dans une situation économique confortable :

La même chose pour le persil, je mange beaucoup de persil, ça fait que j'ai dit, bien, je vais le faire pousser. Je suis allée avec mes goûts. C'est pas très... comment je dirais ça, scientifique, mon affaire, tu sais. Mais j'aime les feuillus, les légumes feuillus [...] Puis j'ai des problèmes aussi au niveau de la tuyauterie digestive, donc je m'oriente vers... Puis j'aime ça par goût aussi, je me punis pas là, j'aime les légumes feuillus [...] Ah, je me suis parti des épinards aussi (A15F66).

Faire des exercices au quotidien permet aussi d'« endormir le cerveau » afin de ne pas penser à ce qu'on « manque » :

Moi je fais du sport... L'été... Regarde, l'hiver, là ce que j'ai fait cet hiver, il y en a qui s'ennuient terrible, cet hiver moi j'allais faire du patin au parc Maisonneuve – je reste pas loin de d'là –, puis quand je vais faire du patin, je prends mon auto, puis j'emporte mes raquettes, ça fait que je fais un petit peu de patin, puis après ça je mets mes raquettes puis je fais un tour dans le parc. [...] Le fait d'être actif physiquement, j'arrive chez nous le soir je suis fatigué, puis on dirait que ça endort mon cerveau, hein. Je suis trop épuisé pour penser à ce que je manque ou que nanana, je pense même pas à ça (A6M67).

La précarité économique, sujette à toutes sortes de préjugés, rend vulnérables certains de nos interlocuteurs à différents commentaires péjoratifs sur leurs habitudes, comme celle d'être vue comme une « câlisse de BS » :

imaginer les préjugés qu'on doit vivre. [Voix très émotive] Les premiers du mois, bien, quand on allait pour échanger notre chèque, bien monsieur, il y avait des files, puis là les gens, j'ai déjà entendu ça là : « Oh qu'est-ce que tu veux, aujourd'hui c'est la journée des câlisses de BS » là tu sais (A13F75).

Dans le même sens, une autre personne, pour qui l'offre alimentaire n'est généralement pas très intéressante, relève qu'elle ne connaît pas le privilège de certains de consommer selon leurs valeurs : « OK, je ne vais pas acheter... même si j'aimerais, le café équitable, ça coûte deux fois le prix. J'aimerais bien faire équitable, mais la réalité c'est que... [rire] »<sup>30</sup>.

La précarité économique veut ainsi aussi dire être incapable de vivre selon ses propres valeurs. Cette même personne souligne qu'elle a fini par envisager le recours aux banques alimentaires étant donné sa précarité économique, bien que cela l'oblige à consommer des produits pas forcément conformes à ses valeurs, notamment le respect des producteurs et de l'environnement.

### Alimentation et santé

Si la précarité économique, la solitude et l'ennui ont leur propre impact sur les habitudes alimentaires et, par conséquent, sur la santé physique et mentale, la condition de santé elle-même peut avoir des conséquences sur l'alimentation. Par exemple, une enseignante à la retraite, âgée de 73 ans, doit tenir un « journal alimentaire » en raison de sa santé chancelante :

---

<sup>30</sup> A11M69.

Ça fait peut-être quelques années [...] parce que j'ai une colite ulcéreuse. [...] une inflammation des intestins. Ça veut dire que si... Comme ce midi, je mange et je suis un peu inquiète, est-ce que je vais devoir rester autour des toilettes, ça veut dire dans un environnement, qu'il soit extérieur ou intérieur, mais dans un coin où il y aura une toilette qui sera disponible. Sans arriver devant une toilette où il y a quelqu'un. [...] Mais c'est jamais certain. C'est plus le matin, c'est plus au déjeuner... Oui, alors j'aurais beaucoup d'histoires à donner là-dessus (A8F73).

Ses routines alimentaires sont aussi affectées par la condition de santé de son conjoint :

Mon mari est diabétique de type 2... j'ai bien de la misère avec lui : il faut toujours qu'il mange de la viande. [rire] Malgré que j'ai réussi à faire... je fais une soupe avec des légumineuses, différentes sortes de légumineuses [...] Puis j'achète les légumes en julienne express, c'est des carottes avec du brocoli en julienne. Puis vu que je fais de l'arthrose des mains aussi, j'aime mieux les garder pour écrire [rire], que peut-être pour couper des légumes. Mais quand j'en trouve pas, j'ai pas le choix, je les coupe... Je mets pas d'oignons puis je mets pas d'ail, parce que mon mari il aime pas ni un ni l'autre (A8F73).

Cette femme est aussi mère d'un enfant polyhandicapé récemment décédé au moment de l'entrevue, à l'âge de 45 ans. Son journal alimentaire permet l'analyse des effets des aliments sur l'état de santé de chacun dans la famille, lui permettant de savoir, par exemple qu'elle peut manger de tout, contrairement à l'avis d'une nutritionniste qui lui a prescrit l'arrêt de certains aliments, notamment les petits fruits. Elle affirme toutefois avoir souvent de ballonnements ainsi que de maux de ventre et de plus savoir « c'est quoi qu'il faut que je mange. Mais je connais l'alimentation, je sais c'est quoi qui est bon pour manger [...] mais en rapport avec ce que j'ai, ma maladie, je viens que je le sais plus<sup>31</sup>.

Une autre femme, l'aînée d'une famille de trois enfants et âgée de 71 ans, a dû aussi s'adapter à un mari diabétique, en suivant un cours donné par l'Association du diabète « j'ai appris à bien manger là. Surtout là, je mange encore... Quand il fait des crèmes ici

---

<sup>31</sup> A8F73.

en bas là, je mange des salades tu sais. Là, pour manger, je mange assez bien par exemple. Si on connaît les équivalents là<sup>32</sup>.

L'état de santé impose ainsi à certains interlocuteurs des régimes alimentaires, lesquels sont souvent déterminés par les médecins et les conseillers en alimentation auxquels ils font appel de gré ou de force avec, à la clé, l'obligation de changer leurs routines quotidiennes :

EST-CE QUE ÇA FAIT LONGTEMPS QUE VOUS VOYEZ LA NUTRITIONNISTE ?

Bien, depuis mon accident, oui. Je fais beaucoup de tension. Parce que en plus on a trouvé que j'ai de l'ostéoporose, et puis là je dois prendre du calcium.

EST-CE QUE C'EST À PARTIR DE LÀ QUE VOUS AVEZ DÉCIDÉ DE FAIRE ATTENTION PLUS À CE QUE VOUS MANGEZ, QUAND VOUS AVEZ VU LA NUTRITIONNISTE ?

Oui oui oui, je suis allé exprès pour voir qu'est-ce que je peux faire. Mais c'est intéressant parce qu'elle m'a appelé cette semaine, au début de la semaine, elle a dit : j'ai oublié de te peser, est-ce que tu peux te peser ? Et puis j'ai une... chez moi, alors je me suis pesé, et j'ai perdu 15 livres. Alors, ça, en mangeant plus mais en mangeant bien, et en me faisant plaisir (A11M69).

Dans certaines situations, les habitudes sont tellement ancrées que les personnes hésitent même à suivre les prescriptions du médecin, comme l'illustre cette situation provenant d'une l'interlocutrice de 75 ans :

ÇA FAIT QU'ILS VOULAIENT ESSAYER DE CONTRÔLER PLUS LA QUANTITÉ DE SUCRE QUE VOUS INGÉREZ. PUIS VOUS AVEZ DIT NON ?

[...] je devais être opérée au mois de février, tous mes tests étaient passés puis toute, puis là mon sucre a commencé à monter – mais d'après moi c'est par les nerfs, tu sais, j'étais énervée. Ça a monté par ça. Puis là, bien là ils m'ont expliqué qu'il fallait que je voie quelqu'un pour le sucre puis faire attention à ma santé (A12F75).

Selon elle, changer ses habitudes alimentaires est difficile à faire, et ce, même si la santé en est le motif principal, l'âge rendant plus difficile de faire des ajustements : « Oui, je suis

---

<sup>32</sup> A26F71.

obligée de m'ajuster dans mes affaires. Puis c'est dur, de commencer à m'ajuster à l'âge que j'ai [...] oui, certain »<sup>33</sup>.

Au sujet des difficultés associées aux changements des habitudes alimentaires, certaines disent avoir pu acquérir et développer de nouvelles connaissances, desquelles elles tirent bénéfice : « J'allais chez Weight Watchers *on and off*, alors j'apprenais quand même à bien manger, je connaissais... je connaissais la nourriture, je savais ce qui était bon et ce qui était pas bon... » Toutefois, selon une autre interlocutrice, les régimes ne sont pas toujours le gage d'une perte de poids durable :

Bon, écoutez, moi d'abord je peux vous dire que j'ai perdu, ça doit faire pas loin de deux ans, j'ai perdu 50 livres [...] Par moi-même. [...] Pas de... Les histoires de régimes... Oh, j'ai connu ça des régimes. [...] Oh oui monsieur [...] Bien j'ai... non non non, moi je me maintenais assez longtemps, puis tout à coup, bien tu sais, je m'oubliais. J'ai suivi bien évidemment Weight Watchers, et puis bien je suis allée chez un médecin, c'était deux frères, les docteurs [noms de ses frères], et c'était tellement sévère [...] la première fois on nous remettait une petite boîte avec six petites bouteilles là, et puis il fallait rapporter notre urine à tous les jours, de tous les jours. Puis là lui il avait un petit papier puis il pouvait savoir...

PUIS ÇA N'A PAS FONCTIONNÉ ?

Non (A13F75).

Que les régimes fonctionnent ou non, certaines personnes accordent une place importante au défi que représente le maintien d'un poids santé ou la perte de poids. Par exemple, une femme immigrante raconte que les repas typiques de son pays d'origine incluent généralement beaucoup de pain et de pâtes, aliments dont il est difficile de se départir, même si c'est nécessaire puisqu'ils entraînent une prise de poids non souhaitée. Elle raconte qu'à l'époque de son mariage, elle était « maigre » :

Après j'ai commencé à avoir les enfants [...] Bon, je travaillais tout le temps. Tout le temps. Je suis arrivée ici au Canada avec cinq enfants – mon plus jeune avait quatre ans et demi – et je travaillais chaque jour. Mais j'ai changé, j'ai coupé le pain – parce que les [noms des habitants] on mange

---

<sup>33</sup> A12F75.



beaucoup de pain, le pain blanc, et j'ai coupé. On mangeait à chaque repas le pain, il devait être toujours sur la table. Et mes garçons et leur père, ils continuent à le manger. Mais j'ai coupé, je ne mange jamais le pain. J'ai coupé dans les pâtes... moi, pour moi, je ne fais jamais de pâtes. Du riz, c'est rare. Quand je mange la viande, je la mange avec une salade, avec des légumes... Ou quand c'est le poisson aussi. Je mange deux patates avec du brocoli, rapini, du chou frisé... et le poisson (A18F69).

Dans le même sens, une femme de 75 ans, ayant été hospitalisée pour deux dépressions majeures, périodes lors desquelles elle « s'est oubliée » et où elle a pris du poids en raison d'un penchant pour les aliments sucrés et gras, parle des défis posés par les « bons desserts » dans la résidence où elle habite :

Arrivée à la Résidence, bien qu'est-ce que vous voulez que je vous dise [...] bien, j'aime pas tellement ça là parce que c'est des sauces, puis des fois c'est un peu gras, puis... Mais il y avait des très bons desserts [rire], puis je me suis plongée là-dedans. Puis moi là, vraiment, il faut que je sois très très vigilante, parce que je suis très facile à reprendre du poids. Ça fait que là c'est pas pire là, ça va à peu près sur deux ans, puis je me maintiens à peu près à 182, 183. Parce que je pesais... j'étais rendue, je sais pas, à 230, 240 (A13F75).

Selon certains interlocuteurs, les régimes minceur ne sont pas sans effet sur leur santé psychologique. L'échec de la perte de poids a amené une des personnes à développer une aversion vis-à-vis de la consommation de nourriture, voire même de sa préparation. L'équilibre à atteindre en matière d'alimentation n'a rien de facile puisque succomber au plaisir de manger des aliments sucrés, salés ou gras se fait au détriment de la bonne santé, tandis que selon certaines personnes âgées manger sainement coûte cher et peut faire souffrir le palais en matière de goût :

Si tu manges un hamburger chez McDonald's, que tu en manges une fois, c'est pas si grave là. [...] Ça fait que manger un peu de tout, un petit peu de vert, un petit peu de ci, puis de la viande et tout ça. Ça fait que je trouve que c'est ça qui complète un peu ma philosophie au niveau de la nourriture, puis je me trouve en santé. Parce que je me dis, bon, si je suis malade en mangeant, bien là y a pas grand-chose à faire (A21M65).

Enfin, pour un homme, l'intérêt qu'il porte à sa santé l'a amené à s'intéresser, sous un œil critique, aux modes de production alimentaire ambiants, par exemple à l'utilisation de pesticides ou encore aux nombreux kilomètres parcourus de la terre à l'assiette, qui à ses yeux sont non seulement néfastes pour l'environnement, mais également pour la saveur qui laisse souvent à désirer. Comme il le suggère en entrevue, c'est

tragique comment on n'encourage pas la production locale et tout ça. Parce qu'il faut manger local, il faut pas manger des trucs qui viennent de l'extérieur [...] Il vaut mieux que d'acheter des fraises par exemple des États-Unis, [...] il vaut mieux acheter des fraises québécoises, il faut encourager la production locale (A20M66).

Cette perspective critique l'amène à remettre en question un certain discours mettant l'accent uniquement sur la responsabilité individuelle. Pour lui, la santé ne dépend pas uniquement de la simple responsabilité individuelle, mais qu'elle est également tributaire d'autres facteurs collectifs, comme la présence, voire l'omniprésence de *cochonneries*, de *malbouffe* et d'*OGM* :

Parce qu'on dit : prends soin de ton corps les 50 premières années, il prendra soin de toi les cinquante [autres] années. Si quelqu'un il se nourrit... la malbouffe, comme aux États-Unis, ils ont 80 millions d'obèses, bien il faut se demander pourquoi. Je crois même ici il y a beaucoup d'obèses, et partout dans le monde c'est comme ça, parce qu'ils ingurgitent beaucoup de... comment on dit... les Québécois disent : des cochonneries. La malbouffe, ça c'est pas bon pour la santé. Ou les OGM, les insecticides, pesticides, le fait d'injecter des hormones aux... En Europe par exemple, en France, c'est interdit d'injecter des hormones aux vaches, aux poulets, ici c'est permis. Ils ont voulu... les OGM, il y a la population qui s'est révoltée, carrément, ils ont saccagé les champs de maïs, hein... Ici, le maïs, il y a beaucoup de choses qui sont OGM, mais on le dit pas à la population, on le cache. En France par exemple, ils mettent si c'est OGM, en petits caractères, mais ici ils le cachent. Je sais pas pourquoi (A20M66).

Pour lui, l'alimentation *touche tout le monde*, puisqu'on consomme les aliments et qu'ils se retrouvent *en nous* :

Moi je m'intéresse toujours à l'alimentation, même je regarde beaucoup de documentaires sur la nourriture, sur le rapport à la nourriture, les questions

sur les OGM, la permaculture. [...] C'est des trucs qui touchent tout le monde. On vit... non seulement on regarde les plantes, mais on les a dans nous, on les consomme... Tout ça c'est important je crois (A20M66).

### Les routines et rituels alimentaires

La vie quotidienne des personnes rencontrées s'organise autour de multiples routines, dont celles liées à l'achat, la préparation et la consommation des aliments.

#### Les achats

Si la majorité des interlocuteurs tendent à faire leurs achats à proximité de leur lieu de résidence, certains ne le font pas, retournant dans leur ancien quartier, là où se déroulaient jadis leurs routines d'achat. Par exemple, une dame de 67 ans a indiqué qu'elle sortait de l'île de Montréal pour faire ses achats dans une épicerie de Brossard où elle avait coutume d'aller avant. Se rendre sur la Rive-Sud est pour elle l'occasion d'éprouver le sentiment de liberté que lui procure le fait de conduire son automobile :

CHEZ COSTCO ?

Oui. En grosses quantités, ça coûte moins cher qu'à l'épicerie. Puis j'y vais toutes les semaines. Costco, je vais à Brossard.

VOUS Y ALLEZ EN VOITURE ?

Oui.

Oui. Moi sans voiture je suis prisonnière de Montréal. Puis j'ai une amie qui peut pas conduire, puis moi je prends le volant puis je relaxe. Puis je conduis bien, tu sais. [rire] [...] Des fois je m'en vais chercher chez Metro, [...] mais toujours sur la Rive-Sud. [...] Tout le temps (A9F67).

Toutefois, pour d'autres ce sont plutôt les bas prix et les rabais offerts dans les circulaires qui motivent la décision de se rendre à telle ou telle épicerie, sans égard à la bannière ou la proximité géographique. La personne, dont les parents détenaient une petite ferme, affirme même que la consultation systématique des circulaires est « sacrée » :

Bien là je fais venir l'épicerie, je vais faire mon épicerie, j'achète de la nourriture dans cinq épiceries. Moi je cours les spéciaux [...]. Bien là j'ai des circulaires, ça c'est sacré pour moi... Même y a un gars qui m'amène des circulaires – j'ai pas le Maxi chez nous, ni le IGA, ça fait que... Des fois

il y a du yogourt, un pot de yogourt chez Walmart, 1,77 \$. Puis bien j'achète des gros pots, les pots je les garde pour apporter à l'Accueil Bonneau (A26F71).

Une autre interlocutrice, âgée de 75 ans, affirme cependant que les bas prix ne compromettent toutefois pas l'achat d'aliments sains : « Puis moi j'achète pas de la cochonnerie là dans les spéciaux. Vous savez, les céréales bonnes pour la santé, moi je vais vous dire, il n'y en a pas souvent »<sup>34</sup>. Dans cette recherche du meilleur prix, certaines personnes disent opter pour l'accumulation de points d'achat dans un même établissement : « PUIS POUR FAIRE L'ACHAT DE VOS ALIMENTS, JUSTEMENT, VOUS ALLEZ OÙ ? Chez Metro. Ça dépend. Là je vais chez Metro tout le temps, parce que vu qu'on a des points, tu sais, chez Metro... »<sup>35</sup>.

Sur place, certains répondants ont tendance à se procurer les produits dont ils sont familiers et auxquels ils restent fidèles d'une semaine à l'autre. Comme l'indique une femme de 65 ans, résidente du Plateau-Mont-Royal depuis 35 ans au moment de l'entrevue et attribuant son surplus de poids au désintérêt qu'elle porte à son alimentation,

si j'aime quelque chose je vais l'acheter pendant des années : la même marque, la même affaire. Je me dis tout le temps : pourquoi changer si j'aime ça ? Par contre des fois ça peut être bon de goûter à d'autres choses. Mais moi on dirait que nécessairement, alors j'achète tout le temps les mêmes affaires. C'en est quasiment comique (A14F65).

Une autre personne dit acheter régulièrement, voire systématiquement, les mêmes aliments : « tous les samedis [...] j'achète un steak de cochon, un steak de porc, et je le fais avec du riz, j'achète un gros sac de riz, qui est 9 \$, un très bon prix, et j'achète un sac d'oignons, puis c'est ça »<sup>36</sup>.

---

<sup>34</sup> A13F75.

<sup>35</sup> A13F75.

<sup>36</sup> A23M56.

## La préparation des repas

La majorité des personnes rencontrées assument elles-mêmes la préparation de leurs repas, puisqu'elles vivent généralement seules, mais sans que cette tâche les motive outre mesure. Ainsi, elles privilégient souvent l'achat de plats préparés, d'aliments transformés ou de fruits afin de cuisiner au minimum :

[...] je mange une banane, parfois je mange une mangue, une pomme... n'importe quoi.

MAIS VOUS AVEZ DE MOINS EN MOINS ENVIE DE CUISINER.

Oui, c'est vrai. Mais ça j'ai dit l'autre jour à ma fille... elle a dit : moi aussi maman je n'ai pas envie de cuisiner (A18F69).

La participation à des cuisines collectives vient toutefois remédier à cette perte de motivation. C'est par cette participation que plusieurs interlocutrices préparent l'essentiel de leurs repas.

Pour un interlocuteur en couple, c'est souvent sa femme qui se voit assigner ce rôle, celui de préparer le repas. Il affirme apprécier les plats typiques concoctés par sa conjointe originaire d'Europe de l'Est :

Bien c'est elle, là [...] Moi je touche à rien là, oh non non.

ELLE NE VEUT PAS QUE VOUS TOUCHIEZ À RIEN ?

Oh non non non. [...] Ah, son univers... Puis euh, comme une anecdote là, des fois, mes frères ont pas toujours voulu la voir. Des fois elle a déjà fait à manger chez un de mes frères, puis elle voulait pas que mon frère il vienne à la cuisine. [rire] Ça fait que là, osti, ils ont trouvé ça bizarre là. Ça fait que... Tu sais, elle travaille super bien, tu sais c'est [...] du monde qui ont toujours raison ? (A1M63).

La tâche de la préparation des repas est perçue par plusieurs comme un fardeau. Toutefois, une femme de 70 ans, se considérant assez en forme malgré divers problèmes de santé, dit qu'elle « aime cuisiner, oui. Il y a un paquet de vaisselle à faire après, c'est

pas grave : si je le fais pas toute aujourd'hui, demain il va être là. Moi je fais ma vaisselle une fois par jour : je la rince, je la laisse là »<sup>37</sup>.

Un homme réduit la charge que représente la préparation des repas en se servant d'une mijoteuse : « je travaille beaucoup, je fais beaucoup de choses dans la mijoteuse, je trouve que des fois, je pars le matin, tout est là, et puis j'arrive le soir et tout est prêt, tu sais, quand je suis très occupée ici je trouve ça pratique »<sup>38</sup>. Toutefois, c'est différent lorsque la préparation du repas concerne une réception venant souligner une fête ou un rassemblement familial. Dans ce cas, même si faire à manger pour plusieurs personnes exige beaucoup de travail, le plaisir de recevoir prime sur le fardeau de la préparation.

Par-delà le plaisir de cuisiner, les finances serrées font en sorte qu'on multiplie les astuces pour éviter le gaspillage, comme préparer une soupe avec des restes : « Oui, oui c'est ça, il y a pas de gaspillage [...] Habituellement je fais toujours une soupe là les fins de semaine, je vide le frigo »<sup>39</sup>.

Le fait de cuisiner des aliments en quantité puis de congeler ces préparations pour de prochains repas représente également une solution utile dans le contexte d'un budget réduit : « Dans ma routine ? Eh bien, quand je prépare à manger, j'en prépare pour au moins quatre fois. Puis j'en congèle... Voilà » (A9F67). Une autre mentionne également cette stratégie, parce qu'elle ne veut pas « perdre de temps » :

Moi je suis du genre là, si j'ai à cuisiner, il faut que je cuisine plus que pour juste un repas. Ça m'arrive, mais tu sais c'est pas... L'idée étant que je veux pas perdre de temps, ça fait que quand je fais une super grosse *batch* de potage avec des légumes que j'ai (A15F66).

---

<sup>37</sup> A22F70.

<sup>38</sup> A3M68.

<sup>39</sup> A5F71.

Passer à la retraite ne veut pas dire nécessairement abandonner les routines qu'on a connues auparavant en ce qui concerne la préparation des repas. Une femme affirme ne pas avoir changé sa routine sur ce plan et continue à préparer les plats principalement durant la fin de semaine, en insistant sur le fait que « c'est pas parce que je travaille pas que je suis pas occupée »<sup>40</sup>.

#### La consommation

Tant à la retraite que lorsqu'elles étaient sur le marché du travail, plusieurs personnes rencontrées racontent que le déjeuner représente le repas le plus important de la journée, le plus ritualisé et le moins long :

Moi le matin, disons que je déjeune comme il faut. Ça c'est le repas le plus important. [...] Bien, je vais me faire des toasts (A6M67).

Oh bien le déjeuner je mange tout le temps un gruau – en enveloppe, parce que c'est moins long. [...] [H]ier j'ai bien mangé, j'ai mangé du yogourt avec des fruits congelés, ça faisait des années que je mangeais pas de fruits puis de légumes (A21M65).

En effet, pour plusieurs, le déjeuner se conçoit davantage sous le signe de la routine, à la différence des repas pris le midi et en début de soirée, auxquels s'ajoute parfois le grignotage pour satisfaire la fringale du moment : « Le matin, d'habitude, c'est un peu comme toutes les journées, je suis un lève-tôt, puis là je commence avec un café puis une petite collation, d'habitude c'est vraiment une très petite collation, des rôties avec de la confiture »<sup>41</sup>.

Ainsi, certaines personnes rapportent qu'elles ne mangent pas qu'aux trois repas principaux, se permettant de grignoter entre les repas ou plus tard en soirée :

Non, après souper je mange pas. [...] Non. Juste l'après-midi je vais manger du raisin, un peu de raisin tu sais, puis je fais des mots croisés, et

---

<sup>40</sup> A15F66.

<sup>41</sup> A24M55.

je marche, tu sais... et puis je chante. [rire] Je parle pas, il faut bien que je chante! (A27).

Le soir par exemple « je vais prendre un couple de pommes avec une poignée de noix de Grenoble. [...] Ça ou bien des oranges, des choses comme ça. [...] Ouais, des fruits et noix. Ça c'est vers neuf heures, neuf heures et demie le soir là, je mange mes pommes, ou bien mon orange, avec des noix de Grenoble »<sup>42</sup>. On le constate, l'heure des repas est empreinte d'une espèce de tension entre les routines et la flexibilité du moment, laquelle est largement infléchie par le fait de manger seul ou en compagnie d'autres personnes.

Les routines alimentaires sont susceptibles de muer selon les circonstances et les relations sociales dans lesquelles s'insèrent les interlocuteurs. La situation financière et l'état de santé ont également un pouvoir d'inflexion en ce qui a trait à la consommation des repas. À cet égard, la routine peut se manifester aussi dans les repas pris au restaurant, et malgré le choix de mets diversifiés, certains peuvent être enclins à commander « toujours la même chose : un œuf, pas de viande, patates pilées, euh... avec un ordre de toasts, c'est-à-dire deux toasts, plus la confiture – parce que j'adore le sucré. Il faut que j'essaie de faire attention, mais j'ai beaucoup de misère »<sup>43</sup>.

La même femme, qui ne cuisine plus, se disant au repos, indique n'aller au restaurant que pour le dîner et jamais en soirée, parce que c'est moins coûteux et plus calme :

Pour le dîner, oui, toujours pour le dîner. Quand je vais au restaurant c'est toujours pour le dîner, jamais le soir. [...] Le soir, non. Le soir, premièrement c'est plus cher, puis dans les restaurants il y a tellement plus de monde le soir, puis c'est plus bruyant le soir. Parce que le midi c'est plus calme, il y a du monde mais c'est plus calme. Puis j'apporte toujours mon vin. Quand on peut apporter notre vin, on apporte notre vin (A4F78).

---

<sup>42</sup> A3M68.

<sup>43</sup> A4F78.



Pour certaines personnes, la routine que rompt momentanément un repas au restaurant représente l'inclinaison aux mauvaises habitudes alimentaires susceptibles de se répercuter sur le poids et l'état de santé. L'occasion, vue d'un assez mauvais œil, est conséquemment rare, et elle se paye cher : « j'allais chez un ami sur la Rive-Sud, on allait au restaurant... trop trop de gras. J'ai pris 25 kg depuis ma retraite. Puis c'est dur à perdre »<sup>44</sup>.

Un homme de 60 ans, qui a dû mettre fin il y a quelques années à son travail en tant que bénévole après s'être fracturé la hanche lors d'un accident, laisse entendre qu'il aimerait aller plus souvent au restaurant, mais que ce n'est plus « abordable » :

au restaurant, ça va être soit dans un cas de nécessité, disons... et même là c'est très rare, mais des fois je suis pris à l'hôpital pour toute une journée. OK, ça m'est arrivé un couple de fois, alors normalement j'essaie d'amener un sandwich ou quelque chose comme ça, mais ça peut arriver que je serai obligé de manger à la cafétéria. Mais dans le temps c'était encore abordable (A11M69).

Le thème de la consommation des aliments fait non seulement ressortir les routines et rituels de la vie quotidienne, mais est indissociable du maintien des relations sociales – thème qui a été traité au début de ce chapitre en lien avec l'alimentation. La consommation d'un repas avec d'autres constitue un moment où les rapports amicaux, ainsi que la vie familiale et les traditions alimentaires convergent, où restent comme souvenirs chez les personnes qui se trouvent en situation de solitude.

Une mère reste au centre de ces rapports, avec les mets du pays d'origine au centre des rapports familiaux :

Moi... Et même mes enfants, ils aiment bien la cuisine du [pays d'origine]. [...] Et ils cuisinent beaucoup la cuisine du [pays d'origine]. J'en ai un, mon Dieu, quand il veut quelque chose il appelle maman pour demander [...] Chez nous on a toujours mangé des choses du [pays d'origine]. Plus tard on s'est habitués au pâté chinois, à la lasagne... c'est sûr, les enfants

---

<sup>44</sup> A10F64.

avaient beaucoup d'amis italiens, ils allaient manger chez eux, et eux venaient manger chez moi [rire] et je faisais ça. Mais sinon, c'est le traditionnel toujours chez nous. On mange beaucoup de poisson, on mange du poulet, on mange du porc... On mange du bœuf... euh, du veau, mais pas beaucoup. Beaucoup de légumes, surtout. On allait les chercher dans le jardin, pour manger toujours frais (A18F69).

Mais, comme le souligne un des hommes rencontrés, manger ne se résume pas à se « flatter les papilles gustatives » ou à « se remplir le ventre » mais doit être vu comme un « rituel » :

Oui, quand on est seul on mange plus rapidement, ça prend moins de temps, [...] Quand on est à deux ou plus on est nombreux, plus on prend du temps à manger. Parce que manger, c'est pas seulement manger, comme disait la voisine : manger, ça ne consiste pas à flatter ses papilles gustatives [...] c'est pas pour se remplir le ventre [...] manger c'est un rituel, c'est un vrai rituel. [...] C'est une manière de communiquer, [...] une forme de communication. C'est une forme de partage, comme dit Jésus-Christ là. [rire] [...] C'est une manière de partager ce qu'on a. Tu peux pas manger devant quelqu'un et lui il regarde et vous mangez [...] ça n'a pas de sens! [...] C'est quelque chose de symbolique. Si on est ensemble, c'est qu'on partage des choses, c'est une forme de partage, c'est pas seulement des choses spirituelles, mais même le rapport à la nourriture c'est un peu spirituel (A20M66).

Ici, le fait de manger constitue une occasion privilégiée de côtoyer d'autres personnes et de rompre momentanément avec la solitude, même si cet homme se dit manger « presque tout le temps tout seul, sauf quand j'ai des amis. Par exemple j'ai une amie qui vient chaque premier vendredi du mois, alors on mange ensemble, elle et sa fille et moi. Euh... oui, j'invite des fois des amis, mais le plus souvent je mange seul »<sup>45</sup>. Comme nous l'avons vu précédemment, être seul devant son assiette vient réduire l'envie de cuisiner et peut inciter à recourir aux mets préparés ou aux aliments associés « quand on est seul, on a tendance à manger rapide, du *fast-food* »<sup>46</sup>.

---

<sup>45</sup> A20M66.

<sup>46</sup> A20M66.

## **Chapitre 7**

### **Les organismes d'aide alimentaire et le quotidien des participants**

Le présent chapitre porte sur la deuxième partie de la question formulée au chapitre 5 :  
« Comment les personnes rencontrées se représentent-elles leur bien-être (et notamment la dimension temporelle de ce dernier), en lien avec les habitudes, routines et rituels alimentaires dans le quotidien et *en lien avec leur participation à des organismes communautaires qui sont actifs dans le domaine de l'alimentation dans une approche qui vise à tenir compte des personnes dans leur globalité ?*

Cette question fera l'objet de la première partie du chapitre. Dans la deuxième, les points de vue des intervenantes de différents organismes qui ont été rencontrées en entrevue seront présentés en lien avec la même question.

### Le point de vue des personnes rencontrées

Les entretiens ont été l'occasion d'aborder, dans les termes des personnes, les raisons susceptibles d'expliquer leur recours aux services d'aide alimentaire. La dimension relationnelle de la participation ressort, comme dans le chapitre précédent, tout comme le fait d'avoir accès à des aliments en quantité et en variété et à faible coût, et d'avoir de l'aide, non seulement dans la préparation des repas, mais dans l'organisation plus largement de la vie quotidienne. Les organismes fréquentés ne sont pas non plus à l'abri de remarques critiques.

### Être avec les autres

Plusieurs personnes disent fréquenter les organismes avec l'espoir de casser la croûte avec d'autres personnes, de manière à interagir et à s'affranchir de l'« isolement » pendant un court laps de temps. L'occasion ravive l'appétit et suscite dans certains cas l'intérêt à préparer des plats :

JUSTEMENT, QU'EST-CE QUE ÇA A CHANGÉ DANS VOTRE VIE LE [NOM DE L'ORGANISME]?

Le psychiatre dit c'est l'isolement, c'est un des symptômes de la dépression majeure. Je savais pas que... moi je pensais que c'était la solitude, tu sais, que c'est une qualité, mais l'isolement c'est très grave, si tu commences à

parler tout seul puis à t'éloigner du monde, puis à avoir des tics là, ou des habitudes de vie pas correctes. Puis le fait de venir ici tu marches puis tu as faim, puis tu parles avec les gens, ça fait que tu entretiens [...] des habitudes saines (A2M59).

Un homme de 63 ans, suggère que plusieurs fréquentent des ressources d'aide alimentaire surtout pour rencontrer d'autres personnes,

qu'une grosse partie des gens ils viennent aussi pour le social là tu sais, ils viennent pas juste pour manger. Ça fait que pour voir du monde, puis ça les fait sortir, parce que des fois c'est la seule sortie qu'ils vont faire pour voir du monde, là – les personnes âgées, ou n'importe qui dans le fond. Ça fait que ça compte, l'élément social, plus la bouffe [...] OK, le jeudi c'est encore une fois manger mais en même temps se rencontrer. Ça fait que c'est beaucoup relié à une rencontre, dans le fond, la bouffe (A1M63).

Dans le même sens, une femme indique justement fréquenter une ressource d'aide alimentaire pour « briser la solitude. Voir du monde. Puis les activités », tout en étant « responsable de la pétanque »<sup>47</sup>.

Plusieurs soulignent l'importance d'être reconnues et valorisées et de se voir confier des responsabilités, lesquelles contribuent à l'estime de soi. Par exemple, un homme de 75 ans s'est donné comme mission d'accueillir chacune des personnes qui fréquentent l'organisme, lesquelles forment à ses yeux une « grande famille ». Il souhaite ainsi éviter à certaines personnes de « se retirer et de se renfermer », comme lui l'a fait durant une période de sa vie où il se « sentait seul » :

Disons que j'ai eu des gros problèmes de drogue puis de boisson dans le passé, puis à un moment donné j'ai arrêté tout ça, et puis je me cherchais quelque chose à faire. Quelqu'un m'avait dit : "Toi un jour, tu vas avoir une mission à faire", tu sais. [...] Puis après ça quelqu'un m'avait parlé de [nom de l'organisme], puis j'ai dit oh, je vais aller voir ça, j'ai dit, j'ai rien à perdre. Puis quand je suis arrivé ici, ça faisait à peu près quinze minutes que j'étais assis dans le bureau, puis j'ai senti une chaleur monter, puis je me suis dit : wow, je pense que ça va être ma place ici. Puis à partir de là, c'est là que ça a commencé. Oui, c'est l'accueil des gens, tu sais. Puis comme je dis

---

<sup>47</sup> A10F64.

souvent aux gens : ici c'est comme une grande famille. [...] C'est bien important (A7M73).

En somme, selon le cas, briser l'isolement peut être vu parfois comme étant plus important que la nourriture elle-même, juste « écouter » autrui, pour « passer le temps »

si je *feel* pas une journée, quand même que j'aurais de la bouffe dans mon frigidaire, si je peux descendre en bas, pouvoir parler avec le monde : ça, ça m'aide beaucoup. Parce que je suis pas tellement une grosse parleur, là, mais des fois juste écouter qu'est-ce que l'autre va dire, c'est tout. J'écoute, attentivement, ça fait que ça m'aide. Puis ça passe le temps (A14F65).

Le repas pris en commun devient ainsi le prétexte pour retrouver « sa gang », échanger et se livrer à des activités impossibles à réaliser seul à la maison avec, à la clé, la possibilité de s'amuser. Il épargne également la tâche d'aller à l'épicerie, tâche qui peut représenter une charge importante. C'est dans ces termes qu'un homme dit qu'il lui arrive de participer à des activités comme la pétanque ou encore d'assister à une conférence, « mais d'abord et avant tout ce qui m'amène, ce serait pour venir luncher avec la *gang*, discuter, et puis après je passe à d'autres activités l'après-midi »<sup>48</sup>.

L'objectif pour une femme est de pouvoir « s'amuser », « faire des activités comme jouer aux cartes ou aux billards » :

Moi j'adore parce qu'on joue aux cartes, avec un groupe de quatre ou cinq personnes, on joue les cartes le mardi, on descend à huit heures et demie, et jusqu'à midi on joue aux cartes.

ÇA FAIT QUE NON SEULEMENT VOUS PARTAGEZ UN REPAS, MAIS VOUS FAITES DES ACTIVITÉS ENSEMBLE.

On fait des activités, oui. On joue le billard, on joue le billard, moi aussi je joue le billard, j'ai appris... c'est pas professionnel mais on joue pareil. Bien, on s'amuse. À l'été on va dehors dans les balançoires, on peut s'asseoir des fois l'après-midi (A18F69).

---

<sup>48</sup> A25M72.

L'expérience relationnelle vécue dans les organismes fréquentés n'est pas toujours vécue positivement. L'expérience peut être vue parfois comme éprouvante, voire humiliante pour certains, les forçant à quitter un organisme pour s'inscrire ailleurs en souhaitant y être mieux accueillis et d'y trouver de meilleurs produits. Ainsi, une femme dit avoir dû faire face à des « gens condescendants » :

Puis là [...] j'allais à un autre centre, mais les gens étaient condescendants, puis j'aimais pas du tout l'atmosphère, puis je me suis fait voler aussi des produits frais. [...] J'ai voulu en parler, puis la façon que je me suis fait parler, j'ai pas aimé, ça fait que j'ai décidé de venir ici même si c'était plus loin (A15F66).

Dans certains cas, le recours aux banques alimentaires peut être vécu avec un sentiment de « gêne », de honte, et de perte de dignité, surtout chez les personnes qui n'y sont pas habituées :

Bien c'est parce que c'était des gens qui étaient pas habitués à ça. Tu sais ça peut arriver à n'importe qui d'avoir une perte, quelque chose, une perte d'emploi ou se ramasser tout seul, le mari part, la femme part, je sais pas, ou ils perdent leur job, tout ça. [...] c'est du monde habituellement qui s'arrangent eux-mêmes, et à un moment donné bang. Tu sais c'est la gêne, la gêne (A7M73).

Dans le même sens, un homme fait remarquer que de manger un repas à un endroit qu'il n'apprécie pas lui faisait « perdre l'appétit » :

Personnellement, comme je l'ai dit, je trouve ça beaucoup plus agréable de manger en haut, mais c'est plus cher. Et puis des fois, avant mon accident, j'allais en bas et puis franchement, ça me dérangeait, tu vois? Je perdais l'appétit. Alors j'allais acheter en bas et je montais en haut (A11M69).

#### Nourriture : qualité et coût

Si la possibilité d'être avec les autres, de briser l'isolement, est centrale pour plusieurs personnes rencontrées, l'accès à des aliments en qualité et en quantité suffisantes est tout aussi central. Une personne dit fréquenter les organismes pour prendre un bon repas

à bas prix plutôt que pour y rechercher de la compagnie : « Mais c'est pour ça que je vais pour manger et je pars, c'est rare que je reste là pour parler avec des gens »<sup>49</sup>. Ce sont les repas « bons » et « pas chers » qui attirent un homme de 72 ans :

je m'en viens dîner ici, et là, comme tantôt, je vais aller souper... je vais trois-quatre fois par semaine au Chic Resto Pop en bas là – que vous avez sûrement entendu parler aussi. [...] et le repas est pas cher et c'est bon aussi (A25M72).

Participer à une cuisine collective non seulement offre la possibilité de cuisiner avec d'autres, en groupe, allégeant la responsabilité de préparer les repas, mais permet de découvrir de nouveaux aliments et de nouveaux plats. À titre d'exemple, une femme déclare cuisiner des recettes

que j'ai appris ici à faire en cuisine collective végétarienne. [...] En tout cas, j'ai été un an avec une cuisine collective végétarienne pour ouvrir mes horizons de ce côté-là, puis cette année ça a été un autre groupe. [...] [O]ui, je pense qu'il y a sept cuisines collectives à la [nom de l'organisme], ça fait que tu en as pour tous les goûts là (A3M68).

Ces organismes permettent également aux gens de cuisiner à bas prix, notamment en récupérant et en recyclant les restes des repas pris en commun au préalable :

Une fois par mois. [...] On cuisine... bien généralement, souvent un potage – on essaie de le faire avec des légumineuses, souvent, ou un petit peu de viande mais pas trop, avec des bouillons maison. On cuisine... bon, des fois c'est de la sauce à spaghetti, des fois c'est du poulet chasseur. On a fait des *ribs* une fois parce que bien, quand il y avait eu la soirée, le souper gastronomique à la [nom de l'organisme], il était resté beaucoup de côtes de veau, alors on s'est fait des *spare-ribs* avec ça. C'est ça, c'est le groupe économique, ça fait que quand la [nom de l'organisme] reçoit des dons de viande ou de trucs comme ça bien elle en réserve une partie pour son groupe économique, ce qui fait que j'ai eu des cuisines à 42 ¢ la portion (A17F60).

---

<sup>49</sup> A11M69.



Ainsi, certains organismes offrent la possibilité de connaître des aliments étrangers aux routines alimentaires établies et de se les procurer à prix raisonnable du fait qu'ils sont achetés en grosse quantité. Une personne achète des

amandes là, quand c'est pas le groupe d'achat [...] Comme j'achète le sucre pour aller dans mon café, il est beaucoup moins cher que si je vais l'acheter même à la *Branche d'olivier* ici là. Puis les trucs en vrac. Règle générale, ça revient ou moins cher, ou à peu près le même prix, mais on sait que c'est bio puis on sait qu'est-ce qu'on met dans nos assiettes. Parce que moi, la qualité de l'alimentation a toujours été une priorité (A3M68).

Le jardinage, dans certains cas, représente également une opportunité qui a tout pour plaire et pour renouer avec les produits frais et sains :

Bien c'est un jardin collectif, alors on se prépare un plan d'aménagement, on achète ce qu'on a de besoin, ou on achète des graines, des semences, c'est le mot que je cherchais, je sais pas ça fait plus *fancy*. [...] Oui, bien on a à peu près 80, 88 bacs [...] certains à réserve d'eau puis d'autres pas, puis on a 50 à peu près... 44, ou autour de ça, de *smart pots*. [...] Puis c'est ça, on fait pousser beaucoup de plants de tomates, plusieurs de poivrons, plusieurs de petites fèves, les petites fèves vertes comme on dit ici, c'est tous des haricots. Puis c'est ça, il y a beaucoup de verdure. Ça peut être, bon, des bettes à carde, différentes sortes de laitues [...] on fait du mesclun aussi, [...] du kale, différentes choses comme ça.

EST-CE QUE VOUS RÉUSSISSEZ À VOUS NOURRIR AVEC ÇA?

Bien, on partage le fruit des récoltes. [...] Bien surtout si on aime les salades puis la verdure, moi j'aime bien ça. Des fois moi j'en ai trop personnellement, de légumes, j'en donne à un voisin puis à mon ami [nom de son ami], son frère adore les légumes ça fait que c'est [...] Puis on essaie des choses aussi des fois, des légumes qu'on connaît moins. [...] On a essayé de faire pousser des artichauts à un moment donné. [...]

C'EST QUOI LES AVANTAGES DU JARDIN? QU'EST-CE QUE ÇA APPORTE?

Bien, ça me fait sortir de chez nous, déjà en partant c'est quelque chose, parce que des fois l'été, quand il fait très chaud, j'ai tendance à dormir le jour puis à faire des affaires [le soir]. Ça fait que ça me fait sortir, puis ça me fait rencontrer d'autres personnes. [...] On se partage, on se donne une journée d'arrosage, on se partage les arrosages, deux-trois personnes viennent une journée, d'autres l'autre journée. On se rencontre une ou deux fois par semaine où il y a comme des ateliers, plus propices, où on fait plus de récoltes puis où on se partage les récoltes (A17F60).

Ce type de participation à la production alimentaire se distingue nettement de la distribution charitable des aliments. Un homme retrouve toujours les mêmes aliments dans les paniers alimentaires, notamment des pommes de terre, des carottes et des navets. Quand on lui demande comment il se procure d'autres fruits et légumes, il répond qu'il n'en « mange pas. [...] Non. Il y a toujours patates, carottes, navets. Ça c'est tout le temps, on est tanné d'en manger. [...] J'en donne. La moitié de mon épicerie je le donne. [...] À mes voisins. Il y en a un qui prend le pain brun, l'autre les patates, une mère de famille prend les Kraft Dinner »<sup>50</sup>.

Une autre personne indique recevoir en abondance des produits comme

des cannages de pois chiches, des fèves vertes, quelque chose ou [...] Ouais, c'est ça, beaucoup de cannes. Du maïs, du maïs pour faire un pâté chinois, exemple. Ça fait qu'il y a beaucoup de cannes [...] Puis même en décembre – bien là on n'est pas rendu là – mais même en décembre quand on reçoit des choses pour l'année, là, pour Noël là, ça c'est... des cannages tu en as... Il nous en reste encore (A1M63).

Les banques alimentaires sont vues comme ayant de la difficulté à répondre aux besoins alimentaires en termes de diversité et de variété des aliments, n'ayant pas ou que très rarement accès à de la viande, du lait et des œufs :

OK, mais tu sais, tu reçois trois pains là, tu sais, c'est sûr que là tu en manges pas trois là! Mais comme là on a fait du pain doré hier, peut-être pour le passer un peu en même temps. Donc OK le pain on n'a aucun problème, on va dire c'est correct, mais il y a pas de lait, pas de viande. [...] Non, ça, ça arrive une fois de temps en temps. Pas de lait, pas de viande, pas d'œufs, OK, ça c'est des exceptions (A4F78).

D'autres organismes, notamment les « épicerie partage », sont vus comme favorisant l'autonomie décisionnelle des populations marginalisées, tout en s'arrimant aux routines alimentaires existantes. Un homme les met en contraste avec les organismes qui

---

<sup>50</sup> A2M59.

pratiquent la charité, laquelle est constituée d'aliments dont les donateurs ne veulent plus et qui sont souvent de mauvaise qualité :

La banque alimentaire, c'est que ça c'était des choses qui étaient données. À un moment donné, je me souviens, il y avait un Costco là-bas quand ils ont ouvert, [...] ils donnaient du pain, des gâteaux, c'était à profusion, c'était des gros magasins qui donnaient des choses. Je pense que les seules choses qu'ils achetaient, je pense que c'était du lait ou des affaires de même. Tandis que l'épicerie populaire, l'épicerie partage, ça c'est nous autres qui achetaient la nourriture en gros, et puis que les gens, pour 5 \$ tu avais droit à tant (A7M73).

### S'organiser dans le temps et l'espace

Aux yeux de certaines personnes interviewées, la fréquentation des services alimentaires, comme les cuisines collectives, vient orchestrer l'emploi du temps autrement que sous les traits d'une routine ennuyeuse ou accablante. En effet, un homme mentionne avoir été « dépaysé » par l'entrée en retraite, vécue comme un « deuil ». Pour lui, il faut rester « actif »

parce que si on ne reste pas actif, c'est là que ça va venir... c'est là que ça va descendre, là. Ça fait qu'autant intellectuel que physique, il faut rester actif. Oui, il faut, il faut, moi c'est ma façon de voir. [...] Quand j'ai arrêté tout d'un coup, j'étais comme dépaysé là. Ça fait qu'il fallait remplir cette période-là, et puis même quand émotivement c'était difficile à vivre comme deuil, au niveau style de vie. Comme ils disent, ta retraite c'est la dernière période de ta vie, comment j'organise ça? Et puis, ça peut varier d'une personne à l'autre, l'autre a des enfants, il va s'occuper de ses petits-enfants, l'autre il en a pas... c'est tellement personnel, ça. Ça fait que là tu dis : bien là il faut que je m'organise une vie de retraite, tu sais. [...] Donc le [nom de l'organisme], ça fait partie du portrait, avec les activités, les repas, les relations, comme je te disais tantôt [...] Ou des fois sortir, l'été j'aime bien les festivals puis tout ça, je fais du vélo au canal Lachine, le soir la télévision, l'Internet, puis des lectures, puis... un peu tout ça, pour faire une vie qui a un peu d'allure puis agréable (A25M72).

D'autres viennent chercher l'aide requise pour vaquer à leurs occupations, notamment se faire accompagner pour faire leur épicerie, comme l'indique cette interlocutrice de 75 ans du Mile-End :

Bien c'est parce que j'ai de la difficulté à faire mon épicerie, j'ai besoin d'aide puis tout ça, ça fait que c'est comme ça que je suis arrivée aux [nom de l'organisme]. Encore un organisme que j'apprécie. Puis c'est pour ça que j'aime m'impliquer, quand je peux.

ILS VOUS ACCOMPAGNENT LORS DE VOTRE ÉPICERIE?

V.I.P. Il y a une dame bénévole qui vient nous chercher, on lui remet 3 \$ pour l'essence, là – ça a de l'allure [...] bien ça a plus que de l'allure –, elle nous amène au Metro sur la rue Mont-Royal, je sais pas trop là, dans ce coin-là... c'est un gros Metro. Et là encore les gens de ce Metro-là, les travailleurs, sont d'une extrême gentillesse, et puis eux autres bien, écoutez, que dire... c'est des bouquets! Moi j'appelle ça des bouquets de fleurs. Et puis ils sont là, puis tu sais, mettons moi j'ai besoin... j'ai un C-PAP là, tu sais, un appareil pour l'apnée, et puis ça me prend des quatre litres d'eau distillée, ça fait que c'est ça là, je suis venue que j'étais plus capable, parce que je me suis fracturé une lombaire dans le dos en 2015. Ça fait que, hein. Puis les genoux [...] c'est comme ça que je les ai connus. C'est une fille, une résidente où je demeure, elle parle de ça [...] Ça fait que là j'ai appelé [...] c'est un véritable besoin. C'est comme ça (A13F75).

### Le point de vue des intervenantes

Les intervenantes des organismes communautaires rencontrées, en parlant de ce que recherchent ou retrouvent les personnes dans leurs organismes respectifs, mettent aussi l'accent sur la dimension relationnelle et sur l'accès aux aliments de bonne qualité et à un bon prix (en lien avec la précarité économique), mais parlent également de la mixité sociale, de la reconnaissance et de l'autonomie, tout en soulignant l'interrelation entre tous ces éléments.

### Briser la solitude

L'isolement que vivent certaines personnes est, selon une intervenante, « hallucinant » :

dans un premier temps, ça c'est sûr que le point en commun c'est le bon repas pas cher à 4 piastres. Environ deux tiers d'entre eux, c'est tout aussi important, [...] ils viennent chercher tout autant de la socialisation, c'est vraiment important. On a beaucoup de gens ici qui vivent de l'isolement social, c'est hallucinant. C'est leur journée, c'est le moment où : *all right*, on jase, on voit des humains (O5).

D'une manière similaire, plusieurs ont souligné le besoin de certaines personnes de briser l'isolement et de rencontrer d'autres personnes : « L'isolement. Les aînés ont besoin de

jaser, puis de voir du monde, puis de se sentir importants même s'ils sont aînés »<sup>51</sup>. Les propos d'une autre intervenante vont dans le même sens, lorsqu'elle suggère que plusieurs personnes ressentent le besoin de se sentir encore « utiles » : « Oui, absolument, puis se sentir utiles pour d'autres. [...] Puis se sentir utiles en participant à cet évènement mensuel »<sup>52</sup>. Dans cet extrait, comme dans plusieurs autres, on suggère qu'un des premiers motifs pour lesquels certaines personnes fréquentent un organisme d'aide alimentaire est de neutraliser l'isolement :

Il y a un café citoyen, parce que l'isolement ça fait partie des préoccupations autant que la sécurité alimentaire, donc le café citoyen l'idée c'était vraiment de mettre les gens en lien... Ça peut être très large, ça peut être juste de prendre un café gratuitement, parce que le café est gratuit, autant que d'inviter des artistes, que des fois [...] sensibiliser les gens à des enjeux politiques, etc. (O8).

Selon une autre intervenante, la solitude a un effet négatif sur l'appétit :

Bien c'est ça, je pense que, comme je l'ai dit, ça permet aux gens de sortir de l'isolement, briser la solitude, de créer des liens. De mieux manger, c'est sûr. Pas pour tout le monde là, mais pour certains, de manger... je pense qu'il y en a qui ont même pas d'appétit tout seuls, ça fait que là ça leur donne un peu plus d'appétit. Pour les aînés manger tout seul des fois, non, ils sont pas motivés. Ça fait que c'est sûr que ça touche à ça, d'un certain côté. Puis de s'impliquer socialement. Parce qu'il y en a pour qui... ils sont tannés de cuisiner, mais en même temps quand c'est pas pour eux, ça leur donne une motivation, c'est ça, ils se sentent utiles, ils ont un rôle, une occasion de faire du bénévolat – chez eux, parce que là dans ce cas-là c'est vraiment dans leur immeuble, ils ont pas besoin de sortir, l'hiver c'est pas compliqué (O8).

Un des effets les plus souvent mentionnés est que les pratiques des organismes parviennent à briser simultanément la solitude et l'ennui des personnes, en mettant à leur disposition un lieu dans lequel on est « comme une grande famille » :

---

<sup>51</sup> O1. Le code identifiant chaque organisme est composé de la lettre « O » pour organisme et d'un chiffre qui indique l'ordre dans lequel les entrevues ont été menées.

<sup>52</sup> O8.

Souvent la personne âgée ici qui est seule... C'est souvent des personnes seules. On a quelques personnes... bon, disons, on a deux couples, le reste c'est des personnes qui vivent seules, et souvent, oui, les repas sont pas chers, mais c'est aussi beaucoup parce qu'elles ont pas le goût de s'en faire. Bien, c'est un peu comme tout le monde qui reste seul, dans le fond, tu sais souvent tu vas plus commander ou tu vas manger un sandwich, que les gens qui ont la chance d'arriver puis de rencontrer d'autre monde. Je sais que quand on ferme, les gens ont tellement hâte qu'on ouvre [...] On surveille les spéciaux puis tout le monde met la main à la pâte, autant les employés, comme je disais, c'est vraiment comme une grande famille, et les personnes âgées ont le goût de retrouver ça. Souvent au lieu de manger tout seuls devant la télé, ils viennent, ils en apportent et tout ça. [...] Puis il y a toujours des activités après le repas communautaire aussi. [...] Puis le soir ils vont manger un bol de céréales et tout ça, donc ça remplit comme deux besoins finalement, le besoin de socialiser et le besoin de bien manger (O2).

Faisant office de lieu de socialisation et de rencontre, les organismes contribueraient, selon cette intervenante, à l'entraide entre usagers propices à « l'esprit familial » fondé sur la capacité des organismes à

briser la solitude, je veux dire, je pense que ça c'est important autant, et je dirais même sinon plus, que la nourriture elle-même. Parce que de manger tout seul, peut-être que tu as pas le goût, tu manges parce qu'il faut que tu manges. Puis je dirais, comme je parlais tantôt, c'est l'esprit familial ici. Parce qu'il y a des liens qui se créent entre les gens. Ça peut être, bon, il y a une dame qui part pour la fin de semaine, puis elle sait que l'autre... : bien tu viendrais-tu nourrir mon chat? Tu sais, ça c'est important ces liens-là. Une dame va dire : « Bien moi je vois plus très bien, j'aimerais ça avoir quelqu'un, y a-tu quelqu'un qui peut », euh, je sais pas moi, « faire le bord de mes pantalons? » [...] tout le volet social qui est très très important. Comme je dis, oui, alimentation, c'est important parce qu'ils vont bien manger, mais ce volet-là, je pense que les deux vont de pair, on ne peut pas négliger, c'est très important là ce volet... en tout cas, pour moi c'est même le plus important (O2).

La possibilité de socialiser avec d'autres personnes favoriserait également l'émergence d'une forme de « vigie », considérée par une intervenante comme une forme de protection pour les personnes en perte d'autonomie :

Puis aussi il y a un contact à la porte, donc en partie ça crée des liens, des bénévoles qui reviennent souvent peuvent commencer à connaître des clients, puis l'autre partie c'est une partie qui est comme de la vigie, donc d'avoir quelqu'un qui connaît le client ou la cliente, et qui peut dire : oh,

aujourd'hui ça allait pas. Ou : j'ai cogné à la porte puis elle était pas là [...] c'est pas normal, on devrait contacter quelqu'un (O6).

Dans le même sens, une autre indique que les routines de socialisation autour des repas permettent d'observer par exemple que « madame Unetelle a beaucoup maigri, il y a de quoi, on essaie de la convaincre, on peut l'amener à l'accueil, puis on a quand même des personnes qu'on connaît qui font que ça peut accélérer quand même un peu »<sup>53</sup>.

La fréquentation par une personne d'un endroit susceptible d'offrir de l'aide alimentaire peut aussi ouvrir la voie vers d'autres organismes qu'elle ne connaissait pas et qui peuvent lui venir en aide. Par exemple, aux yeux d'une intervenante « pour ceux qui sont peu resautés puis qui viennent ici, ils vont peut-être découvrir justement après ça [d'autres organismes] »<sup>54</sup>.

#### Sécurité alimentaire et précarité économique

Il reste que l'accès aux aliments de qualité et à un bon prix est tout aussi central que le relationnel du point de vue des intervenantes. À titre d'exemple, une d'entre elles indique qu'à leur restaurant populaire, ce que les gens « viennent chercher dans un premier temps, ça c'est sûr que le point en commun c'est le bon repas pas cher à 4 piastres » (O4). Pour elle, leur organisme constitue pour plusieurs un dernier « rempart » évitant à certaines personnes en situation de précarité économique de tomber au plus bas, leur permettant d'avoir accès à un minimum :

c'est un rempart là hyper important, notre restaurant. Il y a beaucoup de gens comme... tu sais quand tu es sur la clôture, tu tombes-tu à gauche ou à droite là? On en a beaucoup de même là, qu'ils ont des périodes... que ce soit la santé ou l'économie ou les deux en même temps, bien ils nous le disent : "ça là, si vous aviez pas été là, j'aurais pu tomber du mauvais bord", bordel de merde. [...] un rempart de la sécurité alimentaire, mais de la socialisation. [...] Tu sais comme, on perd de plus en plus... je vais prendre un autre exemple pour essayer de vous le dire... Tu sais, on parlait

---

<sup>53</sup> O2.

<sup>54</sup> O1.

d'itinérance, mais maintenant, enfin, on parle aussi des personnes à risque d'itinérance. Parce qu'on a aussi... Puis des fois là il s'agit d'une mauvaise nouvelle dans ta vie, paf. Bien ça on en a beaucoup des gens comme ça dans notre restaurant populaire : il s'agirait peut-être qu'il y ait une coupure de quelque chose [...] Bien le fait de venir ici, comme je dis, d'une part ils peuvent manger pour pas cher, entre guillemets, jaser, puis même si jamais ils ont besoin d'un accompagnement [...] il y a l'intervenante de garde en bas là. Dire OK, regarde là tu as ça là. Wow, OK, on va voir qu'est-ce qu'on peut faire. Ça fait que c'est ça qu'ils viennent chercher les gens tu sais. On est un repart, maintenant (O4).

Toujours sur la question d'un meilleur accès aux aliments, facilité par certains de ces organismes, une intervenante suggère qu'il s'agit pour certaines personnes d'une occasion de découvrir de nouveaux aliments et de nouveaux plats. Pour elle,

il y a quinze ans quand je suis arrivée, quand on faisait une crème de légumes, c'était : c'est quoi ça? tu me feras pas manger de la crème de légumes [...] Aujourd'hui, je veux dire, toi et moi, des lentilles, c'est correct. Les personnes âgées, les lentilles : pas sûr... Tu sais, il y a certains légumes, tu sais, c'est... mmhh, des artichauts nous autres là on connaît pas ça, c'est un légume exotique. [...] Faire connaître. [...] [A]u cours des années, on essaie de mettre sur pied différentes activités, on a eu quelques années une nutritionniste qui était à la retraite, on avait eu une subvention pour faire un projet, et c'est là qu'on a essayé de leur faire manger différentes choses (O2).

Ainsi, les organismes ont des effets positifs sur le portefeuille de plusieurs personnes, tout en proposant des repas de bonne qualité à faible coût et variés. Comme l'explique une autre intervenante, les repas

sont abordables, donc qui sont vendus entre 5,50 et 4,50 \$, pour le repas. Et encore c'est un modèle où les gens, s'ils préfèrent payer 4,50 \$ ils peuvent payer 4,50 \$, mais il y a des gens qui peuvent... qui ont l'argent pour payer 5,50 \$ – qui est quand même abordable, comme prix. Puis ça vient aussi avec un dessert, ou une salade de fruits (O6).

Comme l'indique une des intervenantes, les pratiques d'intervention ont comme priorité de répondre aux besoins de personnes qui « n'ont pas beaucoup d'argent »,

ça il faut pas le négliger. Parce que ça arrive même des fois qu'on fait comme crédit, même si nos repas c'est 4 \$ pour les membres, à volonté



avec... je veux dire, c'est vraiment pas cher, mais il y a des gens que rendu le 30 du mois, c'est euh... que nous on va dire : bon, c'est pas grave, vous nous payerez quand vous pourrez. Puis c'est 3 \$ le repas principal pour apporter, donc ça permet de manger quand même à faible coût (O2).

Malgré l'omniprésence de personnes qui vivent dans des situations de précarité économique évidente, une intervenante affirme avoir consenti temps et efforts pour montrer aux décideurs politiques l'existence de la pauvreté dans certains quartiers de la ville réputés plus riches. C'est tout un travail de revendication politique qu'elle dit devoir mener :

Tu sais, à la DRSP, quand on allait cogner à la DRSP, la Direction de la santé publique, dire "Youhou!" : "Oh, sur le Plateau il y a pas de désert alimentaire, l'offre elle est là." J'aimerais ça prendre ces fonctionnaires-là pour leur faire un petit tour sur la rue Mont-Royal puis qu'on rentre dans les petites boutiques : il y a plein d'offres, est-ce que quelqu'un, un aîné qui a des revenus comme ça ou une famille peut aller faire son épicerie dans une épicerie fine? Un nouvel arrivant, qui a un petit pécule? Ça fait qu'exemple, on s'est battus des années pour dire : OK, il y a pas de désert alimentaire, mais il y a plein de gens puis la pauvreté sur le Plateau est difficile à mettre en lumière, on se bat tout le temps contre ça! Ah, il y a de l'abondance... Bien oui, bordel de merde, excuse-moi de le dire de même, mais c'est comme : allô? C'est pas réaliste du tout. Exemple, on n'a jamais pu rentrer dans les critères de désert alimentaire, tu sais, ça fait que c'est de la revendication politique, puis c'est dur de chercher toujours du financement. Parce que ce projet-là c'est du tissu social, le gain, ou le profit j'aurais envie de dire. Ce sera jamais du profit économique (O1).

### La mixité sociale

Une intervenante insiste sur le fait que les motifs peuvent varier d'une personne à une autre pour fréquenter un organisme d'aide alimentaire et que la population elle-même est diversifiée :

Il peut y avoir des recoupements, des fois il peut y avoir des grandes différences, mais on peut avoir le même type d'humains qui viennent se ravitailler pour la bouffe, puis qui pourraient tout autant faire du bénévolat, puis que lui il ne vient que se ravitailler ou vivre l'évènement. Mais je te dirais qu'il y a pas grande différence au niveau des caractéristiques, mettons, je sais pas, vivre seul, les revenus. On a une mixité sociale aussi, on a des aînés qui ont plus d'aisance économique, s'ils ont été professionnels toute leur vie puis qu'ils ont eu la chance d'avoir plus d'économies pour préparer leur retraite. Donc ça oui, des fois on a comme,

si on veut, différents types d'aînés, ceux... quelqu'un, comme je dis, qui a travaillé toute sa vie puis qui a un pécule, versus quelqu'un... c'est pas les mêmes dynamiques, les mêmes besoins, peut-être. Mais c'est bien de les mélanger (O1).

Plusieurs intervenantes affirment chercher à développer des activités fondées sur la mixité sociale. Selon elles, une manière de répondre aux besoins des personnes est de les sortir de leur enfermement dans des groupes non mixtes. La mixité sociale est présentée comme une solution à la solitude vécue par plusieurs personnes, en créant des occasions favorables à un vivre-ensemble. Pour l'une d'entre elles :

on croit pas non plus que c'est en morcelant les gens : les vieux d'un bord, les jeunes, [...] Non! On croit beaucoup au pouvoir de la mixité sociale. Que tout le monde soit mélangé, bordel, puis on va toutes "s'auto-grandir" ensemble, dans nos différences, nos compléments. C'est ça qui nous tient à cœur (O4).

Une autre intervenante suggère qu'une des manières de parvenir à la mixité sociale est d'offrir des services multiples, qui trouvent un écho chez des populations différentes ayant des compétences et des forces variées, mais qui se côtoient du fait qu'elles partagent à certains moments les mêmes lieux :

Ça s'adresse à un peu tout le monde. Puis en fait, les cuisines collectives, elles ont vraiment des visages très très multiples à la [nom de l'organisme], il y a des gens... comme actuellement, une des grosses demandes c'est le végétarisme. C'est des gens qui veulent manger moins de viande puis qui savent pas par quel bout commencer. Ou ils ont deux-trois recettes puis ils voudraient bien élargir au-delà de ça. Donc ça c'est une grosse tendance, je dirais, très lourde. Et puis sinon, souvent des retraités, des jeunes retraités, qui se retrouvent avec plein de temps, et puis souvent qui ont peut-être des fois... qui aiment cuisiner, il y en a plusieurs qui aiment cuisiner. Ou qui n'aiment pas du tout cuisiner, puis qui disent : bien là voilà, c'est le temps, j'ai le temps, je vais faire à manger avec d'autres personnes, je vais améliorer mon alimentation – parce qu'il y en a qui sont vraiment plutôt démunis ou qui ont les chaudrons dans la même bottine, là. Donc il y a ça. Il y a des gens pour qui c'est un petit peu plus difficile, qui ont vraiment des retraites très serrées; j'en ai peut-être pas beaucoup mais j'en ai, qui ont des retraites très serrées puis que wow, ça décuple les possibilités de participer (O8).

Sous le même toit pourraient se tenir des activités susceptibles de réunir différentes générations, par exemple, un service de garde en marge du soutien alimentaire offert aux personnes âgées. Selon un interlocuteur, afin d'y parvenir, l'organisme

envoie la publicité dans toutes les écoles primaires du quartier ainsi que les services de garde. Parce que les familles sont très touchées par cette réalité-là aussi. Les aînés : [nom de l'organisme] est très impliqué [...] Donc voilà. Ça fait que c'est vraiment... c'est multigénérationnel. Il y a des chômeurs de passage, il y a des gens qui depuis cinq ans sont devenus des clients constants, des citoyens constants, il y en a d'autres comme c'est selon ce qui se passe dans leur vie, mais on a une mixité hallucinante (O4).

À ce chapitre, la mixité sociale peut se concevoir sur le plan économique en offrant des services, sous la même bannière, à des personnes à faible revenu d'une part et d'autre part, à des usagers moins sujets à l'insécurité économique. La mixité sociale donnerait corps au sens de la communauté qui fait cruellement défaut. La même interlocutrice indique que le taux de mixité est

très faible, parce qu'il faut des fois défaire, entre guillemets... puis j'aime ça quand ils me le disent, je saute sur l'occasion : ah mais je vais pas y aller, je voudrais pas l'enlever à ceux qui sont plus mal pris que moi. Puis c'est noble, tant mieux que les gens aient ça en tête, puis comme je leur dis : vous avez raison en partie, mais en même temps, je rappelle le pouvoir d'achat, puis je rappelle les bienfaits de la mixité. Et là ça fait réfléchir les gens. [...] C'est pas majeur, puis on fait pas exprès pour courir après ces gens-là non plus, puis on cogne pas non plus à la porte, puis on rappelle l'idée... c'est ça, et économiquement [leur] pouvoir d'achat, puis de se mélanger autant d'un bord que de l'autre (O4).

Aux yeux de certaines intervenantes, la mixité sociale suscite donc l'esprit de « communauté » : « Ça fait que pour nous, le [nom de l'organisme], c'est tout ça. Ça fait que c'est comme... créer une communauté »<sup>55</sup>.

---

<sup>55</sup> O1.

Pour un autre interlocuteur, la mixité sociale est également une manière de subventionner l'organisme en modulant les coûts des aliments vendus en fonction de la capacité de payer des participants et, par la même occasion, de favoriser des rapports sociaux solidaires :

Euh, bien pour les paniers bio, c'est sûr qu'on a un modèle de solidarité, donc il y a une certaine partie, peut-être comme 80 % des paniers, qui sont vendus à un prix un peu plus élevé, qui inclut dedans une donation ou un don de peut-être... je pense que c'est 30 %, puis ensuite l'autre 20 % des paniers est vendu à un prix plus bas, pour des gens qui s'auto-identifient comme étant à faible revenu. Puis c'est vraiment des gens de partout, je pourrais pas te dire exactement la démographie des gens qui viennent aux paniers. C'est sûr que comme les bénévoles qui viennent, il y a [par exemple] des étudiants de McGill, il y a des étudiants de toutes les universités, il y a aussi des nouveaux retraités, des personnes je dirais entre... comme des étudiants au secondaire aussi, des bénévoles plus jeunes, comme 14 ans, et des bénévoles plus vieux comme 75, 60 (O7).

#### Reconnaissance et autonomie

Tel que relevé par les personnes rencontrées, la charité peut poser problème dans la mesure où elle ne permet pas la reconnaissance des compétences et des aptitudes des individus. En ce sens, une intervenante souligne l'importance de traiter les individus comme des êtres humains « à part entière » :

Mais c'est sûr que nous l'idée... tant et aussi longtemps qu'une personne le désire puis a les aptitudes pour avoir son autonomie dans son appart, pour nous c'est évident qu'il faut favoriser ça. [...] Mais c'est sûr que nous on voit les aînés comme des êtres à part entière, des gens qui ont... c'est comme une bibliothèque ambulante, ça a plein de savoirs [...] on a un grand respect, c'est des gens qui ont des savoirs de toute une vie. Puis même les différents aînés, autant quelqu'un qui va venir, comme je disais, d'un milieu professionnel, que l'autre aîné que j'ai décrit qui était plus introverti, lui aussi il va nous refiler des savoirs, là (O1).

Sur le thème des prises de décision, pour un intervenant, le développement ou le maintien de l'autonomie des personnes est recherché, par exemple en adaptant l'environnement à leurs besoins. Pour lui, il va de soi de prendre

en considération le fait qu'ils pourront pas nécessairement tout faire, mais j'essaie. Mettons dans le cas des cactus et plantes grasses, tu sais, c'était quand même relativement simple parce que j'ai mis tout le matériel sur une table puis là tout le monde s'assoit autour de la table, puis chaque personne avait son pot, il prenait la terre, la mettait dedans, il prenait les cactus. Les cactus c'est un peu *touchy*, j'avais fait attention de pas en prendre des trop piquants [rire], mais tu sais moi je suis toujours là à côté pour les aider si ils ont besoin d'aide. [...] Mais je sais qu'une des choses qu'on fait notamment pour les aider, c'est de faire du jardinage en bacs surélevés, ça fait que ça c'est quand même un point important là quand on fait du jardinage avec des aînés, c'est d'essayer le plus possible d'utiliser des bacs surélevés pour que justement ça soit *friendly* pour les gens qui sont en chaise roulante et de pas trop amener les gens à devoir se pencher comme à quatre (O7).

À cette fin, comme le souligne une intervenante, certaines pratiques d'intervention visent explicitement le développement ou le maintien de l'autonomie des personnes, notamment leur accompagnement lors des achats alimentaires :

Puis on offre aussi, si la personne veut aller puis elle est pas capable d'y aller, on peut l'aider là. [...] C'est qu'on a, à toutes les deux semaines, on a une bénévole qui, en voiture, va chercher les personnes qui sont en perte d'autonomie et qui seraient pas capables de se rendre à l'épicerie seules faire leur commande. Donc elle va chercher les personnes à leur domicile, elle les amène au marché *Metro*, pour le nommer, et sur place il y a des bénévoles qui attendent et qui vont aider les personnes à pousser leur panier, à leur donner les articles, et tout ça, à choisir. [...] Comme je dis tout le temps il y a sécurité alimentaire – parce que pour les personnes moi je trouve ça le fun que la personne peut choisir elle-même ses fruits, ses légumes, au lieu de commander par téléphone, parce qu'il y a des marchés qui offrent la livraison à domicile pour les aînés, mais d'être capable de choisir toi-même je trouve que c'est un plus pour les personnes –, et le volet aussi qui est très important, c'est quand les gens ont fini de faire leur commande, ils se réunissent dans un petit restaurant, un petit café, ils vont prendre un café puis ils vont jaser avec justement (O2).

Toutefois, il semble que ce n'est pas tout le monde qui souhaite prendre en charge son alimentation. Au contraire, une intervenante constate au quotidien que plusieurs personnes perçoivent cette activité comme un fardeau :

on a des personnes qui disent : moi je vais te dire, j'ai eu sept enfants, j'ai passé ma vie... là maintenant ça me tente plus de faire à manger, et j'ai pas le goût, de le faire toute seule. Et on fait de la nourriture familiale. C'est sûr que de faire un pâté chinois pour toi tout seul, ça te tente pas. [...] Bien,

c'est ce que je disais, la socialisation, je pense que, je veux dire... Puis le fait de manger différent, de bien manger, de manger un repas complet, je pense que c'est important, on n'en sort pas. Parce que souvent moi je sais... puis bon, je nommerai pas le nom, mais je vois une dame, quand on a nos repas congelés, c'est une dame qui demeure dans la bâtisse ici, elle elle nous dit : "Si jamais il vous en reste, moi je vous les achète toutes; parce que moi j'ai pas le goût de faire à manger, j'aime pas ça faire à manger..." Donc, dans le fond... elle aurait le temps de s'en faire, mais elle, elle préfère pas (O2).

Alors que cet extrait met en relief le parcours de femmes qui ressentent une fatigue quant à la préparation des repas, du fait qu'elles ont été dans l'obligation d'assumer cette responsabilité pour leur famille, une autre intervenante avance que le désintérêt pour l'alimentation est également présent chez certains hommes qui fréquentent leur organisme :

Je vais parler en premier du restaurant... Comme je vous disais, comme les deux tiers de nos dîneurs ce sont des hommes seuls, qui, peu importe les raisons, en ont que faire de la bouffe... ça fait qu'ils iront même pas dans une banque : ils en font pas de la bouffe. Ça fait que dans un premier temps ils viennent ici pour avoir la paix puis s'assurer au moins qu'ils ont un bon gros repas complet (O4).

Dans le même sens, une autre intervenante évoque un service de dépannage alimentaire offert dans un organisme à certaines personnes à mobilité réduite qui ne peuvent plus cuisiner :

Mais vraiment ça vient dépanner les gens, et nourrir des gens qui autrement auraient pas nécessairement un repas chaud livré chez eux. Donc c'est un repas du soir, donc un souper, qui est livré chaud, et qui est livré par un bénévole super souriant, heureux... tout en souriant évidemment [rires]. Donc en partie c'est un service de livraison d'un repas qui est sain (O6).

Enfin, dans l'esprit de certains interlocuteurs, se développe une perspective critique à l'égard du système agroalimentaire :

ça part de la base que nous on aime tous la campagne, on aime tous un environnement... on aime les fleurs, on aime ci, on aime ça, pourquoi on

crée pas un monde pour nous? C'est de là qu'on a créé nos jardins, nos 14 jardins thématiques qui sont la base de ça. Ça correspondait beaucoup à nos valeurs (O5).

Ce goût de « reconnecter » avec la nature en lien avec l'alimentation trouve un écho chez plusieurs personnes, selon un intervenant. Les activités alimentaires peuvent avoir pour effet de raviver des souvenirs et de ramener des éléments de leur passé, notamment l'agriculture ou le jardinage, en ayant l'opportunité de faire pousser des concombres et des tomates :

Il y en a beaucoup qui étaient proches de l'alimentaire, de l'agriculture quand ils étaient jeunes, puis que pendant une longue période de leur vie ils ont été loin de ça, tu sais, genre ils ont déménagé en ville pour X raisons, puis là ils ont comme plus eu le contact avec la terre, qu'ils connaissaient quand ils étaient jeunes, puis je pense qu'il y en a beaucoup qui voient ça vraiment d'un bon œil d'avoir l'opportunité de reconnecter un peu avec ça à leur retraite, qu'on leur donne la possibilité de faire pousser des tomates, des concombres dans leur terrain à côté. Tu sais, je parlais des gens négatifs, ils sont quand même vraiment minoritaires, la plupart des gens voient ça d'un bon œil [...] Bien moi je le sens comme ça, tu sais, il y en a qui m'en parlent souvent, que ça leur rappelle un peu ce qu'ils faisaient jeunes, que souvent leurs parents étaient agriculteurs ou tu sais, ils avaient un lien direct ou indirect avec ça. Puis je veux dire quand même, tu sais on le voit au Québec dans les quarante, cinquante dernières années, il y a eu une migration vers les villes, les gens sont loin de l'agriculture... Puis on le sent, dans les, je sais pas, cinq, dix dernières années, quand même à Montréal une certaine effervescence au niveau de l'agriculture urbaine, puis je pense que c'est un peu lié à tout ça (O7).

Somme toute, les propos cités suggèrent que les personnes rencontrées ont tendance à fréquenter des organismes d'aide alimentaire dans la mesure où ils répondent simultanément à un ensemble de besoins leur donnant le sentiment d'être reconnues comme des personnes à part entière.

## **Chapitre 8**

### **Bien-être et mal-être en alimentation**



L'objet de cette thèse, tel que précisé dans la question de recherche reformulée au chapitre 5, est d'approfondir les représentations des personnes de leur bien-être (et notamment la dimension temporelle de ce dernier), en lien avec les habitudes, routines et rituels alimentaires dans le quotidien. Suivant McAll *et al.* (2014) et Fournier *et al.* (2013), la dimension temporelle est intimement reliée aux dimensions relationnelle, matérielle, décisionnelle et corporelle du bien-être.

Dans le présent chapitre, les témoignages des personnes rencontrées sont articulés aux dimensions relationnelle, matérielle et décisionnelle – avec la dimension corporelle en filigrane – en mettant l'accent à la fois sur les difficultés ou problèmes rencontrés et les réponses à ces difficultés. Dans le chapitre suivant, l'accent est mis sur le lien entre la dimension temporelle du bien-être et les autres dimensions.

### Bien-être relationnel

Certains de nos sujets qui s'identifient comme retraités, affirment que la retraite a sonné le glas des relations nouées au travail et avouent souffrir de la situation, la distance entre les anciens collègues n'allant qu'en augmentant au fil du temps. En ce sens, une personne indique qu'au début de la retraite, elle communiquait avec ses anciens compagnons, mais puisque cette relation n'est plus entretenue, avec le temps, une distance s'installe. Pour cet homme, les appels ponctuels ne remplacent pas les relations entretenues au quotidien dans le cadre du travail. Il associe d'ailleurs la perte de ces relations au « deuil ». La retraite contribuerait ainsi à « désaffilier » certaines personnes de leur réseau social, pour reprendre le terme de Castel, (1994), faisant potentiellement émerger un sentiment d'inutilité (Caron, 2000; Fontaine, 2007; Caradec, 2010) faute de ressources et d'activités sociales et intellectuelles (Guillemard, 1972, 2002).

En ce sens, une personne mentionne qu'être à la retraite, c'est vivre dans un « autre monde », comparativement à ceux et celles qui sont sur le marché de l'emploi. Son propos

suggère que l'entrée en retraite l'a obligée à « rebâtir son réseau social ». Pour elle, les personnes qui travaillent et les personnes qui sont à la retraite sont dans des « mondes différents »<sup>56</sup>. Plusieurs personnes ont parlé de solitude – une solitude « subie », pour reprendre les mots de Kirouak *et al.* (2018). Comme l'indique un homme<sup>57</sup>, la solitude est vécue comme vraiment « pénible » et s'accompagne d'autres symptômes, notamment de l'insomnie et d'un sentiment de lourdeur du quotidien.

Ces propos font écho aux travaux de Johnson (2001), pour qui la solitude résulte de l'effritement de la solidarité entre les membres d'une même communauté, ayant pour effet la mise à l'écart de plusieurs catégories de personnes, notamment les personnes âgées, du fait qu'elles ne se conforment plus aux normes de productivité ambiantes. Dans ce contexte, comme le suggère Phillipson (2018), on finit par considérer cette mise à l'écart comme le résultat de décisions qui ne seraient qu'individuelles, laissant les personnes trouver seules des solutions à la solitude qu'elles ressentent dans leur vie quotidienne.

La solitude peut avoir des effets directs sur les routines alimentaires des personnes rencontrées, un des interviewés<sup>58</sup> affirmant que d'être « vieux garçon » explique en partie qu'il a pour habitude de toujours manger les mêmes aliments. Pour d'autres, on peut percevoir comme trop lourdes certaines tâches associées à l'alimentation, comme, par exemple, préparer des repas et laver la vaisselle, ce qui compromet leur intention de cuisiner. Pour certains, ce qui « aide beaucoup », c'est moins d'avoir accès à de la nourriture en abondance, que de pouvoir échanger avec d'autres personnes autour d'un repas. Aux yeux d'une interlocutrice, si elle n'a pas la possibilité d'échanger avec d'autres

---

<sup>56</sup> A6M67.

<sup>57</sup> A1M63.

<sup>58</sup> A2M59.

en mangeant, elle ne se sent pas en appétit, malgré l'accès à des aliments de bonne qualité.

Pour un homme rencontré, qui fréquente les restaurants afin de briser l'isolement, l'entrée en retraite aurait fait disparaître sa motivation à préparer des repas. Selon ses propos, la perte d'un cadre professionnel s'est répercutée sur ses routines alimentaires, notamment parce qu'il ne vit plus sous l'impératif d'organiser sa vie quotidienne en fonction des obligations du marché du travail. Comme il le formule, cette absence d'organisation quotidienne a fait en sorte qu'il « a perdu la motivation à [se] faire de la bouffe »<sup>59</sup>. Pouvoir accéder à des aliments variés et en abondance ne suffit pas ainsi à assurer une alimentation adéquate dans une situation où une personne ressent de la solitude.

Aussi aux dires de plusieurs interlocuteurs, la retraite contribue à l'effritement du réseau social, lequel se réduit comme une peau de chagrin au détriment du bien-être. Le lien entre l'ennui, la solitude et l'alimentation ne va pas de soi et mérite de s'y attarder. La retraite, ou la fin de la vie active en emploi, vient compromettre les routines de la vie quotidienne scandée notamment par la préparation des repas et l'obligation d'aller à l'épicerie.

Alors que la vie quotidienne de plusieurs personnes est marquée par la solitude et la « désorganisation sociale » dans le sens de Thomas *et al.* (1918) – la désorganisation sociale, selon eux, ayant un effet démoralisateur et suscitant une perte de sens et le sentiment d'une vie sans but – certaines mentionnent à plusieurs reprises préférer être en compagnie d'autres personnes, de parfaits inconnus dans certains cas, lorsque vient le temps de casser la croûte. Plusieurs disent ainsi jouer d'astuces afin d'éviter de souffrir de solitude, en cherchant concrètement des façons de partager leurs repas. Être seule

---

<sup>59</sup> A25M72.

pour manger correspond à un problème que plusieurs personnes veulent résoudre. Comme le formule une personne, la solitude l'amène à manger à l'extérieur de la maison, comme au restaurant, afin de voir et discuter avec d'autres personnes, ne serait-ce qu'avec la serveuse.

À l'instar des travaux de Argout (2016) et à la lumière des entrevues, on peut penser que la solitude est un enjeu central pour beaucoup de personnes âgées à Montréal et notamment celles qui fréquentent les organismes d'aide alimentaire. Ainsi, il n'est pas étonnant que le milieu de l'intervention en matière alimentaire perçoive dans le repas un moyen d'atténuer le sentiment de solitude éprouvé par nombre de personnes. Ces constats s'alignent sur les travaux de Dupré-Lévesque (2001), axés sur des personnes âgées de la Dordogne en France. En cela, une participation à des organismes d'aide alimentaire, tout comme le fait de se rendre au restaurant, favoriserait un plus grand bien-être relationnel.

La solitude, responsable de la souffrance que disent vivre certaines personnes interrogées, explique ainsi leur présence au sein d'organismes qui mettent en place des pratiques d'intervention allant au-delà de la charité. En effet, les pratiques d'intervention visent à susciter les interactions sociales, par exemple, dans l'espace d'un jardin communautaire. La mixité sociale est recherchée afin d'élargir la sociabilité par-delà le groupe social dans lequel on évolue, particulièrement pour les personnes à la retraite.

Les propos des intervenantes vont dans le même sens. Beaucoup d'efforts et d'énergie sont déployés pour favoriser un plus grand bien-être relationnel, puisqu'à leurs yeux, celui-ci a des effets positifs sur les habitudes alimentaires. Que ce soit dans le partage d'un repas ou autour d'une tasse de café, plusieurs perçoivent la nourriture et le repas comme un outil facilitant le rassemblement de personnes souffrant de solitude. La préparation de

repas, grâce aux cuisines collectives, est également une occasion proposée par plusieurs organismes afin d'apaiser le sentiment de solitude vécu par plusieurs personnes.

Selon plusieurs intervenantes, face à la solitude qui caractérise la vie quotidienne de certaines personnes, des relations ponctuelles, que permettent par exemple l'accompagnement ou la livraison de repas, peuvent servir à détecter plus tôt des problèmes vécus à domicile. En effet, pour l'un deux, le contact que permet la livraison d'un repas permet de créer une relation de confiance, dans laquelle les bénévoles apprennent à connaître les personnes, agissant ainsi comme une « vigie, donc d'avoir quelqu'un qui connaît le client ou la cliente, et qui peut dire : oh, aujourd'hui ça n'allait pas. Ou : j'ai cogné à la porte puis elle était pas là [...] c'est pas normal, on devrait contacter quelqu'un »<sup>60</sup>.

### Bien-être matériel

Bien que la dimension relationnelle soit centrale à l'atteinte d'un plus grand bien-être, la dimension matérielle a aussi un effet certain sur le bien-être des personnes interviewées. La plupart des personnes rencontrées confient vivre dans une situation de privation matérielle, un constat qui est probablement lié au fait que ces personnes sélectionnées fréquentent un organisme d'aide alimentaire.

La situation économique des individus est déterminante dans le choix des aliments qu'ils achètent, préparent et consomment. Plusieurs avouent ressentir de l'angoisse quant à la perspective de ne pas avoir suffisamment d'économies pour répondre à tous leurs besoins chaque mois, une personne déclarant que son budget ne lui permet pas de s'offrir d'autres aliments que du riz ou des aliments au rabais. D'autres ne sont plus à même d'acheter certains aliments faisant partie de leur régime, tels que des poissons et fruits de mer.

---

<sup>60</sup> O6.

Cette précarité économique peut être passagère – rappelant les travaux de Townsend (1987) au sujet de la privation. En effet, certaines personnes racontent avoir vécu des épisodes plus ou moins longs de précarité économique qui font suite à des périodes d'abondance relative, quand elles étaient habituées à manger des aliments qu'elles ne peuvent plus s'offrir aujourd'hui, comme la viande rouge, l'agneau et les fruits de mer. Pour d'autres, par contre, leurs faibles moyens économiques les obligent à acheter un nombre limité de produits pendant un long laps de temps. Le prix des aliments les conduit aussi à acheter des aliments nuisibles pour la santé, car riches en sel, en gras et en sucre et ayant une faible valeur nutritionnelle, comme dans le cas d'une femme qui déclare s'être nourrie pendant longtemps avec des *chips*.

Autrement dit, plusieurs personnes doivent s'adapter, compenser et changer leurs routines alimentaires afin de faire face au défi que représente la précarité économique. Les recommandations concernant les saines habitudes alimentaires irritent une femme au plus haut point, incapable qu'elle est d'y souscrire. Face à un discours qui voit les « mauvaises habitudes alimentaires » comme découlant des fautes individuelles, cette femme se perçoit comme étant au banc des accusés, la critique faisant fi de sa condition de santé, de l'état de son réseau social ou encore de sa situation financière.

Plusieurs de nos interlocuteurs se disent sujets à cette pression d'être en conformité avec les « bonnes habitudes » alimentaires. Pour eux, leur faible revenu, bien plus que leurs inclinaisons personnelles, expliquerait leurs habitudes alimentaires jugées mauvaises, à l'instar de la piètre qualité de leurs logements. Plusieurs affirment vivre dans des logements de piètre qualité, dans des quartiers défavorisés, périphériques et par conséquent pauvres au chapitre de l'offre alimentaire. Une femme nous confie peiner à payer sa nourriture parce qu'elle a un loyer qui coûte cher, et que « l'insécurité alimentaire » suit « l'insécurité du logement. Vous savez qu'il faut payer son logement

avant de manger »<sup>61</sup>. Ces propos s'alignent sur ceux de Fournier *et al.* (2013) qui constatent que l'argent disponible après le paiement du loyer détermine à bien des égards le bien-être (ou le mal-être) des personnes.

En ce sens, la fluctuation des prix du marché se répercute sur les achats, forçant plusieurs de nos interlocuteurs à modifier leurs routines, comme une femme qui raconte devoir multiplier les lieux où elle fait ses achats afin de bénéficier du plus bas prix possible et des rabais de la semaine dans les différentes chaînes de supermarchés. Cette course aux plus bas prix les contraint à se déplacer dans un plus large périmètre et cela devient source de préoccupation à mesure qu'elles avancent en âge, d'autant plus si elles éprouvent des problèmes de mobilité : « Il faut que tu penses à ça quand tu es vieille puis que tu as pas d'auto là [...] C'est à cinq minutes du métro, ça fait que c'est parfait »<sup>62</sup>. Ici c'est moins l'âge qui est le facteur déterminant que la mobilité plus difficile.

Vieillir avec un problème de mobilité soulève ainsi l'enjeu de l'accessibilité aux produits alimentaires souhaités. L'absence de produits recherchés dans les épiceries du coin aide à comprendre la piètre qualité du régime alimentaire. Pour une intervenante, certains organismes d'aide alimentaire veulent justement répondre au défi que soulèvent les « déserts alimentaires », pour reprendre le terme de Robert *et al.* (2013). En ce cas, l'accès aux moyens de transport en commun devient aussi primordial, comme l'affirment Mercille *et al.* (2012).

Pour Phillipson (2018), la compréhension des habitudes des personnes passe justement par une meilleure compréhension des inégalités sociales qui s'accroissent avec l'âge. En ne ciblant pas la pluralité des parcours des personnes vieillissantes, on laisse dans l'ombre les conditions de reproduction des inégalités qui sont à l'œuvre et qui sont

---

<sup>61</sup> A13F75.

<sup>62</sup> A26F71.

susceptibles de lever le voile sur les facteurs explicatifs des routines alimentaires des uns et des autres. Pour nombre de nos interlocuteurs, la fréquentation des organismes communautaires tient justement à leur velléité de se procurer des produits de qualité, bons pour la santé, mais à bas prix. En ce sens, les propos d'un homme illustrent bien l'idée selon laquelle la combinaison du goût et du bas prix l'amène régulièrement à aller souper dans un restaurant populaire, puisque le repas est « peu cher » mais « délicieux ».

### Bien-être décisionnel

La dimension décisionnelle du bien-être, toujours suivant Fournier *et al.* (2013), est entendue comme la capacité des individus à prendre leurs propres décisions. Par exemple, une intervenante indique que son organisme offre un accompagnement toutes les deux semaines aux personnes en perte d'autonomie et qui ne sont plus capables de faire leur épicerie par leurs propres moyens. À ses yeux, cet accompagnement va dans le sens de la sécurité alimentaire, permettant aux personnes de maintenir leurs habitudes, dont celles de choisir elles-mêmes leurs fruits et leurs légumes, en plus de pouvoir discuter (jaser) avec d'autres personnes pendant et souvent même après les achats.

Ce type d'accompagnement vient donc infléchir la routine quotidienne sur le plan relationnel puisqu'il permet à son bénéficiaire d'entrer en contact et d'échanger éventuellement avec quelqu'un d'autre. Le service rendu, accompagner, est aussi propice aux découvertes en matière d'alimentation et, plus largement, permet d'atteindre la sécurité ontologique, telle qu'elle est définie par Javeau (2006).

Le recours aux dons de nourriture que proposent plusieurs organismes d'aide alimentaire, souvent pour pallier les faibles moyens économiques, peut imposer cependant un régime alimentaire qui déroge à celui auquel la personne est habituée ou, pour reprendre les termes entendus en entrevue, qui s'oppose à ses valeurs. Une femme doit, par exemple, se résoudre à consommer des fruits et légumes bon marché, sur lesquels ont été



appliqués des pesticides, qui ont été transportés sur de longues distances et ont été récoltés par une main-d'œuvre à bas salaire. Une personne parle du privilège des personnes nanties de sortir dans des restaurants branchés où on peut faire des découvertes culinaires. Dans la même veine, l'assaisonnement a été présenté comme une autre forme de privilège, quand on n'est pas en mesure de cuisiner en intégrant des fines herbes, des aromates ou des épices jugés trop chers. Parfois le budget est « tellement serré » qu'il n'est même pas envisageable de se procurer tous les ingrédients afin de réaliser le plat de son choix.

Les personnes interviewées abordent aussi la dimension décisionnelle du bien-être en indiquant les motifs pour lesquels elles fréquentent un organisme communautaire qui est à l'écoute de l'ensemble de leurs besoins, plutôt qu'un autre qui s'inscrit dans une perspective caritative uniquement. Par exemple, selon elles, plusieurs organismes offrent la possibilité de faire le choix de manger seule ou en compagnie d'autres personnes. Certains mettent à disposition leur cuisine et leur salle à manger afin que les personnes puissent recevoir, selon leur choix, leurs amis et les membres de leur famille. Certaines personnes se déclarent insatisfaites de se retrouver uniquement avec d'autres personnes âgées et souhaitent interagir avec des personnes appartenant à différentes catégories sociales, notamment avec des enfants. Des intervenantes affirment justement développer des activités permettant l'atteinte d'une telle mixité sociale.

Au-delà de la commensalité comme telle, certaines personnes racontent avec fierté avoir assumé des responsabilités au sein des organismes qu'elles fréquentent, cela ayant pour effet de redéfinir la relation aidant-aidé. Ce nouveau rapport permet de surmonter la honte que génèrent fréquemment les pratiques fondées sur la charité. Dans cet esprit, la participation active à ces organismes ne se réduit pas nécessairement dans leur esprit à un simple passe-temps puisque, dans ces lieux, elles peuvent jouer un rôle et se voir

confier des responsabilités auprès d'autres personnes. Par exemple, pour une femme, la réalisation d'un jardin potager l'amène non seulement à sortir de chez elle et rencontrer d'autres participants, mais implique un « partage de responsabilités » dans les travaux de jardinage avec l'arrosage, le désherbage et la récolte des fruits.<sup>63</sup>

En gravitant autour des organismes d'aide alimentaire, les personnes peuvent se percevoir moins comme des personnes aidées que des personnes susceptibles de redonner ou de rendre à autrui dans un contexte intergénérationnel ce qui fait écho au concept de « générativité » (Erikson, 1950; Kotre, 1984; Lacroix, 2011; Assaf *et al.*, 2018). C'est parfois difficile de distinguer sur place les intervenantes des bénéficiaires, tant se manifeste une certaine égalité sociale contraire, à bien des égards, à ce qui est de mise dans les organismes de charité, tels que décrits par Retière *et al.*, 2018).

Sous l'égide des organismes ciblés par la présente étude, les rapports entre intervenantes et bénéficiaires semblent plus se définir par la proximité et la reconnaissance, que par une mise à distance de la part des premiers, mettant en avant leur statut de professionnels. Par exemple, une intervenante interrogée considère comme une réussite le fait que les visiteurs la perçoivent comme une bénéficiaire.

Au fil du temps, la réalisation d'activités communes amène à développer une meilleure connaissance et une plus grande proximité entre les participants. Bien qu'elle requière un fort investissement en temps, cette manière de faire semble propice à la reconnaissance des participants en tant que personnes à part entière, élément clé permettant l'atteinte d'un bien-être global.

Tant les intervenantes que les participants rencontrés soulignent que les organismes en question ont pour objectif de « briser l'isolement », que « les aînés ont besoin de jaser,

---

<sup>63</sup> A17F60.

puis de voir du monde, puis de se sentir importants, même s'ils sont aînés », selon les propos d'une intervenante. Dans la même veine, des activités sont organisées, notamment des repas communautaires et des cafés-rencontres. Bref, bon nombre de nos interlocuteurs soulignent l'importance de la dimension relationnelle de l'alimentation. Mais aussi, en répondant au besoin relationnel en alimentation, les organismes communautaires peuvent contribuer, par la même occasion, au bien-être décisionnelle, au bien-être matériel et à la santé physique et mentale des personnes (le bien-être corporel).

## **Chapitre 9**

### **L'alimentation et les trois niveaux de ritualisation**

Le deuxième chapitre, sur les routines et les rituels, a abouti au constat que les rituels peuvent être pensés à trois niveaux : suivant Durkheim, en tant que célébrations « sacrées » de la vie et de l'identité collective ; à l'instar de Goffman, en tant que conduites de communication et de présentation de soi dans les situations de la vie quotidienne; et suivant Maffesoli, en tant que comportements individuels ritualisés en « solitaire » dans les confins d'un chez-soi ou d'une vie à soi, à la frontière entre le rationnel et le routinier, afin de pallier aux inquiétudes et aux insécurités de la vie.

Les témoignages des personnes rencontrées en entrevue suggèrent que certains comportements en alimentation sont tout simplement routiniers ou habituels et d'autres « ritualisés » à l'un ou à l'autre de ces différents niveaux. Dans la discussion qui suit, cette différenciation entre le routinier et le rituel sera explorée à la lumière des témoignages présentés dans les chapitres précédents, avec l'idée que la ritualisation et la « sacralisation » de certaines pratiques alimentaires peuvent marquer un passage entre la déshumanisation et le maintien ou le recouvrement de sa pleine humanité, notamment dans le contact ritualisé avec les autres autour de l'alimentation.

Si les cinq dimensions du bien-être proposées par McAll *et al.* (2014) peuvent être vues comme les composantes de la pleine humanité, ce chapitre vise à explorer la possibilité que ce soient les rituels alimentaires (situés dans le temps et l'espace) qui constituent un moment clé dans la réalisation de ce bien-être conçu globalement. Cette exploration démarre sur le simple routinier avant de déplacer le regard vers ce qui semble être la ritualisation et le rôle potentiel des organismes communautaires comme lieux d'exception sur le plan du rituel (et de l'humanisation).

#### Les routines et les rituels de premier niveau

L'entrée à la retraite, on l'a vu, rime avec absence de cadre et perte de motivation pour la préparation des repas. Un homme suggère qu'une fois la retraite venue, c'est l'ensemble

de son emploi du temps qui s'est transformé, y compris les routines alimentaires. Avec la retraite sonnant le glas des routines en matière de déplacement, il a cessé de fréquenter les lieux où il avait pris l'habitude de se rendre pour faire ses provisions au retour du travail. Ses propos rappellent la « désaffiliation » de Castel (1994), assimilé à l'effritement du réseau social s'accompagnant d'une perte de sens et d'un sentiment d'inutilité.

L'apparente déstructuration — pour reprendre la notion de Herpin (1988) — de la vie quotidienne suscite chez certaines des personnes rencontrées le besoin de renouer avec des activités régulières, de s'acquitter de responsabilités, d'être avec d'autres, et d'être reconnus, rappelant les travaux de Juan (2015) sur les routines en tant qu'outils permettant d'organiser la vie quotidienne. En ce sens, un des interlocuteurs, indiquant avoir déserté les établissements alimentaires qu'il fréquentait alors qu'il était travailleur, perçoit négativement le fait de se retrouver devant un « temps vide », vécu comme un « dépaysement », voire un « deuil ».

Selon Riopel (2005), c'est le déjeuner qui est le plus marqué par le temps de travail. Le déjeuner, premier repas de la journée, serait préparé et pris rapidement afin de se conformer à l'horaire et aux impératifs de l'emploi. L'argument tourne court pour ce qui a trait aux personnes à la retraite. En effet, il suggère que l'efficacité seule serait à même d'expliquer la routinisation du déjeuner, puisque les individus se font l'obligation d'organiser le début de leur journée selon les impératifs du marché du travail, dont celui de débiter tôt. Toutefois, plusieurs personnes à la retraite que nous avons rencontrées indiquent qu'une forte routinisation du déjeuner existe chez elles aussi. Ainsi, l'argument de l'efficacité apparaît insuffisant pour expliquer cette routine alimentaire quand il s'agit de personnes en dehors du marché du travail. Cependant, plusieurs interlocuteurs, enclins à souligner que le déjeuner représente le repas le plus important de la journée,

avouent qu'ils tendent à en négliger la préparation et que, tout compte fait, il se compose toujours des mêmes aliments.

L'ensemble des entrevues fait référence à des habitudes et à des routines alimentaires, tant lors de l'achat que de la préparation et de la consommation des aliments. La précarité économique a des effets incontestables sur la routinisation des achats en matière alimentaire. Ceci fait écho aux travaux d'auteurs présentés plus tôt, notamment de Ascher (2006) qui voit dans les routines des actes réflexifs et Juan (2015) qui en parlent en matière de gestes réfléchis. Pour certaines personnes, malgré la privation économique à laquelle elles sont sujettes, les routines d'achat – dans un cas, dans cinq points de vente différents, à la lumière des rabais annoncés dans les dépliants publicitaires – demeurent « sacrées », selon l'expression de l'une d'elles, suggérant peut-être une ritualisation de premier niveau (dans la vie à soi), quoiqu'on peut s'interroger sur le sens accordé au mot « sacré » dans ce contexte.

La précarité économique vient infléchir les routines alimentaires formées de longue date. Certains affirment être dans l'obligation de manger jour après jour les mêmes produits alimentaires, ou de cesser de consommer des aliments qui étaient à leur menu depuis l'enfance. Le bouleversement d'anciennes routines alimentaires fait toutefois place à d'autres, inédites. Ainsi, pour contrer l'éventualité de la précarité économique, une femme fait le choix de tourner le dos à ses anciennes routines alimentaires afin d'en développer de nouvelles fondées sur le faible coût des produits alimentaires.

Ces routines alimentaires permettent de rester actifs, d'organiser son horaire et ses relations sociales, selon les temps de la journée. À ce sujet, un homme de 72 ans propose que la routinisation alimentaire constitue un moyen de demeurer actif. Ainsi, à ses yeux, « ne [pas] reste[r] actif, c'est là que ça va venir... c'est là que ça va descendre, là. Ça fait

qu'autant intellectuel que physique, il faut rester actif »<sup>64</sup>. Les activités requises pour se nourrir fournissent un équilibre à la vie quotidienne. Les propos de cet homme font écho à la théorie de l'activité et de plusieurs discours publics qui voient dans le fait de rester occupé une manière, voire *la* manière, de « bien-vieillir » (Marchand *et al.*, 2014, 2016).

Cette période de la vie n'est pas nécessairement synonyme de temps libre ou de temps « vide » pour tous. Au contraire, une personne explique qu'elle cuisine souvent à la mijoteuse étant donné son emploi de temps chargé<sup>65</sup>. La préparation des repas vient donc réguler les activités quotidiennes sous le signe de l'efficacité et de la rapidité pour certains malgré le fait d'avoir, en principe, plus de temps disponible. Aussi, les routines accélérées de préparation des aliments permettent de réduire le temps consacré à une tâche que certains jugent lourde ou ingrate.

La recherche d'efficacité et de rapidité fait écho à une perception de la cuisine préparée à la maison en tant que « frein », nécessitant plusieurs étapes qui, elles, requièrent des « efforts ». Sur ce sujet, un homme<sup>66</sup> donne l'exemple d'un hamburger. Ainsi, pour lui, le temps qu'exige la préparation d'un repas explique en partie son désintérêt pour la cuisine. L'efficacité et la rapidité se répercutent sur l'achat des produits alimentaires requis à la préparation des repas. Cet achat se fait, si possible, à proximité du lieu de résidence, par commodité, mais également en raison de la diminution de la condition physique.

Les routines en matière alimentaire s'établissent ainsi selon des modalités propres aux individus et au contexte dans lequel ils évoluent. Dans certains cas, l'efficacité fait loi, alors que dans d'autres, c'est l'état de santé ou encore, le besoin d'organiser ses activités quotidiennes, de demeurer actif et de tempérer un sentiment d'ennui et d'inutilité. Pour

---

<sup>64</sup> A25M72.

<sup>65</sup> A3M68.

<sup>66</sup> A1M63.



certaines personnes, dont les opinions ont été évoquées plus tôt, la clé de l'explication tient à leur aspiration de rester fidèles à leurs routines, tout en atténuant les difficultés sur lesquelles ils butent depuis la retraite. Ceci rappelle les travaux de Juan (2015) qui suggère que les routines agissent comme une protection face à l'incertitude de la vie quotidienne. En effet, la préparation routinière des repas vient contrer les sentiments d'ennui et de solitude auxquels certaines personnes sont sujettes depuis qu'elles sont entrées dans la vieillesse.

Quand la solitude et l'ennui surgissent à la fin de la vie active en emploi – qui peut être vécue comme une sorte de « mort sociale », pour reprendre les termes de Guillemard (1972, 2002) – on entre, selon une des femmes rencontrées, dans un « autre monde », un « monde sans compagnons », ce qui est, selon elle, source de « détresse » et « d'angoisse ». Voir les routines alimentaires comme un moyen de combattre ce type de détresse ou angoisse, peut leur donner un sens plus profond que ce qui relève tout simplement de l'efficace ou du fonctionnel. Par exemple, une personne affirme faire ses courses de manière routinière à bonne distance de son lieu de résidence et en voiture, afin de vivre un moment de détente, de relaxation et de liberté. Cet exemple permet de distinguer la routine du rituel, dans le sens développé ici. Alors que la routine peut être comprise comme la simple répétition de gestes n'ayant qu'un sens fonctionnel – ne répondant qu'à ce qui est strictement nécessaire – le rituel associé à ses déplacements pour faire ses achats est empreint de réflexivité et d'un sens plus profond.

Cette quête de sens invite à penser ainsi certaines routines alimentaires en tant que rituels. Dans cette veine, plusieurs personnes rencontrées ont tendance à manger les mêmes plats dont la préparation est marquée par la sécurité et le réconfort. Javeau (1985) parle de « rituels routiniers », avec des repas formant une espèce de « rempart » propice

à la sécurité ontologique, que ce dernier conçoit comme rassurant, sécurisant et réconfortant :

Si l'anxiété est le corrélat de la liberté humaine, il convient d'enserrer cette liberté dans les fers des rituels routiniers, de répondre à la question de l'être, qui débouche nécessairement sur une mise en perspective métaphysique (elle-même source de vive anxiété), par l'anxiété que lui apportent les activités quotidiennes. La sécurité ontologique se loge dans la routinisation de ces activités (Javeau, 2006, p. 229).

Tandis que cet auteur parle de « rituels routiniers », nous suggérons davantage la ritualisation de certaines routines, ou du passage entre le strictement routinier et le rituel, tout en admettant qu'il peut y avoir une certaine zone grise entre les deux. L'angoisse ontologique dont parle Javeau peut en outre être associée au sentiment que la vie tire à sa fin, comme le suggère Ludwing (1997) qui voit dans les « routines quotidiennes » des personnes vieillissantes une manière d'accorder de l'importance au temps qui leur reste, temps perçu comme étant précieux.

À cette étape de la vie, il est possible ainsi que les personnes pensent davantage à la fatalité de l'existence. Les routines de premier niveau ayant trait à l'alimentation, peuvent être considérées comme des manières d'atteindre la sécurité et de faire barrage à ce qui alourdit leur existence : pauvreté, exclusion, mort potentiellement proche et sentiment de ne jouer aucun rôle social. Ainsi, dans ce cas, la répétition de gestes dans la vie quotidienne ne peut être entendue en tant que simples routines. Ces rituels simples associés à l'alimentation correspondraient à la résilience, une forme de résistance à la fatalité naturelle de la vie, que Maffesoli associe à la « résistance passive ». Cependant, loin d'être « passive » comme le suggère Maffesoli, on aurait affaire ici à une « résistance active », servant comme clé pour comprendre la différence entre « routine » et « rituel » à ce premier niveau.

Les considérations théoriques de Wulf et de Maffesoli permettent de donner plus de contenu au caractère « rituel » de certaines routines alimentaires menées en solitaire. La ritualisation des comportements alimentaires susciterait le sentiment de faire bloc avec des vis-à-vis qui se livrent à la même activité : préparer les repas. Cette obligation, réglée par un rituel, réactive enfin le rôle social qu'ont joué toute leur vie durant les personnes chargées de préparer les repas. Sous l'optique de la théorie élaborée par Goffman, la ritualisation de l'activité que représente la préparation du repas fait office de moyen pour faire entrer le social par les « coulisses », c'est-à-dire dans un espace sans interaction immédiate. Pour lui, il ne s'agit pas d'un lieu où l'individu agit dans un contexte asocial, contexte permettant à sa vraie nature de s'exprimer. Il s'agit plutôt d'un espace dans lequel l'individu joue un rôle social, à la différence qu'il n'y a pas de spectateur. En d'autres termes, la ritualisation pourrait avoir comme fondement l'extension temporelle des interactions passées, permettant aux personnes seules de continuer à se sentir intégrées à leur société, par-delà la solitude vécue. Inspirée par les coulisses (sans spectateur) de Goffman, la ritualisation apparaîtrait ainsi comme la volonté des personnes souffrant de solitude de donner à leur vie quotidienne un aspect social. Ainsi, même lorsque l'individu se retrouve dans un lieu dépourvu d'interactions sociales immédiates, il ne se retrouverait pas seul et les rituels lui procureraient ce sentiment de faire partie d'un ensemble qui le dépasse, d'une communauté à laquelle il s'identifie.

La préparation des repas, selon une ritualisation en ce sens susceptible de régler l'heure de cuisiner, d'effectuer les gestes appropriés et de concevoir les plats avec les mêmes ingrédients et les mêmes recettes, permet d'être en phase avec le passé et de se remémorer, le cas échéant, des êtres chers disparus ou avec lesquels les liens sont rompus, d'où son caractère rituel. Le rituel permet ainsi de raviver d'anciennes relations sociales, dans un contexte où la solitude et l'ennui sont leur lot quotidien. C'est en ce sens

qu'il est possible d'associer les rituels alimentaires des personnes rencontrées à la sécurité ontologique de Javeau (1985).

À ce sujet, nos interlocuteurs évoquent rarement le goût ou les saveurs pour rendre compte de leurs préférences en matière d'alimentation. Ils font état des plats familiaux, connus dès leur jeune âge, mais sans les associer directement au plaisir du goût. Ceci rejoint la littérature au sujet des rituels, notamment ceux à propos de rituels collectifs. En effet, les routines alimentaires en vigueur dans la famille reposent souvent sur la tradition. Les comportements qualifiés de « traditionnels » peuvent être considérés ainsi comme une forme de ritualisation, en ce sens qu'il s'agit de gestes et d'attitudes répétés qui, tout en étant propices au plaisir de manger, rappellent le passé en suscitant, chez certains, la tendance à mettre régulièrement les mêmes aliments à leur menu et ainsi à les acheter à répétition.

Le maintien de gestes traditionnels peut-être mis en dialogue avec la théorie de la continuité. En effet, par-delà l'activité ou l'inactivité, le vieillissement se vit pour plusieurs personnes relativement au temps passé. Les personnes feraient face à l'adversité en s'appuyant sur leurs expériences passées afin de la surmonter (Alaphilippe *et al.*, 2014). La reproduction de ces gestes, notamment entourant l'alimentation, viserait à concilier les différents temps de la vie, associée à des routines collectives ritualisées, en y cherchant une certaine continuité. Contrairement à Juan (2015) qui perçoit dans les gestes traditionnels (habitudes) des actes irréfléchis, les propos des personnes interviewées suggèrent plutôt que certains d'entre eux sont ainsi imbus de sens et de significations qui vont beaucoup plus loin que la simple nécessité ou la survie, d'où leur caractère rituel.

#### La ritualisation de deuxième niveau

Nos entrevues suggèrent que plusieurs personnes se sentent, la retraite venue, dépossédées de leur humanité. Cette absence d'humanité se manifeste de deux manières

différentes. La première concerne la rupture quant aux liens sociaux significatifs qu'elles avaient développés et entretenus tout au long de leur vie en tant qu'employées. À travers ces relations elles existaient, elles étaient vues et entendues, mais en plus elles permettaient à d'autres d'être vues et entendues. La fin de ces dynamiques relationnelles est vécue plutôt difficilement par plusieurs personnes. La deuxième manifestation est celle liée à la désorganisation sociale. Leur parole suggère que le travail rémunéré n'organisait pas uniquement le temps au travail, mais plutôt l'ensemble de leur vie quotidienne. Comme formulé précédemment, la fin du travail rémunéré est venue bousculer la vie quotidienne de certaines personnes rencontrées. En effet, en s'appuyant sur la parole des personnes rencontrées, plusieurs d'entre elles disent souffrir d'être confinée dans un espace qui les prive de la possibilité de jouer un rôle social. Elles sont réduites à des corps vieillissants enfermés dans la sphère privée. L'exclusion de la sphère publique signifie que la communauté ne se soucie guère de leur apport potentiel à la vie sociale. Dans cet ordre d'idées, certaines personnes ont souligné l'importance d'être reconnues et valorisées dans un cadre propice à se voir confier des responsabilités, lesquelles contribuent à l'estime de soi. Par exemple, un homme s'est donné comme mission d'accueillir chacune des personnes qui fréquentent l'organisme d'aide alimentaire. Il souhaite ainsi éviter à certains participants de se « retirer » et de se « renfermer », comme lui l'a fait dans une période de sa vie où il se « sentait seul »<sup>67</sup>.

Goffman (1976) suggère que c'est à travers les rituels d'interaction que l'individu intègre sa communauté, en gagnant le respect d'autrui, mais les témoignages des personnes rencontrées suggèrent que ce n'est pas évident pour tous. En effet, certains de nos interlocuteurs affirment avoir beaucoup de difficulté – « ne pas avoir le tour » – à entretenir des relations avec les autres, et ce, même avec leurs proches. Toutefois, l'une d'entre

---

<sup>67</sup> A7M73.

elles, âgée de 66 ans, dit mieux y parvenir lorsque les relations se déroulent autour d'un repas : « Oui, parce que bon, des fois je trouve pas le tour de voir du monde, ça fait que le prétexte c'est le repas »<sup>68</sup>. Pour Goffman, lors d'interactions sociales, les règles de conduite ont comme rôle, ou à tout le moins, comme effet, de réguler les échanges, ce qu'il nomme les rituels d'interaction. La soumission à ces rituels d'interaction révèle pour Goffman le volet « sacré » des relations humaines, chacun ayant à respecter la « face » de l'autre, ce que les rituels interactionnels visent justement à préserver.

Ainsi, lorsque la personne indique ne pas « trouver le tour » de voir du monde, elle fait preuve d'une pensée réflexive quant à sa capacité à respecter les normes interactionnelles nécessaires au bon déroulement des échanges avec les autres. Consciente qu'elle n'y parvient pas, elle aurait pu abandonner toute possibilité d'entretenir des interactions durables avec les autres. Toutefois, elle s'y refuse. Ce refus illustre bien le caractère sacré des interactions sociales, au sens où elles apparaissent essentielles, voire indispensables, aux yeux de la personne interviewée.

Comme elle le suggère, elle y parvient plus facilement lorsque les interactions se déroulent autour du partage d'un repas. Cet extrait fait écho aux propos de Constance *et al.* (2010), pour qui certains rituels faciliteraient les interactions sociales et rendraient la vie quotidienne plus prévisible. À travers certains rituels, tels les rituels de table, se mettrait en place tout un système d'obligations et de réciprocité. Les interactions lors du partage d'un repas invitent ainsi à les penser en termes de ritualisation de second niveau.

Dans le même ordre d'idées, d'autres exemples viennent appuyer ce constat selon lequel les pratiques autour de l'alimentation révèlent l'aspect « sacré » des relations sociales. Par exemple, une personne dit qu'elle souligne régulièrement une amitié forte et de longue

---

<sup>68</sup> A15F66.

date par des dons de nourriture, chaque fois qu'elle participe à une cuisine collective. Ici, l'importance que la personne accorde à la relation est soulignée par le temps qu'elle met à préparer le repas en vue d'un don, maintenant ainsi en vie la relation à travers les rituels de préparation et de consommation. Une autre femme raconte comment sa fille et son gendre pensent à elle en lui préparant la majorité de ses repas, témoignant, dans ce cas, des sentiments de la personne qui reçoit le don de nourriture. Elle explique en détail les différentes étapes destinées à la confection de ses repas : préparation, cuisson, techniques de conservation et réception. Ici aussi le don de nourriture s'inscrit dans le temps long des relations sociales familiales. Dans plusieurs cas évoqués ici, les personnes parviennent à maintenir vivantes leurs relations, et ce, même lorsqu'elles se retrouvent seules.

D'ailleurs plusieurs disent fréquenter un organisme d'aide alimentaire afin de briser l'isolement et de partager un repas avec autrui. Cette fréquentation devient une sorte de rempart face à la « gastro-anomie » de Fischler (1979) selon laquelle les individus sont de plus en plus laissés à eux-mêmes en ce qui concerne l'alimentation. On peut parler d'une « contrainte » qui se relâche, comme le suggère Muxel (2007), ou peut-être davantage d'une réorganisation du temps alimentaire en fonction des normes en vigueur au sein de la société, à laquelle participent ces organismes. La prise des repas ne se fait plus auprès de la famille comme telle, mais plutôt au sein d'une « famille » choisie, une personne suggérant que l'organisme en question « est comme une grande famille ». Les rituels autour de la consommation de la nourriture peuvent ainsi procurer pour certaines personnes le sentiment de toujours faire partie d'une collectivité, illustrant l'aspect sacré de ces rituels en lien avec le maintien des rapports sociaux.

Ces rituels autour des repas réveillent des souvenirs, décrits avec nostalgie et associés à des interactions avec d'autres. Même chez les personnes vivant seules, certains plats

rappellent des souvenirs de repas pris en famille. Bien que pour Muxel (2007) le repas familial représente un moyen de transmission de souvenirs gardés des autres, les rituels alimentaires chez nos interviewés rappellent des plats réconfortants et des bons moments passés ensemble.

### Les rituels de troisième niveau

Un des hommes rencontrés parle du partage d'un repas avec les autres comme quelque chose de « symbolique » ou de « spirituel » : « C'est quelque chose de symbolique. Si on est ensemble, c'est qu'on partage des choses, c'est une forme de partage, c'est pas seulement des choses spirituelles, mais même le rapport à la nourriture, c'est un peu spirituel »<sup>69</sup>. Dans le même extrait, cet homme parle du repas en commun comme un « rituel ». Il fait ainsi écho aux propos de Durkheim sur les rituels et le sacré qui constituent et reflètent l'identité collective,

Sous la responsabilité des organismes communautaires, certains repas prennent la forme de soupers thématiques ou de fêtes, par exemple, à l'occasion de la Saint-Valentin. Outre le fait que ces activités viennent rythmer la vie des personnes qui y participent, elles peuvent se dérouler sous le signe de la nostalgie. Le repas vient organiser les échanges autour de la table tout en articulant le temps présent avec la vie passée, à travers la « mémoire des autres », pour utiliser les termes de Muxel (2007). En effet, ce type de repas représente pour plusieurs personnes rencontrées un moment privilégié pour se raconter, mais aussi pour écouter les autres se raconter. Il s'agit, dans nos termes, d'une ritualisation alimentaire de troisième niveau, le repas festif étant une célébration d'une identité collective dans le sens de Durkheim, rappelant aux individus leur appartenance à un groupe social auquel ils s'identifient.

---

<sup>69</sup> A20M66.



La participation à ce type d'évènement festif, autour de l'alimentation, peut permettre ainsi aux personnes de sortir du domaine privé, de participer avec d'autres et de retrouver une humanité mise à mal par l'isolement et l'âgisme. Les organismes communautaires feraient, en ce sens, partie intégrée du domaine public, ouvrant la porte à un autre niveau de ritualisation et de participation citoyenne. Par leur participation aux jardins communautaires et collectifs, à la préparation des repas aux cuisines collectives ou à l'organisation d'évènements festifs ayant en leur centre le partage d'un repas, les personnes peuvent échapper, pour un certain temps, au domaine privé.

Cette volonté est particulièrement repérable dans les propos d'une des femmes interviewées, propos qui vont plus loin que le simple partage de la nourriture avec d'autres. Elle affirme s'adonner à un ensemble d'activités alimentaires, dans le but de préserver le fragile équilibre des écosystèmes, d'assurer une continuité intergénérationnelle et de léguer aux générations futures une Terre en bonne santé. Elle a décidé de vivre selon un mode de vie contraire aux valeurs de consommation, rejetant ainsi le modèle économique dominant orientée sur la maximisation des profits et la réponse à des ambitions individuelles, par-delà les effets nocifs sur la collectivité et l'environnement.

En plus d'échapper au domaine privé, différentes activités proposées par certains organismes communautaires peuvent favoriser l'atteinte d'une plus grande autonomie, ou comme nous l'avons proposé d'un plus grand bien-être décisionnel. À travers le partage de responsabilités au sein de l'organisme, à travers notamment l'épicerie de partage, une personne suggère que la nourriture appartient au collectif, « c'est à nous »<sup>70</sup>. Non seulement, les personnes ne se perçoivent plus comme des bénéficiaires de dons, mais

---

<sup>70</sup> A7M73.

en plus, il semble se développer une conscience d'une identité commune permettant un retour à une certaine humanité.

Toujours en ce qui concerne l'autonomie, certaines personnes perçoivent dans le jardinage une manière de décider des aliments qu'elles consomment. Alors que plusieurs ont mentionné être « tannés de manger »<sup>71</sup> les mêmes aliments en contexte de charité, le jardinage, qu'il soit communautaire ou collectif, lui permet de « faire pousser différentes choses [...] beaucoup de légumes, des bettes à carde, différentes laitues, du mesclun [...], des plants de tomates, plusieurs poivrons et petites fèves »<sup>72</sup>. Ainsi, par l'effort collectif que rend possible certains organismes d'aide alimentaire communautaire se développe une autonomie collective, faisant de ces organismes des espaces d'exception.

#### Action et transcendance

Le refus de la charité en lien avec l'alimentation peut s'expliquer par la velléité des individus rencontrés de participer à une activité qui les dépasse en tant qu'individu, les faisant entrer dans une communauté. L'action s'incarne dans des gestes qui ont un sens profond pour les individus qui les exécutent, même si, dans certains cas, ils peuvent paraître comme un enchaînement de gestes exécutés sans réflexivité, c'est dans l'exécution que l'aspect sacré ou « spirituel » se révèle, célébrant l'appartenance à la communauté. Favoriser un lieu de rencontres afin de briser l'isolement, souvent autour d'un repas, est vu ici comme une tentative de plusieurs organismes communautaires de célébrer la collectivité.

Plusieurs personnes affirment non seulement vivre de la solitude, mais également de l'ennui, puisque n'ayant « pas grand-chose à faire ». Les rituels de la vie quotidienne, notamment ceux entourant l'alimentation, représenteraient la possibilité de regagner le

---

<sup>71</sup> A2M59.

<sup>72</sup> A17F60.

domaine public. La ritualisation des gestes du quotidien donne un sens à l'existence, rappelant qu'on n'est pas seul, mais qu'on appartient à une communauté qui nous précède et nous dépasse en même temps. Reste à savoir le niveau de conscience qu'ont les individus quant au sens qui se dégage des rituels entourant l'alimentation, la complexité sociale étant telle qu'il est difficile d'en avoir pleinement conscience.

#### Domaine public et approche globale

Cette possibilité de participer au domaine public semble se réaliser pour certaines personnes dans la mesure où elles se sentent appréciées dans leur globalité et leur humanité. Même si l'alimentation est au centre de leur participation, compte tenu de la nature de l'organisme, d'autres activités s'y ajoutent, telles des sorties ou d'autres types d'activité, « comme jouer aux cartes et aux billards »<sup>73</sup>. Dans ces organismes, les personnes peuvent se sentir considérées comme des personnes à part entière, capables d'assumer des responsabilités et de jouer un rôle au sein de l'organisme. Les intervenantes rencontrées suggèrent aussi que les personnes « ont besoin de jaser, puis de voir du monde, puis de se sentir importantes »<sup>74</sup>, « de se sentir encore utile[s] pour les autres »<sup>75</sup> et « d'être vu[es] comme des humains »<sup>76</sup>.

Ces sentiments seraient favorisés par la mixité sociale, une intervenante soulignant l'importance d'encourager la rencontre de « populations différentes ayant des compétences et des forces variées, mais qui se côtoient du fait qu'elles partagent » à certains moments les mêmes lieux<sup>77</sup>. Ainsi, sous le même toit pourraient se tenir des activités susceptibles de réunir différentes générations, par exemple, un service de garde

---

<sup>73</sup> A18F69.

<sup>74</sup> O1.

<sup>75</sup> O10.

<sup>76</sup> O5.

<sup>77</sup> O9.

en marge du soutien alimentaire offert aux personnes âgées. Selon un intervenant, « c'est multigénérationnel. Il y a des chômeurs de passage, il y a des gens qui depuis cinq ans sont devenus des clients constants, des citoyens constants, il y en a d'autres comme c'est selon ce qui se passe dans leur vie, mais on a une mixité hallucinante »<sup>78</sup>. La mixité sociale est présentée ainsi comme une solution à la solitude vécue par plusieurs personnes, en créant des occasions favorables à un vivre ensemble. Pour la même personne, ce n'est pas en « morcelant les gens : les vieux d'un bord, les jeunes, [...] Non! On croit beaucoup au pouvoir de la mixité sociale. Que tout le monde soit mélangé, bordel »<sup>79</sup>. Dans le même sens, aux yeux d'une intervenante, la mixité sociale suscite la « création d'une communauté »<sup>80</sup>.

L'alimentation avec ses rituels, surtout de troisième niveau tel qu'entendu ici, constitue ainsi un socle sur lequel peut se développer des interactions sociales entre individus qui se voient, s'écoutent et se reconnaissent en tant que personnes à part entière et ainsi, participer à produire et à reproduire la communauté. En ce sens, certains organismes d'aide alimentaire, qui considèrent les individus dans leur globalité, représentent un lieu d'exception relevant du « domaine public », où, jusqu'à un certain point, les personnes peuvent se libérer de leur sentiment d'être enfermées dans le domaine privé.

---

<sup>78</sup> O5.

<sup>79</sup> O5.

<sup>80</sup> O1.

## **Conclusion**

### **Ritualisation et brèches**

La question posée dans le cadre de cette thèse met l'accent sur la manière dont les personnes elles-mêmes se représentent, leur bien-être, et surtout la dimension temporelle de ce dernier, en lien avec les habitudes, routines et rituels alimentaires au quotidien. Je me suis interrogé aussi sur leur appréciation de leur participation à des organismes communautaires actifs dans le domaine de l'alimentation dans une approche qui s'éloigne de la charité, en me demandant si cette participation leur permet de consolider leur bien-être dans sa dimension temporelle (en lien avec les autres dimensions). Si la notion de bien-être, avec ses différentes dimensions telles que conçues par McAll *et al.* (2014), permet de donner corps à une perception globale de la personne, il y a le risque qu'à son tour, elle devienne réductrice, en ne ciblant que l'individu. C'est ici que le concept de rituel développé dans ces pages, en lien avec les trois niveaux de ritualisation, peut ouvrir une brèche vers l'identification et la compréhension d'actions collectives où la reconnaissance des personnes, individuellement et à part entière, est la condition préalable d'un « faire ensemble » en vertu duquel chacune peut retrouver une certaine humanité et peut « exister aux yeux des autres ».

Cette compréhension exige la mise à distance des définitions individualisantes du bien-être qui ont tendance à prédominer dans la littérature, au profit de conceptualisations qui combinent l'individuel et le collectif, comme le suggèrent Townsend *et al.* (1982). Elle exige aussi la valorisation de la parole des personnes qui vivent des situations de mal-être et de bien-être. Comme le souligne Chambers (1995), c'est en écoutant la parole des personnes en situation de pauvreté que peuvent apparaître non seulement la complexité de ce qu'elles vivent, mais aussi les pistes d'action pour transformer cette situation. C'est donc l'approche qui a été privilégiée dans cette thèse. Bien que les entrevues effectuées ne permettent pas de généralisations, l'accès précieux à leur intimité et à leur parole au sujet de leur vie quotidienne a donné lieu à des témoignages, avec leur caractère brut,

direct et souvent sans filtre. La parole située de ces personnes apporte une richesse que le regard distancié du chercheur ne peut produire sans cet apport, lequel peut mettre en lumière des éléments de compréhension qui sont autrement peu approfondis.

La non-prise en compte de la parole des personnes elles-mêmes peut donner lieu à des visions assez réductrices de ce qu'elles vivent. Par exemple, certains auteurs évoquent un maillage complexe entre les aspects économiques de la vie (en lien avec la dimension matérielle du bien-être) et l'alimentation ; le revenu, notamment, influence, voire détermine, non seulement le choix des aliments consommés mais aussi un ensemble de comportements et d'habitudes qui y sont associés. On peut conclure, à l'instar de Bourdieu (1979), qu'on apprend à aimer ce qu'on a les moyens de s'offrir, en fonction de sa classe sociale d'appartenance.

La parole des personnes rencontrées dans le cadre de cette thèse laisse entrevoir que ce n'est pas si simple. En effet, une personne explique : devant l'absence de « variété dans le frigidaire [...] je me faisais rien à manger ». Alors que certains auteurs parlent de « classes sociales », « d'habitus », de « désert alimentaire » ou de « privation », les personnes abordent essentiellement les effets de la précarité sur leur vie quotidienne. Comme l'exprime un homme, sa propre situation peut vouloir dire « souffrir de faim », « être habillé pareil pendant des jours », vivre de « l'insécurité de logement », être obligé de réfléchir aux « moyens de transport », ne pas avoir « un sou en poche » et ne « pas manger ». Une autre personne souligne ne pas être à même d'acheter « le café équitable » qu'elle souhaiterait se procurer. Par ce propos, elle soulève l'enjeu des inégalités sociales et des privilèges qui y sont associés. La compréhension qu'ont les personnes de ce qu'elles vivent combine les dimensions sociales et individuelles, surtout afin d'éclairer les effets sur leur vie quotidienne, et les sentiments qu'elles éprouvent.

Cet écart entre les écrits et la parole des personnes ressort également dans les dimensions corporelles, relationnelles et décisionnelles du bien-être. Dans les écrits, pour comprendre l'alimentation chez les personnes âgées, une place importante est accordée à la dimension corporelle du bien-être en termes de « saines habitudes alimentaires », « maladie », « déclin cognitif » et « dénutrition » ou « carences nutritionnelles ». L'aspect relationnel s'y articule aux termes de « solitude », d'« isolement », de « désaffiliation » et de « mort sociale ». Enfin, l'enjeu de l'autonomie a tendance à être abordé en termes fonctionnels, comme le souligne Fournier (2011), l'autonomie décisionnelle n'étant considérée qu'en filigrane.

Les personnes rencontrées disent avoir tendance à penser simultanément ces trois dimensions du bien-être, notamment lorsqu'elles abordent le moment charnière de la retraite. Comme un interlocuteur le confie, le début de la retraite l'a fait entrer dans un « autre monde » – un monde « sans compagnons », dans lequel « il n'y pas grand-chose que tu peux faire », comparativement à un monde qui était auparavant « plus encadré ». Un lien étroit se tisse entre cette mise à l'écart du marché de l'emploi et le sentiment de perdre le contrôle de sa destinée. Le même homme dit encore : « c'est une constante qui est là : confronté à moi-même. Ça c'est surtout l'après-midi. Aussitôt que je suis arrivé le soir, la pression elle descend, là, parce que le soir je me dis bof, il y a pas grand-chose que tu peux faire »<sup>81</sup>. En ce qui concerne les dimensions du bien-être, les personnes mettent l'accent non seulement sur ce qui les touche individuellement, mais aussi sur les facteurs sociaux qui sous-tendent cette expérience individuelle.

Leur expérience de participation à différents organismes communautaires est tributaire du processus de sélection de ces mêmes organismes et ne permet pas non plus de généralisations. Cette sélection s'est faite avec l'aide d'informateurs clés sur la base de

---

<sup>81</sup> A25M72.



la velléité de ces organismes à intervenir avec une approche qui s'oppose à la charité traditionnelle. Plusieurs écrits critiques des approches caritatives, par exemple ceux de Berti *et al.* (2017), notent qu'elles sont synonymes de non-réciprocité et susceptibles de susciter gêne et humiliation. Selon cette perspective, les personnes faisant face à des défis alimentaires peuvent être réduites à des corps malades à soigner ou des bouches à nourrir. Certains auteurs cependant se concentrent sur des pratiques en alimentation qui s'éloignent de la charité, par exemple, en étudiant les jardins communautaires ou collectifs et les cuisines collectives en tant que « lieux de résistance à l'individualisme et au capitalisme » (Duchemin *et al.*, 2010) et c'est dans ce courant de recherche et d'observation que s'inscrit la présente thèse.

En effet, les entrevues réalisées auprès des intervenantes de ces organismes ont révélé que leur travail vise d'autres finalités que simplement répondre à des « bouches à nourrir ». Leurs propos suggèrent qu'elles sont à la recherche de solutions aux défis que présente l'alimentation selon une approche globale, par exemple en voulant briser l'isolement et l'ennui. Dans certains cas, on permet aux personnes d'assumer des responsabilités au sein de l'organisme. Comme une des intervenantes l'affirme, les personnes âgées éprouvent, tout comme avant, le besoin de se « sentir importantes » et « utiles ». Ce désir de répondre à un ensemble de besoins concorde avec les propos des personnes, qui expliquent fréquenter un organisme d'aide alimentaire parce qu'elles peuvent justement satisfaire différents besoins en un seul et même lieu. Ainsi, elles peuvent répondre à leur besoin de manger des repas « bons et pas chers » avec « la *gang* », de « s'amuser » et de « faire des activités ».

Si l'intervention fondée sur une conceptualisation multidimensionnelle du bien-être permet de mettre à distance les approches caritatives, elle peut néanmoins demeurer focalisée sur l'individu. La parole des intervenantes nous fait découvrir un déploiement d'activités à

la carte dans ces organismes, suivant les demandes des personnes qui les fréquentent. Lorsque les personnes disent se sentir seules, on met en place des activités pour briser l'isolement. Quand elles disent s'ennuyer, on organise des activités ludiques, de formation et de coopération. Si certaines personnes voient leur autonomie fonctionnelle diminuer, des services d'accompagnement sont mis en place. Plusieurs organismes permettent de surcroît aux personnes d'assumer des responsabilités. Bien que ces types d'intervention visent à aborder la personne comme un tout, avec ses multiples besoins, l'accent est moins mis sur l'intervention collective, par laquelle on permettrait à la personne de participer pleinement à la vie et au développement de sa communauté.

La reformulation, dans cette thèse, du concept de ritualisation – développé, de manière différente, par Durkheim, Goffman et Maffesoli (entre autres) – expose néanmoins la présence de certaines activités dans les organismes communautaires propices à la participation, grâce à laquelle leurs bénéficiaires ont le sentiment d'être « dans » la société comme des acteurs à part entière.

En effet, certaines personnes interviewées souhaitent s'affranchir de l'isolement afin d'être avec les autres. Ainsi, une femme rencontrée nous dit vouloir « partager les responsabilités » et ne pas consacrer son temps à répondre uniquement à ses besoins individuels. Par des rituels alimentaires collectifs de troisième niveau (tels que nous les présentons ici et inspirés par Durkheim), lors d'événements festifs par exemple, certaines personnes manifestent leur appartenance à une collectivité, et peuvent dès lors transcender en quelque sorte leur individualité, ou plutôt retrouver une individualité pleinement reconnue. Certains repas festifs pris en compagnie d'autres personnes sont alors dépeints comme des moments propices pour nouer des relations et se sentir partie prenante de la vie sociale.

Arrivés à une des dernières étapes de la vie, certains individus peuvent éprouver une angoisse face à la fin imminente. Comme nous l'avons évoqué, les rituels de premier niveau (dans l'intimité du chez-soi ou de la vie à soi) peuvent faire office de remparts (suivant Maffesoli) aux insécurités de la vie quotidienne. Toutefois, c'est à travers des rituels de troisième niveau, en se sentant solidaire en pensée, selon sa propre mémoire du temps présent et à venir, que l'individu peut se sentir partie du monde, et non pas dans cet « autre monde » dont parle une des personnes. Ces rituels rappellent à l'individu qu'il est vivant face à la mort, membre d'une collectivité d'appartenance, célébrée à travers les rituels.

Ce désir de participation suscite la capacité collective à établir des lieux dans lesquels les individus, surtout marginalisés, peuvent participer en tant que citoyens à la (re)production de la société. Chez d'autres auteurs comme Kant (1985) et Habermas (1987), l'« usage public » de la raison permet aux acteurs de poser un regard critique et de discuter sur les enjeux qui les concernent. Selon eux, l'usage de la raison correspond à un refus des individus de rester passifs et inactifs alors que d'autres prennent les décisions en leur nom, quel que soit le niveau décisionnel. Pour créer de tels lieux de participation sociale, il y a nécessité de concilier deux impératifs que sont la possibilité de prendre la parole et celle de décider. En effet, dans cette veine, une participation rime avec le pouvoir des citoyens d'avoir voix au chapitre des décisions.

Ces propos s'alignent sur ceux d'Arendt au sujet de l'agir qui, « au sens le plus général, signifie prendre une initiative, entreprendre [...] commencer, guider [...], mettre en mouvement » (Arendt, 2018, p.193). Pour Arendt, l'amorce de la retraite signifie pour plusieurs d'entrer dans l'espace privé, d'être « privé » des choses essentielles à une vie véritablement humaine, notamment d'être vu et entendu par autrui et aussi d'avoir la possibilité d'accomplir quelque chose de permanent. N'ayant plus accès au « domaine

public », la personne peut être déshumanisée, occupant son temps à l'exécution de tâches vouées à l'entretien de la vie.

Pour Arendt, avoir accès à des expériences de partage et de mise en commun dans le domaine public, nous assure de la « réalité du monde et de nous-mêmes », là où « les autres [voient] ce que nous voyons, [entendent] ce que nous entendons » (Arendt, 2018, p.80). À ses yeux le domaine public renvoie à ce qui est « commun » – contrairement à ce qui concerne exclusivement l'individu – le commun étant lié « aux productions humaines [...] ainsi qu'aux relations qui existent entre les habitants de ce monde fait par l'homme » (Arendt, 2018, p.82).

Les rituels autour de l'alimentation, surtout du troisième niveau (tel que proposé dans cette thèse), paraissent comme des opportunités permettant à l'individu de s'émanciper des nécessités vitales, pour ainsi accéder à une part d'« éternité » (selon le terme d'Arendt) en contribuant à l'histoire collective. Ces rituels de troisième niveau rappellent la notion de praxis développée par Arendt. Il est possible, comme elle le suggère, que les « conditions de l'homme moderne » limitent l'accès au domaine public. Cependant, comme nous l'avons vu chez les personnes rencontrées, l'aspiration à accéder au domaine public demeure toujours vivante et il est possible de trouver des traces de cette volonté dans les actions qu'elles posent dans la vie quotidienne. C'est en se réunissant dans un même lieu pour discuter, échanger et réfléchir qu'il serait possible pour l'être humain de se transcender en tant qu'individu et ainsi trouver un sens à son existence.

Pour Arendt cependant ce n'est qu'en se libérant des obligations à propos de la reproduction et du nécessaire à sa vie qu'il est possible d'atteindre sa pleine humanité. Elle perçoit les actions de la vie quotidienne en tant qu'obstacles à la liberté, l'autonomie et l'atteinte de sa pleine humanité. Or, la ritualisation de troisième niveau présentée dans cette thèse, qui permet de retrouver une certaine humanité à travers la participation, se

manifeste précisément sous le coup des nécessités de la vie, ce qui est en contradiction avec le domaine public tel que le conceptualise Arendt. La thèse ne rejoint ainsi qu'en partie les propos de cette dernière, en ce qui a trait au pouvoir qu'a le domaine public d'assurer « la réalité du monde et de nous-mêmes ».

Si les instances de ce type de participation se font rares dans une société fondée sur la maximisation de la productivité et la compétition individuelle, il est possible d'en repérer des traces dans les propos de certaines personnes rencontrées. Ces dernières ont effectivement affirmé fréquenter un organisme parce qu'on leur permet de participer pleinement à l'organisation de certaines activités, notamment la production d'aliments, leur transformation sous l'égide des cuisines collectives et lors de repas communautaires. La particularité de ces activités tient à ce que les personnes ne font pas qu'exécuter des tâches, mais participent aussi aux prises de décisions quant à leur mise en œuvre. C'est notamment par le partage des responsabilités que peut se créer une « nouvelle identité », en l'occurrence collective, comme le souligne Rancière (1998). L'exemple de la production et de l'organisation d'un jardin collectif est éclairant à ce sujet, comme l'explique une personne rencontrée :

[Pour] l'organisation du jardin collectif, on se prépare un plan d'aménagement, on achète ce qu'on a de besoin, ou on achète des graines, des semences [...] Bien, on partage le fruit des récoltes. [...] Des fois moi j'en ai trop personnellement, de légumes, j'en donne à un voisin puis à mon ami [...] On se partage, on se donne une journée d'arrosage, on se partage les arrosages, deux-trois personnes viennent une journée, d'autres l'autre journée. On se rencontre une ou deux fois par semaine où il y a comme des ateliers, plus propices, où on fait plus de récoltes puis où on se partage les récoltes (A17F60).

Cet exemple illustre l'éventuelle prise en charge collective d'un projet. Selon les termes d'une intervenante, c'est justement dans le contexte d'un projet collectif que « nous on voit les aînés comme des êtres à part entière ».

Ces propos trouvent leur pendant chez une intervenante pour qui le bonheur se manifeste lorsque des visiteurs sont incapables de distinguer les intervenantes rémunérées des personnes âgées qui fréquentent, ou plutôt participent, à l'organisme. Gravier dans l'orbite sociale signifie en ce cas avoir accès à des lieux où prime la mixité sociale. Dans les mots d'une intervenante, « on croit beaucoup au pouvoir de la mixité sociale. Que tout le monde soit mélangé, bordel, puis on va toutes "s'auto-grandir" ensemble, dans nos différences, nos compléments »<sup>82</sup>. On voit dans la mixité sociale le pouvoir de susciter « l'esprit de communauté » : « Ça fait que pour nous, le [nom de l'organisme], c'est tout ça. [...] c'est comme... créer une communauté »<sup>83</sup>.

Ainsi, la participation citoyenne, conçue de cette façon, permet aux personnes d'outrepasser la sphère privée en mettant en œuvre corps et esprit au service de la vie collective. Elle leur permet, pour être bref, d'être considérées non plus comme des corps malades nécessitant assistance, mais comme des « personnes à part entière ». Il y a ici une dimension humaine qui échappe aux approches traditionnelles en aide alimentaire, qui ont plutôt un effet déshumanisant, et aussi d'approches nouvelles post-charitables qui se concentrent sur la satisfaction des besoins individuels, sans ouvrir pleinement un espace citoyen qui serait réellement « alternatif » dans le sens de Llobet *et al.* (2020). Les rituels de troisième niveau, dans ces contextes particuliers, permettraient aux individus d'accéder à une part refoulée ou réprimée de leur humanité.

Comme l'indique un des participants, le partage d'un repas revêt une dimension « symbolique », « spirituelle », voire « sacrée ». Par-delà la distinction parfois floue entre le sacré et le profane, il semble que les rituels de troisième niveau suscitent une « excitation », pour reprendre l'expression de Durkheim, révélant la vie de la collectivité.

---

<sup>82</sup> O4.

<sup>83</sup> O1.

En d'autres termes, le sacré s'incarne dans les relations qui se développent dans les processus participatifs, dans lequel se produisent des rituels alimentaires de troisième niveau, autour de la production, la transformation, la distribution et la consommation d'aliments.

Ce genre de participation, associé ici à des instances relevant d'organismes communautaires, peut aussi exister dans le domaine des services publics sous la tutelle de l'État. Pensons par exemple à la salle à dîner communautaire des aînés, au sein d'un centre de santé et de services sociaux relevant de l'État québécois (Régimbal *et al.*, 2011). Il s'agit d'un lieu géré par les personnes elles-mêmes avec le soutien du CSSS. Cette cafétéria correspond à ce qu'on qualifie ici de lieu participatif, caractérisé par une ritualisation de troisième niveau, avec les personnes s'y rassemblant quotidiennement pour se retrouver autour d'un repas, pour se voir et échanger. Le caractère exceptionnel de cet espace ressort du fait qu'on vit constamment sous la menace de fermeture, comme s'il ne relevait pas de la responsabilité de l'État de favoriser ce type d'initiative citoyenne fondée sur l'autonomie collective.

La ritualisation de certains gestes, exécutés seuls ou avec d'autres, peut procurer le sentiment de faire bloc avec sa communauté, avec des éléments associés au domaine privé – comme le fait de produire, transformer et consommer des aliments – pouvant être exécutés dans le domaine public. À travers l'exécution de rituels de troisième niveau (en compagnie d'autres personnes), il semble possible de développer une identité collective permettant à l'individu de se transcender en tant qu'individu et de trouver un sens à sa vie en participant à plus grand que soi. Dans une société qui tend à déshumaniser certaines populations – dont les personnes âgées – en les marginalisant, les rituels représenteraient une brèche permettant de retrouver une certaine humanité.

L'identification de telles brèches ne va pas de soi et leur compréhension ne se fait que par bribes, étant plutôt suggérée que pleinement saisissable par la recherche, et la présente thèse ne fait pas exception. Toutefois, elle invite à explorer et développer davantage un champ de recherches où la temporalité ritualisée de l'existence humaine, notamment en lien avec l'alimentation, peut apporter des clés pour comprendre le sens que les individus donnent à leur existence, un sens qui peut être mis à mal dans un contexte de vieillissement ou lorsque se produit une autre forme de relégation à la marge. Un tel développement de la recherche contribuerait aussi à connaître et à faire connaître davantage les pratiques qui permettent aux personnes et populations marginalisées de briser les chaînes de l'individualisme et de l'isolement pour faire partie du monde.



## **Médiagraphie et bibliographie**

ALAPHILIPPE, D. et N. BAILLY (2014). « Chapitre 2. La notion de vieillissement réussi », dans D. Alaphilippe et N. Bailly (dir.), *Psychologie de l'adulte âgé*. Louvain-la-Neuve, De Boeck Supérieur, p. 25-40. [En ligne] :

<<https://www.cairn.info/psychologie-de-l-adulte-age--9782804181994-page-25.htm>>, consulté le 10 février 2021.

ALLEGRI, L. (2013). *L'habitat intergénérationnel. Pour une adaptation des territoires au vieillissement de la population*, Département français des Bouches-du-Rhône. [En ligne] : <[https://www.cg13.fr/fileadmin/user\\_upload/ConseilGeneral/CDC/rapports/CDVRD180413.pdf](https://www.cg13.fr/fileadmin/user_upload/ConseilGeneral/CDC/rapports/CDVRD180413.pdf)>, consulté le 6 août 2020.

ANGUS, J. et P. REEVE (2006). « Ageism: A threat to “aging well” in the 21st century », *Journal of Applied Gerontology*, vol. 25, n° 2, p. 137-152.

APPARICIO, P., M.-S. CLOUTIER et R. SHEARMUR (2007). « The case of Montréal's missing food deserts: Evaluation of accessibility to food supermarkets », *International Journal of Health Geographics*, vol. 6, n° 4, p. 1-13.

ARENDS, H. (2018 [1961]). *Condition de l'homme moderne*, Paris, Calmann-Lévy

ARGANINI, C., A. SABA, R. COMITATO, F. VIRGILI et A. TURRINI (2012). « Gender differences in food choice and dietary intake in modern Western societies », dans J. Maddock (dir.), *Public Health – Social and Behavioral Health*, Rijeka, Croatie, InTech, p. 83-102. [En ligne] :

<<http://cdn.intechopen.com/pdfs/36935.pdf>>, consulté le 6 août 2020.

ARGOUT, D. (2016). « L'isolement des personnes âgées. De l'émergence à la construction d'un problème public », *Gérontologie et société*, vol. 38, n° 149, p. 25-40.

ARGYLE, M., SCHWARZ, N. et F. STRACK (1991). *Subjective Well-being. An Interdisciplinary Perspective*, Oxford, Pergamon Press.

ARIÈS, P. (1983). « Une histoire de la vieillesse? », *Communications*, n° 37, p. 47-54. [En ligne] :

<[http://www.persee.fr/doc/comm\\_0588-8018\\_1983\\_num\\_37\\_1\\_1551](http://www.persee.fr/doc/comm_0588-8018_1983_num_37_1_1551)>, consulté le 6 août 2020.

ARSENAULT-HÉTU, C., R. AUDET et É. BRISEBOIS (2018). *Pratiques, intérêts et défis de l'approvisionnement alimentaire. Étude de faisabilité sur la mise en place d'un projet de mutualisation pour les organismes solidaires et alternatifs de Montréal*, Contributions de la Chaire de recherche UQAM sur la transition écologique, n° 4, Université du Québec à Montréal. [En ligne] :

<<https://chairetransition.esg.uqam.ca/wpcontent/uploads/sites/48/2018/08/Pratiques-interets-et-defis-de-lapprovisionnement-alimentaire.pdf>>, consulté le 6 août 2020.

ASCHER, F. (2006). « Le futur au quotidien : de la fin des routines à l'individualisation des espaces temps quotidien », *Sociologie Clinique*, Numéro 1, p.273-290. [En ligne] :

<<https://cairn-vieuxmtl.proxy.collecto.ca/l-individu-hypermoderne--9782749203126-page-273.htm>>, consulté le 20 juillet 2021.

ASSAF, C. et M.-L. GAVARD-PERRET (2018). « Mieux comprendre le concept de la générativité : dimensionnalité, mesure, et influence de l'âge – Le cas du Liban », *Revue des Sciences Économiques et de Gestion*, vol. 2, n° 2, p. 319-337.

AUBÉ, J. et M. MARQUIS (2012). *Mangez frais, mangez près. Circuits courts de distribution de légumes et saines habitudes de vie*. [En ligne] : <[https://www.equiterre.org/sites/fichiers/axe\\_shv\\_complet.pdf](https://www.equiterre.org/sites/fichiers/axe_shv_complet.pdf)>, consulté le 6 août 2020.

BALTES, M. et L. CARSTENSEN (1996). « The process of successful ageing », *Ageing & Society*, vol. 16, n° 4, p. 397-422.

BANQUES ALIMENTAIRES Canada (2014). *Bilan faim*. [En ligne] : <[https://www.foodbankcanada.ca/Recherche-et-defense-des\\_interets/Bilan-Faim.aspx](https://www.foodbankcanada.ca/Recherche-et-defense-des_interets/Bilan-Faim.aspx)>, consulté le 6 août 2020.

BASSET, F. (2012). *Vers l'autonomie alimentaire*, Paris, Rue de l'Échiquier.

BEARDSWORTH, A., A. BRYMAN, T. KEIL, J. GOODE, C. HASLAM et E. LANCASHIRE (2002). « Women, men and food: The significance of gender for nutritional attitudes and choices », *British Food Journal*, vol. 104, n° 7, p. 470-491.

BERTHOUD, R. (1976). *The Disadvantages of Inequality: A Study of Social Deprivation*, A PEP Report, Londres, MacDonald and Jane's.

BERTI, F. et al. (2017). « Pour une approche globale et solidaire en sécurité alimentaire », *Revue du CREMIS*, vol. 10, n° 1, p. 44-51.

BERTRAND, L. (2006). *Les disparités dans l'accès à des aliments santé à Montréal : une étude géomatique*, Agence de la santé publique et des services sociaux de Montréal, Direction de la santé publique, Montréal.

[En ligne] :

<[https://santemontreal.gc.ca/fileadmin/user\\_upload/Uploads/tx\\_asssmpublications/pdf/publications/2-89494-516-7.pdf](https://santemontreal.gc.ca/fileadmin/user_upload/Uploads/tx_asssmpublications/pdf/publications/2-89494-516-7.pdf)>, consulté le 6 août 2020.

BEVERIDGE, W.H. (1944). *Full Employment in a Free Society*, Londres, George Allen & Unwin.

BICKEL, J.-F. (2007). « Être actif dans le grand âge : un plus pour le bien-être? », *Retraite et société*, vol. 3, n° 52, p. 83-106.

BICKEL, J.-F. et S. CAVALLI (2002). « De l'exclusion dans les dernières étapes du parcours de vie », *Gérontologie et Société*, vol. 25, n° 102, p. 25-40.

BOULIANNE, M. (2001). « L'agriculture urbaine au sein des jardins collectifs québécois : empowerment des femmes ou "domestication de l'espace public"? », *Anthropologie et sociétés*, vol. 25, n° 1, p. 63-80.

BOULIANNE, M., G. OLIVIER-D'AVIGNON et V. GALARNEAU (2010). « Les retombées sociales du jardinage communautaire et collectif dans la conurbation de Québec »,

*Vertigo*, vol. 10, n° 2, p. 1-17. [En ligne] :  
<<https://vertigo.revues.org/9930>>, consulté le 6 août 2020.

BOURDIEU, P. (1979). *La distinction. Critique sociale du jugement*, Paris, Minuit.

BOZON, M., J. GAYMU et È. LELIÈVRE (2018). « L'expérience du vieillissement autour de la soixantaine en France. Agir subjectif et genre », *Ethnologie française*, vol. 48, n° 3, p. 401-412.

BRIEFEL, R.R. *et al.* (2009). « School food environments and practices affect dietary behaviors of US public school children », *Journal of the American Dietetic Association*, vol. 109, n° 2, p. S91-S107.

BRYN, M., Y. COPPIETERS et S. DE BREUCKER (2014). « Études sur les connaissances et les pratiques en lien avec la dénutrition des personnes âgées en maison de repos », *Gériatrie et psychologie neuropsychiatrique du vieillissement*, vol. 12, n° 4, p. 387-393.

CARADEC, V. (2010). « Pour une approche des transitions du vieillissement », dans S. Carbonnelle (dir.), *Penser les vieilles. Regards sociologiques et anthropologiques sur l'avancée en âge*, Paris, Seli Arslan, p. 93-108.

CARDON, P. (2009). « Retraite et alimentation : les effets de la mobilité », *Recherches familiales*, vol. 1, n° 6, p. 105-115.

CARDON, P. (2008). « Vieillesse et alimentation : les effets de la prise en charge à domicile », *INRA Sciences sociales*, n° 2, p. 1-4.

CARDON, P. (2007). « Vieillesse et délégation alimentaire aux aides à domicile : entre subordination, complémentarité et substitution », *Cahiers d'économie et de sociologie rurales*, n° 82-83, p. 139-166.

CARDON, P. et S. GOJARD (2009). « Les personnes âgées face à la dépendance culinaire : entre délégation et remplacement », *Retraite et société*, n° 56, p. 169-193.

CARON, S. (2019). *Les indicateurs de bien-être : concepts mesures et enjeux éthiques*, Mémoire de maîtrise en Philosophie, Université du Québec à Montréal. [En ligne] :  
<<https://archipel.uqam.ca/12902/1/M16160.pdf>>, consulté le 16 juin 2021.

CARON, R. (2000). « Comprendre la personne âgée », collection « Interventions psychosociales », Boucherville, Gaëtan Morin Éditeur.

CARY, P. et C.-S. ROI (2013). « L'assistance entre charité et soupçon. Sur la distribution alimentaire dans une petite ville du nord de la France », *Revue du Mauss*, n° 41, p. 327-346.

CASTEL, R. (1994). « La dynamique des processus de marginalisation : de la vulnérabilité à la désaffiliation », *Cahiers de recherche sociologique*, n° 22, p. 11-27.

CHAMBERS, R. (1995). « Poverty and livelihoods: whose reality counts? », *Environment and Urbanization*, vol. 7, n° 1, p. 173-204.

CHAMPAGNE, D. (2006). *Le Santropol Roulant : la popote intergénérationnelle*, Le Réseau canadien de DÉC. [En ligne] : <<https://ccednet-rcdec.ca/files/Santropol-20060401-F.pdf>>, consulté le 6 août 2020.

CHARPENTIER, M., I. MARCHAND et A. QUÉNIART (2010). « Vieillesse d'aujourd'hui : les femmes âgées et leurs rapports aux temps », *Expériences temporelles du vieillir*, n° 13, p. 59-78. [En ligne] : <<http://www.erudit.org/revue/efg/2010/v/n13/045420ar.html>>, consulté le 6 août 2020.

CHATRIOT, A. et M.-E. CHESSEL (2006). « L'histoire de la distribution : un chantier inachevé », *Histoire, économie & société*, <https://www.cvm.qc.ca/wp-content/uploads/NormesBibliographiquesCitationsSciencesHumaines.pdf>

CLOSON, M.-C., M. GOBERT et C. JEANMART (2010). « L'ancrage social de la personne âgée en milieu urbain », dans S. Carbonnelle (dir.), *Penser les vieillesse. Regards sociologiques et anthropologiques sur l'avancée en âge*, Paris, Seli Arslan, p. 199-216.

CONSTANCE, J. et P. PERETTI-WATEL (2010). « La cigarette du pauvre », *Ethnologie française*, vol. 40, n° 3, p. 535-542.

CORBEAU, J.-P. (1997a). « Socialité, sociabilité... sauce toujours! », *L'Internationale de l'imaginaire*, nouvelle série, n° 7, Babel/Acte Sud, p. 69-81.

CORBEAU, J.-P. (1997b). « Pour une représentation sociologique du mangeur », *Économies et sociétés, Développement agroalimentaire*, n° 23, p. 147-162.

CUMMING, E. et W.C. HENRY (1961). *Growing Old: The Process of Disengagement*, New York, Basic Books.

DAEMS, A. et G. NIJS (2010). « L'expérience des déplacements quotidiens à mesure de l'avancée en âge », dans S. Carbonnelle (dir.), *Penser les vieillesse. Regards sociologiques et anthropologiques sur l'avancée en âge*, Paris, Seli Arslan, p. 129-148.

DALCON BOUVIER, N. (2001). *La dynamique sociale entourant les jardins communautaires : l'individu, le groupe et le jardin. Le cas de Montréal*, Mémoire de maîtrise en études urbaines, Sainte-Foy, Université du Québec, Institut national de la recherche scientifique. [En ligne] : <<http://espace.inrs.ca/id/eprint/63/>>, consulté le 6 août 2020.

DAVOINE, L. (2012). *Économie du bonheur*, Paris, La Découverte.

DE BEAUVOIR, S. (1970). *La vieillesse*, Paris, Gallimard.

DE CONINCK, F. (2014). *Les routines*, HAL, [En ligne] : <<https://hal-enpc.archives-ouvertes.fr/hal-01068665/file/MSFS2014FdC.pdf>>, consulté le 20 juillet août 2021.

DE SAINT POL, T. de (2014). « Déterminants sociaux et culturels de l'alimentation », dans Inserm (dir.), *Inégalités sociales de santé en lien avec l'alimentation et l'activité physique*, Paris, Inserm, p. 217-235. [En ligne] :

<[http://ipubli-inserm.inist.fr/bitstream/handle/10608/6522/expcol\\_2014\\_inegalites-sociales\\_10ch.pdf?sequence=14](http://ipubli-inserm.inist.fr/bitstream/handle/10608/6522/expcol_2014_inegalites-sociales_10ch.pdf?sequence=14)>, consulté le 6 août 2020.

DELHEY, J. (2004). *Life satisfaction in an enlarged Europe European Foundation for the improvement of living and working Conditions*, Luxembourg, Office for Official Publication of the European Communities.

DUBÉ, R., M. ZINS et P. BRASSARD (2002). « Alimentation : le profil du consommateur et de ses habitudes », *BioClips +*, Ministère de l'Agriculture, des Pêcheries et de l'Alimentation, vol. 5, n° 3, p.1-7.

DUCHEMIN, É., F. WEGMULLER et A.-M. LEGAULT (2010). « Agriculture urbaine : un outil multidimensionnel pour le développement des quartiers », *Vertigo*, vol. 10, n° 2. [En ligne] :

<<https://vertigo.revues.org/10436>>, consulté le 6 août 2020.

DUPRÉ-LÉVESQUE, D. (2000). « La vie en maison de retraite, une sociabilité particulière? », *Face à face*. [En ligne] : <<https://journals.openedition.org/faceaface/555>>.

DUPUY, C. et S. GILLETTE-GUYONNET (2010). « Le rôle de la vitamine D dans la nutrition des sujets âgés », *Gérontologie et société*, vol. 33, n° 134, p.189-206.

DURAND, C. (2011). « L'alimentation moderne pour la famille traditionnelle : les discours sur l'alimentation au Québec (1914-1945) », *Revue de Bibliothèque et Archives nationales du Québec*, n° 3, p. 60-73. [En ligne] : <<https://www.erudit.org/fr/revues/rbanq/2011-n3-rbanq01553/1027030ar/>>, consulté le 6 août 2020.

DURKHEIM, É. (1998 [1912]). *Les formes élémentaires de la vie religieuse*, Paris, Presses universitaires de France.

DURKHEIM, É. (1983 [1895]). « Préface à la seconde édition », *Les règles de la méthode sociologique*, Paris, Presses universitaires de France.

DURKHEIM, É. (1967 [1893]). *De la division du travail social*, Paris, Presses universitaires de France.

ELIAS, N. (1976). *La civilisation des mœurs*, Paris, Pocket.

ENNUYER, B. (2020). « La discrimination par l'âge des "personnes âgées" : conjonction de représentations sociales majoritairement négatives et d'une politique vieillesse qui a institué la catégorie "personnes âgées" comme posant problème à la société », *La Revue des droits de l'Homme*, n° 17. [En ligne] : <<http://journals.openedition.org/revdh/8756>>, consulté le 20 février 2021.

ERIKSON, E.H. (1950). *Childhood and Society*, New York, Norton.

FAGERLI, R. et M. WANDEL (1999). « Gender differences in opinion and practices with regard to a healthy diet », *Appetite*, vol. 32, n° 2, p. 171-190.

FANELLO, S., S. FOUCAULT, V. DELBOS et N. JOUSSET (2000). « Évaluation de l'état nutritionnel de la personne âgée hospitalisée », *Santé publique*, vol. 12, n° 1, p. 83-90.

FISCHLER, C. (2011). « Commensality, society and culture », *Social Science Information*, vol. 50, n° 3-4, p. 528-548.

FISCHLER, C. (2001 [1990]). *L'omnivore : le goût, la cuisine et le corps*, Paris, Odile Jacob.

FISCHLER, C. (1980). « Food habits, social change and the nature/culture dilemma », *Social Sciences Information*, vol. 19, n° 6, p. 937-953.

FISCHLER, C. (1979). « Gastro-nomie et gastro-anomie : sagesse du corps et crise bioculturelle de l'alimentation moderne », *Communications*, n° 31, p. 189-210.

FONTAINE, R. (2007). *Psychologie du vieillissement*, Paris, Dunod.

FOURNIER, T., J. JARTY, N. LAPEYRE et P. TOURAILLE (2015). « L'alimentation, arme du genre », *Journal des anthropologues*, n° 140-141, p. 19-49. [En ligne] : <[https://journals.openedition.org/jda/6022#xd\\_co\\_f=OThmNTNkMGYtYjdjNi00ZWEzLW FhODMtOTJIMGVjOGY4Zjhi~>](https://journals.openedition.org/jda/6022#xd_co_f=OThmNTNkMGYtYjdjNi00ZWEzLW FhODMtOTJIMGVjOGY4Zjhi~>)>, consulté le 6 août 2020.

FOURNIER, A. (2011). « *Se sentir vivant* ». *Le regard d'aînés et d'auxiliaires familiaux et sociaux sur le soutien à domicile en contexte d'inégalités sociales*, Mémoire de maîtrise en sociologie, Montréal, Université de Montréal. [En ligne] : <[https://papyrus.bib.umontreal.ca/xmlui/bitstream/handle/1866/4910/Fournier\\_Aude\\_2011\\_these.pdf?sequence=2&isAllowed=y](https://papyrus.bib.umontreal.ca/xmlui/bitstream/handle/1866/4910/Fournier_Aude_2011_these.pdf?sequence=2&isAllowed=y)>, consulté le 6 août 2020.

FOURNIER, A., GODRIE, B., McALL, C. (2013). *Vivre et survivre à domicile : le bien-être en cinq dimensions*, Rapport de recherche, Montréal, CREMIS.

FRÉCHETTE, L. (2000). *Entraide et services de proximité. L'expérience des cuisines collectives*, Sainte-Foy, Presses de l'Université du Québec.

FRÉCHETTE, L. (1997). *Les cuisines collectives. Une intervention au carrefour de l'entraide et du développement local*, avec la collaboration de Louis Favreau, Groupe d'étude et de recherche en intervention sociale (GERIS), Université du Québec à Hull, pour le CLSC Vallée-de-la-Lièvre. [En ligne] : <<http://www.santecom.qc.ca/Bibliothequevirtuelle/santecom/35567000027281.pdf>>, consulté le 6 août 2020.

FRÉCHETTE, L. et J. SÉNÉCHAL (1998). « La cuisine collective. Un mode d'intervention familiale et communautaire prometteur axé sur la prévention sociale et le développement local », dans L.S. Éthier et J. Alary (dir.), *Comprendre la famille (1997)*, Actes du 4<sup>e</sup> symposium québécois de recherche sur la famille, Les Presses de l'Université du Québec. [En ligne] : <<https://www.erudit.org/en/books/comprendre-la-famille/comprendre-famille-1997-actes-4e-symposium-quebecois-recherche-sur-famille/000135co/>>, consulté le 6 août 2020.

consulté le 6 août 2020.

GANGBÈ, M. et F. DUCHARME (2006). « Le bien-vieillir : concepts et modèles », *Médecines sciences*, vol. 22, n° 3, p. 297-300.

GAULLIER, X. (1998). « Âges mobiles et générations incertaines », *Esprit*, n° 246, p. 5-44.

GIDDENS, A. (1990). *The Consequences of Modernity*, Stanford, Stanford University Press.

GILMOUR, H. (2012). « Participation sociale et santé et bien-être des personnes âgées au Canada », Division de l'analyse de la santé, Rapport sur la santé, n° 82-003-X du catalogue de Statistique Canada, Ottawa. [En ligne] : <<https://www150.statcan.gc.ca/n1/fr/pub/82-003-x/2012004/article/11720-fra.pdf?st=I9WvmmZv>>, consulté le 15 février 2021.

GOFFMAN, E. (1973). *La mise en scène de la vie quotidienne*, Paris, Minit.

GOFFMAN, E. (1976). *Les rites d'interaction*, Paris, Minit.

GOJARD, S. et A. LHUISSIER (2002). « Monotonie ou diversité de l'alimentation : les effets du vieillissement », *INRA Sciences sociales*, vol. 2, n° 5. [En ligne] : <<https://bdsp-ehesp.inist.fr/vibad/index.php?action=getRecordDetail&idt=304239>>, consulté le 6 août 2020.

GOJARD, S. et F. WEBER (1995). « Jardins, jardinage et autoconsommation alimentaire », *INRA Sciences sociales*, n° 2, p. 1-4. [En ligne] : <[https://www.researchgate.net/publication/312628323 Jardins jardinage et autoconsommation alimentaire](https://www.researchgate.net/publication/312628323_Jardins_jardinage_et_autoconsommation_alimentaire)>, consulté le 6 août 2020.

GOUVERNEMENT DU QUÉBEC (2012). *Vieillir et vivre ensemble : chez soi, dans sa communauté, au Québec*, Québec, Ministère de la famille et des aînés.

GRENIER, A., L. LLOYD et C. PHILLIPSON (2017). « Precarity in late life: Rethinking dementia as a "fraild" old age », *Sociology of Health and Illness*, vol. 39, n° 2, p. 318-330.

GRIGNON, C. et C. GRIGNON (1980). « Styles d'alimentation et goûts populaires », *Revue française de sociologie*, vol. 4, n° 1, p. 531-569.

GUÉRIN, L. (2018). « Façonner les émotions en Ehpad : du rôle dédié au repas dans la lutte contre la solitude des personnes âgées », *Sociologie et sociétés*, vol. 50, n° 1, p. 91-111.

GUILLEMARD, A.-M. (2002). « De la retraite mort sociale à la retraite solidaire : *La retraite, une mort sociale* (1972), revisitée 30 ans plus après », *Gérontologie et société*, vol. 25, n° 2, p. 53-66.

GUILLEMARD, A.-M. (1972). *La retraite, une mort sociale. Sociologie des conduites en*



*situation de retraite*, Paris, Mouton.

HALBWACHS, M. (1912). *La classe ouvrière et les niveaux de vie. Recherche sur la hiérarchie des besoins dans les sociétés industrielles contemporaines*, Paris, Alcan.

HALL, P.A. et LAMONT, M. (2012). *Social Resilience in the Neoliberal Era*. New York: Cambridge University Press.

HAVIGHURST, R.J. (1961). « Successful aging », *The Gerontologist*, n° 1, p. 8-13.

HÉBUTERNE, X., A. RAYNAUD-SIMON, E. ALIX et B. VELLAS (dir.) (2009). *Traité de nutrition de la personne âgée*, New York, Springer.

HERPIN, N. (1988). « Le repas comme institution, compte rendu d'une enquête exploratoire », *Revue française de sociologie*, vol. 29, n° 3, p. 503-521.

HOCHSCHILD, A.R. (1975). « Disengagement theory: A critique and proposal », *American Sociological Review*, vol. 40, n° 5, p. 553-569.

HOLSTEIN, M. (2015). *Women in later life: Critical perspectives on gender and age*, Londres, Royaume-Uni, Rowman and Littlefield.

HONNETH, A. (2002). *La lutte pour la reconnaissance*, Paris, Cerf.

HOODE, R. (2003). « Comment habiter sa vieillesse », *Revue québécoise de psychologie*, vol. 24, n° 3, p. 95-106.

HUXLEY, J. (dir.) (1971). *Le comportement rituel chez l'homme et l'animal*, Paris, Gallimard.

IMBERT, G. (2010). « L'entretien semi-directif : à la frontière de la santé publique et de l'anthropologie », *Recherche en soins infirmiers*, n° 102, p. 23-34.

INSET D'ANGERS (2012). « Vieillir en ville, un enjeu pour l'urbanisme de demain », Actes du colloque organisé par l'Institut national spécialisé d'études territoriales (INSET), 26 et 27 juin, p. 7-30. [En ligne] : [http://www.cnfpt.fr/sites/default/files/vieillir en ville actes integral.pdf](http://www.cnfpt.fr/sites/default/files/vieillir%20en%20ville%20actes%20integral.pdf), consulté le 10 juin 2019.

JAVEAU, C. (2006). « Routines quotidiennes et moments fatidiques », *Cahiers internationaux de France*, vol. 2, n° 121, p. 227-238.

JAVEAU, C. (1985). « Vie quotidienne et méthode », *Recherches sociographiques*, vol. 6, n° 2, p. 281-292.

JEAN, G. (2007). « Fonctions du corps dans la ritualisation de la vie quotidienne », *Noesis*, n° 12, p. 1-19. [En ligne] : <https://journals.openedition.org/noesis/1333>, consulté le 15 mai 2019.

JOHNSON, M. (2001). « La conception de la vieillesse dans les théories

gérontologiques », *Retraite et société*, vol. 3, n° 34, p. 51-67.

JOLLY, M. et J. COLOMBO (2018). *Métaportrait des publications portant sur la sécurité alimentaire à Montréal depuis 2006*, Montréal, Faim Zéro à Montréal. [En ligne] : <<https://fgmtl.org/fr/pdf/Metaportrait-des-publications-securite-alimentaire.pdf>>, consulté le 6 août 2020.

JUAN, S. (2015). « Le concept de routine dans la socio-anthropologie de la vie quotidienne », *Espace, populations et sociétés*, vol. 1, n° 2, p. 1-17.

KALI, A. (2010). *Émancipation des communautés de l'agriculture familiale et sécurité alimentaire : l'exemple de la Mata Atlántica – Pernambuco – Brésil*. ISDA Montpellier, 12 p. [En ligne] : <<http://hal.cirad.fr/hal-00526982/document>>, consulté le 16 mai 2019.

KECK, F. (2012). « Goffman, Durkheim et les rites de la vie quotidienne », *Archives de philosophie*, tome 75, vol. 3, p. 471-492.

KILANI, M. (1992). *Introduction à l'anthropologie*, Lausanne, Payot.

KIROUAC, L. et M. CHARPENTIER (2018). « Solitudes et vieillissement : les expériences d'aînés qui vivent seuls », *Sociologie et sociétés*, vol. 50, n° 1, p. 157-182. [En ligne] : < <https://www.erudit.org/fr/revues/socsoc/2018-v50-n1-socsoc04838/1063695ar/> >, consulté le 2 mars 2021.

KOTRE, J. (1984). *Outliving the self: Generativity and the study of lives*, Maryland, The Johns Hopkins University Press.

LACROIX, C. (2011). *La générativité du consommateur*, Thèse de doctorat en sciences de gestion, Université de Grenoble.

LAGANE, J. (2012). « L'essor des marchés paysans à Marseille. Entre pratiques de communication citoyenne et écologisation », *Question de communication*, n° 22, p. 273-283, [En ligne] : <<https://www.cairn.info/revue-questions-de-communication-2012-2-page-273.htm>>, consulté le 6 août 2020.

LALIVE D'ÉPINAY, C. et D. SPINI (2008). *Les années fragiles. La vie au-delà de quatre-vingts ans*, Québec, Les Presses de l'Université Laval.

LANGLOIS, S. (2014). « Bonheur, bien-être subjectif et sentiment de justice sociale au Québec », *L'année sociologique*, vol. 64, n° 2, p. 389-420.

LATREILLE, M. et F. OUELETTE (2008). « Le repas familial. Recension d'écrits », Montréal, Centre Urbanisation Culture Société, Institut national de la recherche scientifique. [En ligne] : <<http://www.ucs.inrs.ca/pdf/LeRepasFamilial.pdf>>, consulté le 27 février 2021.

LAVOIE, G. (2012). *Les cuisines collectives au Québec. Mémoires d'une pionnière*, Québec, Collectif québécois d'édition populaire.

LEDUC-GAUVIN, J. (1997). « L'action communautaire pour la sécurité alimentaire », dans

H. Délisle et A.-M. Hamelin (dir.), *L'action communautaire et les politiques pour la sécurité alimentaire. Une question sociale et de santé*, Les Cahiers scientifiques, 91. Actes du colloque tenu le 14 mai 1996 dans la cadre du 64<sup>e</sup> Congrès de l'ACFAS, à l'Université McGill, Montréal.

LEWIN, K. (1943). *Forces behind Food Habits and Methods of Change*, rapport du Committee on Food Habits, Washington, Bulletin Nat. Res. Council., CVIII, p. 35-65.

LUDWIG, F.M. (1998). « The unpackaging of Routine in Older Women », *The American Journal of Occupational Therapy* », vol. 52, n° 3, p. 168-175.

LLOBET ESTANY, M., DURAN MONFORT, P., RCIO MAGANA, C., MUNOZ GARCIA, A. et E. PIALA SIMIOLI (2020). « Précarisation alimentaire, résistances individuelles et expériences pratiques : regards locaux, régionaux transnationaux », *Anthropology of food*, vol. 15. [En ligne] :  
<<https://journals.openedition.org/aof/10931>>, consulté le 9 décembre 2021.

MADDOX, G.L. (1964). « Disengagement theory: A critical evaluation », *The Gerontologist*, vol. 4, n° 2, p. 80-82.

MAFFESOLI, M. (1980). « Le rituel et la vie quotidienne comme fondements des histoires de vie », *Cahiers internationaux de sociologie*, vol. 69, p. 341-349.

MARCHAND, I. et O.E. FIRBANK (2016). « Récits du quotidien après la sortie de carrière : quelles expériences du vieillir actif et quels enjeux de citoyenneté? », *Politique et sociétés*, vol. 35, n° 3, p. 119-145.

MARCHAND, I. et O.E. FIRBANK (2014). « Le vieillir actif des femmes âgées : conceptualiser la citoyenneté au quotidien », *Lien social et Politiques*, n° 71, p. 237-253.

MARCHAND, I., A. QUIÉNART et M. CHARPENTIER (2014). « Les classifications du vieillissement : quelle résonance dans les représentations des femmes âgées? », *Émulation*, n° 13, p. 95-110.

MARCHAND, I., A. QUIÉNART et M. CHARPENTIER (2010). « Vieillesse d'aujourd'hui : les femmes âgées et leurs rapports aux temps », *Enfances, familles et générations*, n° 13, p. 59-78.

MARCHAND, M. (2008). « Regard sur la vieillesse », *Journal des psychologues*, vol. 3, n° 256, p. 22-26.

MARCHIVE, A. (2007). « Le rituel, la règle et les savoirs. Ethnographie de l'ordre scolaire à l'école primaire », *Ethnologie française*, vol. 37, n° 4, p. 597-604.

MARCUSE, H. (1969). *L'homme unidimensionnel*, Paris, Minuit.

MASLOW, A. (1943). « A Theory of human motivation », *Psychological Review*, n° 50, p. 370-396.

MAUSS, M. (1923-1924). *Essai sur le don. Forme et raison de l'échange dans les sociétés archaïques*, Paris, Presses universitaires de France.

McALL, C. (2020). « Bringing equality down to earth: food, identity reduction and the five dimensions of well-being », *Anthropology of food*, vol. S15. [En ligne]: <https://journals.openedition.org/aof/10958>

McALL, C. (2019). « Une solidarité en miettes : socio-histoire de l'aide alimentaire des années 1930 à nos jours (compte rendu) », *Revue française de sociologie*, vol. 60, n° 1, p. 37-40.

McALL, C. (2018). « Des brèches dans les murs : inégalités sociales, sociologie et savoir d'expérience », *Sociologie et société*, vol. 49, n° 1, p. 89-117.

McALL, C. *et al.* (2015). « Inégalités sociales et insécurité alimentaire : réduction identitaire et approche globale », *Revue du CREMIS*, vol. 8, n° 2, p. 44-51.

McALL, C., A. FOURNIER et B. GODRIE (2014). « Vivre et survivre à domicile : le bien-être en cinq dimensions », *Revue du CREMIS*, vol. 7, n° 2, p. 4-8.

MEAD, L. (1986). *Beyond Entitlement: The Social Obligations of Citizenship*, New York, The Free Press.

MENNEL, S. (1985). *All Manners of Food: Eating and Taste in England and France from the Middle Ages to the Present*, Oxford, Basil Blackwell (trad. franç. *Français et Anglais à table du Moyen Âge à nos jours*, Paris, Flammarion).

MERCILLE, G. RICHARD, L., GAUVIN, L., KESTENS, Y., SHATENSTEIN, B., DANIEL, M. et H. PAYETTE (2012). « Association between residential food environment and dietary patterns in urban-dwelling older adults: Results from the VoisiNuage study », *Public Health Nutrition*, vol. 15, n° 11, p. 2026-2039.

MESNAGE, H.-M. (2010). « Le portage de repas, un vecteur de lien social », *Gérontologie et société*, n° 134, p. 59-71.

MINISTÈRE DE LA SANTÉ ET DES SERVICES SOCIAUX DU QUÉBEC (2008). *Cadre de référence en matière de sécurité alimentaire*, Mise à jour, Québec, Direction générale de la santé publique. [En ligne] : <https://publications.msss.gouv.qc.ca/msss/fichiers/2008/08-208-01.pdf>, consulté le 6 août 2020.

MINISTÈRE DE LA SANTÉ ET DES SERVICES SOCIAUX DU QUÉBEC (2003). *Chez soi : le premier choix. La Politique de soutien à domicile*, Direction des communications du ministère de la Santé et des Services sociaux, Québec, Gouvernement du Québec. [En ligne] : <https://publications.msss.gouv.qc.ca/msss/fichiers/2002/02-704-01.pdf>, consulté le 6 août 2020.

MISHARA, B.L. et R.G. RIEDEL (1994). *Le vieillissement*, Paris, Presses universitaires de France.

MONBIOT, G. (2017). *Out of the Wreckage: A new politics for an age of crisis*, Londres, Royaume-Unis, Verso Books.

MOULIN, L. (1975). *L'Europe à table. Introduction à une psychologie des pratiques alimentaires*, Bruxelles, Elsevier Séquoia.

MUNDLER, P., S. LAUGHREA, J. JEAN-GAGNON et A. ROYER (2016). *Action collective et compétitivité des exploitations agricoles engagées dans les circuits de proximité*, Rapport final remis au MAPAQ dans le cadre des projets Innov'action, Québec, Université Laval.

MUXEL, A. (2007). « La famille à table », dans M. Wieviorka, *Se nourrir. L'alimentation en question*, Paris, Sciences Humaines, p. 75-94.

NEGRI, T. (discussion avec C. Petcou, D. Petrescu et A. Querrien) (2008). « Qu'est-ce qu'un événement ou un lieu biopolitique dans la métropole? », *Multitudes*, n° 31, p. 17-30.

ORGANISATION DES NATIONS UNIES POUR L'ALIMENTATION ET L'AGRICULTURE (FAO) (2002). *Rapport du Sommet mondial de l'alimentation : cinq ans après (Première partie)*, Rome, 10-13 juin. [En ligne] : <<http://www.fao.org/3/a-y7106f.pdf>>, consulté le 4 juin 2019.

ORGANISATION MONDIALE DE LA SANTÉ (OMS) et BUREAU RÉGIONALE DE L'EUROPE (BRE) (2014). *Rapport sur la santé en Europe 2012 : la quête du bien-être*, Copenhague.

ORGANISATION MONDIALE DE LA SANTÉ (OMS) (2014). Programme international sur la sécurité des substances chimiques – Pesticides extrêmement dangereux [En ligne] : <[https://www.who.int/ipcs/assessment/public\\_health/pesticides/fr/](https://www.who.int/ipcs/assessment/public_health/pesticides/fr/)>, consulté le 6 août 2020.

ORGANISATION MONDIALE DE LA SANTÉ (2002). *Viellir en restant actif, Cadre d'orientation*. [En ligne] : <[https://apps.who.int/iris/bitstream/handle/10665/67758/WHO\\_NMH\\_NPH\\_02.8\\_fre.pdf;jsessionid=484D8153F289ED6D739107AFFE043D9F?sequence=1](https://apps.who.int/iris/bitstream/handle/10665/67758/WHO_NMH_NPH_02.8_fre.pdf;jsessionid=484D8153F289ED6D739107AFFE043D9F?sequence=1)>, consulté le 6 août 2020.

OUELLETTE, S. (1999). *La problématique de malnutrition chez les personnes âgées. Résumé de la littérature scientifique*, Montréal, Ordre professionnel des diététistes du Québec. [En ligne] : <[https://opdq.org/wpcontent/uploads/2013/07/Memoire\\_ProblematiqueMalnutritionPersonnesAgees\\_1999.pdf](https://opdq.org/wpcontent/uploads/2013/07/Memoire_ProblematiqueMalnutritionPersonnesAgees_1999.pdf)>, consulté le 6 août 2020.

PAGEAU, M., BERTRAND, L., MORROW, C., ST-DENIS, A. (2008). *Cadre de référence en matière de sécurité alimentaire*. Mise à jour 2008. Département de santé publique, MSSS, Gouvernement du Québec, 39 p.

PAILLÉ, P. et MUCCHIELLI, A. (2012). « L'analyse thématique », dans P. Paillé Piere et A. Muccielli (dir.), *L'analyse qualitative en sciences humaines et sociales* Paris, Armand Colin. En ligne] : <<https://www.cairn.info/---page-231.htm>>, consulté le 21 août 2021

PAQUETTE, M. C. et al. (2016). Cadre de référence des indicateurs d'achatPs pour caractériser l'alimentation et l'environnement alimentaire au Québec. Institut national de santé publique du Québec, Direction des individus et des communautés.

PAULAIS, T. et L. WILHELM (2000). *Marché d'Afrique*, Paris, Karthala.

PAWIN, R. (2014). « Le bien-être dans les sciences sociales : Naissance et développement d'un champ de recherches », *L'Année sociologique*, vol. 64, n° 2, p. 273-294.

PAYETTE, H. et G. SHATENSTEIN (2005). « Determinants of healthy eating in community-dwelling elderly people », *Canadian Journal of Public Health*, vol. 96, n° 3, p. 27-31.

PAYNAT-HÉBERT, R. (2013). *La contribution des jardins collectifs urbains contre l'insécurité alimentaire*, Mémoire de maîtrise en études urbaines, Université du Québec, Institut national de la recherche scientifique, Québec. [En ligne] : <[http://espace.inrs.ca/2450/1/Payant-Hebert Renaud MA 2013.pdf](http://espace.inrs.ca/2450/1/Payant-Hebert%20Renaud%20MA%202013.pdf)>, consulté le 6 août 2020.

PERRON, Z., BUZAUD, J., DITER, K. et MARTIN, C. (2019). « Les approches du bien-être. Un champ de recherche multidimensionnel », *Revue des politiques sociales et familiales*, n° 131-132, p. 119-126.

PETCOU, C. et D. PETRESCU (2008). « Agir l'espace : notes transversales observations de terrain et questions concrètes pour chacun de nous », *Multitudes*, vol. 1, n° 31, p. 101-114.

PHILLIPSON, C. (2018). « Vieillesse "actif" ou "précaire" : du pouvoir d'agir aux âges avancés », *Gérontologie et société*, vol. 40, n° 157, p. 27-45.

PIERRE, J. (2006). « L'ambivalence du marché dans la sécurisation alimentaire en milieu rural sahélo-soudanien », *Afrique contemporaine*, n° 217, p. 91-105. [En ligne] : <<https://www.cairn.info/revue-afrique-contemporaine-2006-1-page-91.htm>>, consulté le 6 août 2020.

PIRETTI-WATEL, JC. (2010). « La cigarette du pauvre », *Ethnologie Française*, vol. 40, n° 3, p. 535-542. [En ligne] : <<https://www.cairn.info/revue-ethnologie-francaise-2010-3-page-535.htm>>, consulté le 6 août 2020.

PISTIEN, C. (2006). *Différences de genre à l'égard des aliments de convenance. Une étude multiculturelle*, Mémoire de maîtrise en sciences de la gestion, Montréal, Hautes études commerciales. [En ligne] : <<http://biblos.hec.ca/biblio/memoires/m2006no178.pdf>>, consulté le 6 août 2020.

PITAUD, P. (2007). *Solitude et isolement des personnes âgées*, Toulouse, ERES.

POSTEC, V. (2012). *Le goût des femmes à table*, Paris, Presses universitaires de France.

POULAIN, J.-P. (2017). *Sociologie de l'alimentation*, Paris, Presses universitaires de

France.

PRONOVOST, J. (2008). *Agriculture et agroalimentaire : assurer et bâtir l'avenir*, Rapport de la Commission sur l'avenir de l'agriculture et de l'agroalimentaire québécois, Bibliothèque nationale du Québec. [En ligne] : <[https://www.mapaq.gouv.qc.ca/fr/Publications/RapportCAAAQ\\_FR.pdf](https://www.mapaq.gouv.qc.ca/fr/Publications/RapportCAAAQ_FR.pdf)>, consulté le 6 août 2020.

PUIJALON, B. et J. TRINCAZ (2010). « Vieillir en terre hostile », dans S. Carbonnelle (dir.), *Penser les vieillesses. Regards sociologiques et anthropologiques sur l'avancée en âge*, Paris, Seli Arslan, p. 21-36.

RADIO-CANADA (2014). « Hausse importante des hospitalisations pour troubles alimentaires chez les filles », 4 septembre. [En ligne] : <<http://ici.radio-canada.ca/nouvelles/societe/2014/09/04/009-filles-anorexie-boulimie-troubles-alimentaires.shtml>>, consulté le 6 août 2020.

RANCIÈRE, J. (1998). *Aux bords du politique*, Paris, Folio.

RAVENAU, T. et C. ROLAND (2018). « Mathématique et SES : la loi d'Engel », *Idées économiques et sociales*, n° 192, p. 39-41.

RAYMOND, É., D. GAGNÉ, A. SÉVIGNY et A. TOURIGNY (2008). *La participation sociale des aînés dans une perspective de vieillissement en santé. Réflexion critique appuyée sur une analyse documentaire*. Direction de santé publique de l'Agence de la santé et des services sociaux de la Capitale-Nationale, Institut national de santé publique du Québec, Centre d'excellence sur le vieillissement de Québec et Institut sur le vieillissement et la participation sociale des aînés de l'Université Laval.

RAYNAUD-SIMON, A. (2009). « Dénutrition de la personne âgée : épidémiologie et conséquences », dans X. Hébuterne, E. Alix, A. Raynaud-Simon et B. Vellas (dir.), *Traité de nutrition de la personne âgée. Nourrir l'homme malade*, Paris, Springer, p. 165-174.

RÉGIMBAL, F. (2020). « À part entière : alimentation et bien-être chez des personnes âgées à Montréal fréquentant des organismes d'aide alimentaire », *Anthropology of food*, vol. S15. [En ligne] : <<https://journals.openedition.org/aof/11037>>, consulté le 14 février 2021.

RÉGIMBAL, F. et A. FOURNIER (2011). « Mémoires vives », *Revue du Cremis*, vol. 4, n° 2, p. 18-23.

RÉGIMBAL, F. (2005). *Participation citoyenne et prise de parole. Discours et pratiques chez les responsables d'organismes communautaires à Montréal*, Mémoire de maîtrise en sociologie, Montréal, Université de Montréal. [En ligne] : <[https://papyrus.bib.umontreal.ca/xmlui/bitstream/handle/1866/17545/Regimbal Francois\\_2005\\_memoire.pdf?sequence=1&isAllowed=y](https://papyrus.bib.umontreal.ca/xmlui/bitstream/handle/1866/17545/Regimbal_Francois_2005_memoire.pdf?sequence=1&isAllowed=y)>, consulté le 6 août 2020.

RETIÈRE, J.-N. et J.-P. Le CROM (2018). *Une solidarité en miettes. Socio-histoire de l'aide alimentaire des années 1930 à nos jours*, Rennes, Presses universitaires de Rennes.

RIOPEL, O. (2005). *Comment mange-t-on au Québec?*, Mémoire de maîtrise en sociologie, Montréal, Université de Montréal.

RITZ, P. (2009). *Modifications du métabolisme énergétique et de la composition corporelle au cours du vieillissement*, dans X. Hébuterne, E. Alix, A. Raynaud-Simon et B. Vellas (dir.), *Traité de nutrition de la personne âgée*, New York, Springer, p. 3-10.

RIVIÈRE, C. (1996). « Pour une théorie du quotidien ritualisé », *Ethnologie française*, n° 2, p. 229-239.

ROBITAILLE, É. et P. BERGERON (2013). *Accessibilité géographique aux commerces alimentaires au Québec. Analyse de situation et perspectives d'intervention*, Institut national de santé publique du Québec, Gouvernement du Québec. [En ligne] : <[https://www.inspq.qc.ca/sites/default/files/publications/1728\\_accessgeocommalimentqc.pdf](https://www.inspq.qc.ca/sites/default/files/publications/1728_accessgeocommalimentqc.pdf)>, consulté le 6 août 2020.

RODE, A. (2011). « Éloignement des services publics : contraintes et sens critique », *Revue du CREMIS*, vol. 4, n° 3, p. 24-32.

ROMEYER, H. (2015). « Le bien-être en normes : les programmes nationaux nutrition santé », Questions de communication, En ligne] : <<http://journals.openedition.org/questionsdecommunication/9685> ; DOI : 10.4000/questionsdecommunication.9685<>, consulté le 20 juillet 2021.

ROWE, J.W. et R.L. KAHN (1997). « Successful Aging », *The Gerontologist*, vol. 37, n° 4, p. 433-440.

ROWE, J. W. et R.L. KHAN (1987). « Human aging: Usual and successful », *Science*, vol. 237, n° 4811, p. 143-149.

SAVOIE-ZAJC, L. (1997). « L'entrevue semi-dirigée », dans B. Gauthier (éd.), *Recherche sociale : de la problématique à la collecte des données*, Sainte-Foy, Presses de l'Université du Québec, p. 263-285.

SOBAL, J. (2000). « Sociability and meal: Facilitation, commensality, and interaction », dans H. Meiselman (dir.), *Dimensions of the meal: The science, culture, business, and art of eating*, Gaithersburg, Aspen Publishers.

STANLEY, M. et J. CHEEK (2003). « Well-being and older people: A review of the literature », *Canadian Journal of Occupational Therapy*, vol. 70, n° 1, p. 51-59.

STANLEY, M. et P. GAUNTLETT-BEARE (2005). *Soins infirmiers et gériatrie : vieillissement normal et pathologique*, Bruxelles, De Boeck.

STEEL, C. (2008). *Ville affamée*, Paris, Rue de l'Échiquier.

TARASUK, V., T. LI, A. MITCHELL et N. DACHNER (2018). « The case for more comprehensive data on household food insecurity », *Health Promotion and Chronic*



*Disease Prevention in Canada*, vol. 38, n° 5. [En ligne] : <<https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC5990334/>>, consulté le 6 août 2020.

THOMAS, H. (2010). « Les vieillards en démocratie : des citoyens palliatifs », dans S. Carbonnelle (dir.), *Penser les vieillesses. Regards sociologiques et anthropologiques sur l'avancée en âge*, Paris, Seli Arslan, p. 53-72.

THOMAS, W.I. et F. ZNANIECKI (1984 [1927]). *The Polish Peasant in Europe and America*, New York, University of Illinois Press.

TOWNSEND, P. (1987). « Deprivation », *Journal of Social Policy*, vol. 16, n° 2, p. 25-146.

TOWNSEND, P. et N. DAVIDSON (1982). *Inequalities in Health. The Black Report*, Londres, Penguin Books.

TOZZI P. et N. ANDREA (2014). « Écoquartiers français et jardins collectifs : actualité et perspectives », *Vertigo*, vol. 14, n° 2. [En ligne] : <<https://vertigo.revues.org/15031>>, consulté le 6 août 2020.

VILLE DE MONTRÉAL. Le portail officiel de la Ville de Montréal (2016). [En ligne] : <[http://ville.montreal.qc.ca/portal/page?\\_pageid=5798,68853571&\\_dad=portal&\\_schema=PORTAL](http://ville.montreal.qc.ca/portal/page?_pageid=5798,68853571&_dad=portal&_schema=PORTAL)>, consulté le 6 août 2020.

VIVRE EN VILLE – REGROUPEMENT QUÉBÉCOIS POUR LE DÉVELOPPEMENT URBAIN RURAL ET VILLAGEOIS VIABLE (2012). *L'agriculture urbaine, composante essentielle des collectivités viables*, Mémoire présenté à l'Office de consultation publique de Montréal dans le cadre de la consultation publique sur l'agriculture urbaine, juin. [En ligne] : <[https://vivreenville.org/media/4480/venv\\_agriurb\\_collviables\\_mtl\\_14juin2012.pdf](https://vivreenville.org/media/4480/venv_agriurb_collviables_mtl_14juin2012.pdf)>, consulté le 6 août 2020.

VIZCARRA-BORDI, I. (1999). « Au-delà de l'assiette. L'acte alimentaire dans la société et la culture (essai bibliographique) », *Anthropologie et sociétés*, vol. 23, n° 2, p. 145-151. [En ligne] : <<https://doi.org/10.7202/015605ar>>, consulté le 6 août 2020.

WARDE, A. (1997). *Consumption, Food and Taste*, Londres, Sage.

WARIN, P. (2010). « Ciblage, stigmatisation et non-recours », *Revue du CREMIS*, vol. 3, n° 2, p. 16-22.

WHITEHEAD, A. (2012). « Les conséquences des mutations technologiques pour les femmes rurales : revue de l'analyse et des concepts », dans C. Verschuur (dir.), *Genre, changements agraires et alimentation*, Genève, Graduate Institute Publications, L'Harmattan, p. 313-329. [En ligne] : <<https://books.openedition.org/iheid/5221?lang=en>>, consulté le 6 août 2020.

WINKINS, Y. (2005). « La notion de rituel chez Goffman : de la cérémonie à la séquence », *Hermès*, vol. 3, n° 43, p. 69-76.

WULF, C. (2003). « Le rituel : formation sociale de l'individu et de la communauté », *Spirale*, n° 31, p. 65-74.

YEH, M. C. *et al.* (2010). « Validity of a competing food choice construct regarding fruit and vegetable consumption among urban college freshmen », *Journal of Nutrition Education and Behavior*, vol. 42, n° 5, p. 321-327.

## **Annexes**

# Annexe 1

## Certificat d'éthique de la recherche



### CERTIFICAT D'ÉTHIQUE DE LA RECHERCHE

Le Comité institutionnel d'éthique de la recherche avec des êtres humains du Cégep du Vieux Montréal a examiné le projet de recherche suivant :

**Titre du projet :** *Inégalités sociales et insécurité alimentaire : réduction identitaire et approche globale*

**Responsable(s) du projet :** François Régimbal, Cégep du Vieux Montréal

**Unité(s) :** Cégep du Vieux Montréal, CREMIS et Université de Montréal, Université de Barcelone, Institut supérieur social de Mulhouse, Université de Sienna.

**Co-chercheurs :** Christopher McAll, CREMIS et Université de Montréal, Marta Llobet, Université de Barcelone, Chantal Mazaëff, Institut supérieur social de Mulhouse, Fabio Berti, Université de Sienna.

*Ce protocole de recherche est jugé conforme et répond aux normes établies dans la Politique institutionnelle sur l'éthique de la recherche avec des êtres humains du Cégep du Vieux Montréal, ainsi que par l'Énoncé de politique des trois Conseils : Éthique de la recherche avec des êtres humains (EPTC 2).*

Certificat valide jusqu'au 10 octobre 2018. Le rapport d'étape annuel de suivi est attendu pour le 10 septembre 2018 ou le cas échéant, un rapport final au terme du projet.

#### Membres du Comité d'éthique de la recherche

Emmanuelle Marceau	Présidente, personne versée en éthique
Guillaume Ouellet	Vice-président(e), personne connaissant les méthodes ou les disciplines relevant du Comité d'éthique
Suzanne Pitre	Secrétaire, personne connaissant les méthodes ou les disciplines relevant du Comité d'éthique
François Bastien	Personne connaissant les méthodes ou les disciplines relevant du Comité d'éthique
Frédéric Desaulniers	Personne provenant de la collectivité desservie par le Cégep, mais n'y étant pas affiliée.

Certificat n° CER2017-08 - émis le 10 octobre 2017



Emmanuelle Marceau, président(e)

## Annexe 2

### Formulaire de consentement : population aînée

Inégalités sociales et sécurité alimentaire : réduction identitaire et approche globale

#### Chercheurs responsables (par institution)

Christopher McAll, CREMIS et Université de Montréal  
Marta Llobet, Université de Barcelone  
Chantal Mazaëff, Institut supérieur social de Mulhouse  
Fabio Berti, Université de Sienna  
François Régimbal, Cégep du Vieux Montréal

#### Formulaire de consentement

L'ensemble du formulaire sera lu avec le participant afin de s'assurer de la bonne compréhension de son contenu.

#### Thème de la recherche

Inégalités sociales et insécurité alimentaire : réduction identitaire et approche globale

#### Chercheurs responsables

Christopher McAll, CREMIS et Université de Montréal  
Marta Llobet, Université de Barcelone  
Chantal Mazaëff, Institut supérieur social de Mulhouse  
Fabio Berti, Université de Sienna  
François Régimbal, Cégep du Vieux Montréal

#### Partenaires

CREMIS (Centre de Recherche de Montréal sur les Inégalités, les discriminations et les pratiques alternatives de citoyenneté au Centre intégré universitaire de santé et des services sociaux du Centre-Sud-de-Île-de-Montréal (CIUSSS-CSM) et Université de Montréal, Université de Barcelone, Institut supérieur social de Mulhouse, Université de Sienna, Cégep du Vieux Montréal

#### Objectifs de la recherche

Nous nous intéressons à la place qu'occupe l'alimentation, sous tous les angles, dans la vie quotidienne des personnes âgées. L'objectif est de mieux comprendre vos habitudes en lien avec l'alimentation et en quoi elles répondent à votre bien-être.

#### Nature de votre participation

Votre participation consiste à accorder une entrevue individuelle d'une durée approximative d'une heure et demie. Lors de cette entrevue, nous voudrions avoir votre point de vue sur la place qu'occupe l'alimentation dans votre vie quotidienne et les soutiens et ressources auxquels vous avez recours.

#### Avantages et bénéfices

Les avantages et bénéfices de la participation à ce projet de recherche sont de nature collective plutôt qu'individuelle et indirecte plutôt que directe dans la mesure où l'objectif de la recherche est de s'assurer que tout le monde puisse avoir accès à une bonne alimentation, avec les moyens nécessaires pour la procurer et la préparer, avec la possibilité de faire les choix librement et de pouvoir participer pleinement à la vie sociale, si telle est sa volonté, autour de la consommation et le partage d'aliments.

#### Inconvénients et risques associés à la recherche

La participation à ce projet ne comporte pas d'inconvénients ni de risques. Votre participation à ce projet sera en tant qu'informateur.

## Inégalités sociales et sécurité alimentaire : réduction identitaire et approche globale

### Chercheurs responsables (par institution)

Christopher McAll, CREMIS et Université de Montréal  
Marta Llobet, Université de Barcelone  
Chantal Mazaëff, Institut supérieur social de Mulhouse  
Fabio Berti, Université de Sienna  
François Régimbal, Cégep du Vieux Montréal

### **Liberté de participation et droit de retrait**

En tant que participant à ce projet vous pouvez vous retirer à tout moment de la recherche sans nécessité de motif sérieux. Nous vous garantissons que cette décision n'aura aucun préjudice sur la nature de vos relations avec les chercheurs ou les partenaires. Dans le cas où des informations auraient été recueillies et que vous ne voulez plus qu'elles soient utilisées dans le projet de recherche, elles seront détruites.

### **Enregistrement**

Pour des raisons de fiabilité nous avons besoin d'enregistrer l'entrevue. Vous pouvez demander en tout temps que certains de vos propos soient effacés ou ne soient pas enregistrés.

### **Confidentialité et anonymat**

Toute information permettant l'identification des personnes sera éliminée des transcriptions d'entrevue et des analyses écrites des entrevues. Les transcriptions ne seront rendues disponibles qu'aux chercheurs responsables de la rédaction des analyses écrites. Les enregistrements audio seront gardés sous clé dans les locaux des institutions participantes. Les enregistrements seront conservés pour un an. Par la suite, ils seront détruits.

### **Formuler une plainte**

Si vous souhaitez formuler une plainte vis-à-vis d'un des membres de l'équipe de recherche vous pouvez communiquer avec la personne responsable de la recherche au cégep du Vieux Montréal :

Cégep du Vieux Montréal  
Mme Nathalie Savard  
Direction adjointe des études aux programmes et à la recherche  
Montréal, QC, H2X 1X6  
Téléphone : 514 982-3437, poste 2262  
Courriel : nsavard@cvm.qc.ca

### **Pour nous contacter**

François Régimbal  
Cégep du Vieux Montréal  
(514) 982-3437 # 7195  
fregimbal@cvm.qc.ca



Inégalités sociales et sécurité alimentaire : réduction identitaire et approche globale

**Chercheurs responsables (par institution)**

Christopher McAll, CREMIS et Université de Montréal  
Marta Llobet, Université de Barcelone  
Chantal Mazaëff, Institut supérieur social de Mulhouse  
Fabio Berti, Université de Sienne  
François Régimbal, Cégep du Vieux Montréal

**Acceptation de participation**

Je reconnais par la présente avoir été mis au courant des principaux objectifs de la recherche et des mesures prises pour assurer la confidentialité de mes propos.

J'accepte librement de collaborer à ce projet de recherche en participant à un entretien individuel en me réservant le droit de me retirer à tout moment et d'exiger que mes propos soient effacés de la bande enregistreuse.

Pour toute question relative à mes droits comme participant à la recherche, je comprends que je peux contacter **(détails sur une personne contact autre que le/la chercheur-e à l'institution participante)**

J'accepte de me porter volontaire pour le projet de recherche : Inégalités sociales et insécurité alimentaire : réduction identitaire et approche globale

Date

Nom (majuscules)

Signature

.....

**Engagement de l'intervieweur**

J'atteste avoir fourni toute l'information nécessaire à un consentement libre et éclairé de la part de la personne participante et d'avoir répondu à toutes ses questions relatives au projet de recherche : Inégalités sociales et sécurité alimentaire : réduction identitaire et approche globale

Date

Nom (majuscules)

Signature

## Annexe 3

### Formulaire de consentement : intervenants et intervenantes

Inégalités sociales et sécurité alimentaire : réduction identitaire et approche globale

#### **Chercheurs responsables (par institution)**

Christopher McAll, CREMIS et Université de Montréal  
Marta Llobet, Université de Barcelone  
Chantal Mazaëff, Institut supérieur social de Mulhouse  
Fabio Berti, Université de Sienna  
François Régimbal, Cégep du Vieux Montréal

#### **Formulaire de consentement**

##### **Thème de la recherche**

Inégalités sociales et insécurité alimentaire : réduction identitaire et approche globale

##### **Chercheurs responsables**

Christopher McAll, CREMIS et Université de Montréal  
Marta Llobet, Université de Barcelone  
Chantal Mazaëff, Institut supérieur social de Mulhouse  
Fabio Berti, Université de Sienna  
François Régimbal, Cégep du Vieux Montréal

##### **Partenaires**

CREMIS (Centre de Recherche de Montréal sur les Inégalités, les discriminations et les pratiques alternatives de citoyenneté au Centre intégré universitaire de santé et des services sociaux du Centre-Sud-de-Île-de-Montréal (CIUSSS-CSM) et Université de Montréal, Université de Barcelone, Institut supérieur social de Mulhouse, Université de Sienna, Cégep du Vieux Montréal

##### **Objectifs de la recherche**

Nous nous intéressons à la place qu'occupe l'alimentation, sous tous les angles, dans la vie quotidienne des personnes âgées. L'objectif est de mieux comprendre comment vos initiatives permettent d'améliorer le bien-être des populations.

##### **Nature de votre participation**

Votre participation consiste à accorder une entrevue individuelle d'une durée approximative d'une heure et demie. Lors de cette entrevue, nous voudrions avoir votre point de vue sur la place qu'occupent les initiatives de votre organisme dans la vie des personnes qui viennent y participer.

##### **Avantages et bénéfices**

Les avantages et bénéfices de la participation à ce projet de recherche sont de nature collective plutôt qu'individuelle et indirecte plutôt que directe dans la mesure où l'objectif de la recherche est de mieux comprendre les initiatives permettant aux populations d'avoir accès à une bonne alimentation, avec les moyens nécessaires pour se la procurer et la préparer, avec la possibilité de faire les choix librement et de pouvoir participer pleinement à la vie sociale, si telle est sa volonté, autour de la consommation et le partage d'aliments.

##### **Inconvénients et risques associés à la recherche**

La participation à ce projet ne comporte pas d'inconvénients ni de risques. Votre participation à ce projet sera en tant qu'informateur.



## Inégalités sociales et sécurité alimentaire : réduction identitaire et approche globale

### **Chercheurs responsables (par institution)**

Christopher McAll, CREMIS et Université de Montréal  
Marta Llobet, Université de Barcelone  
Chantal Mazaëff, Institut supérieur social de Mulhouse  
Fabio Berti, Université de Sienne  
François Régimbal, Cégep du Vieux Montréal

### **Liberté de participation et droit de retrait**

En tant que participant à ce projet vous pouvez vous retirer à tout moment de la recherche sans nécessité de motif sérieux. Nous vous garantissons que cette décision n'aura aucun préjudice sur la nature de vos relations avec les chercheurs ou les partenaires.

### **Enregistrement**

Pour des raisons de fiabilité nous avons besoin d'enregistrer l'entrevue. Vous pouvez demander en tout temps que certains de vos propos soient effacés ou ne soient pas enregistrés.

### **Confidentialité et anonymat**

Toute information permettant l'identification des personnes sera éliminée des transcriptions d'entrevue et des analyses écrites des entrevues. Les transcriptions ne seront rendues disponibles qu'aux chercheurs responsables de la rédaction des analyses écrites. Les enregistrements audio seront gardés sous clé dans les locaux des institutions participantes. Les enregistrements seront conservés pour un an. Par la suite, ils seront détruits.

### **Formuler une plainte**

Si vous souhaitez formuler une plainte vis-à-vis d'un des membres de l'équipe de recherche vous pouvez communiquer avec la personne responsable de la recherche au cégep du Vieux Montréal :

Cégep du Vieux Montréal  
Mme Nathalie Savard  
Direction adjointe des études aux programmes et à la recherche  
Montréal, QC, H2X 1X6  
Téléphone : 514 982-3437, poste 2262  
Courriel : nsavard@cvm.qc.ca

### **Pour nous contacter**

François Régimbal  
Cégep du Vieux Montréal  
(514) 982-3437 # 7195  
fregimbal@cvm.qc.ca

Inégalités sociales et sécurité alimentaire : réduction identitaire et approche globale

**Chercheurs responsables (par institution)**

Christopher McAll, CREMIS et Université de Montréal  
Marta Llobet, Université de Barcelone  
Chantal Mazaëff, Institut supérieur social de Mulhouse  
Fabio Berti, Université de Sienne  
François Régimbal, Cégep du Vieux Montréal

**Acceptation de participation**

Je reconnais par la présente avoir été mis au courant des principaux objectifs de la recherche et des mesures prises pour assurer la confidentialité de mes propos.

J'accepte librement de collaborer à ce projet de recherche en participant à un entretien individuel en me réservant le droit de me retirer à tout moment et d'exiger que mes propos soient effacés de la bande enregistreuse.

Pour toute question relative à mes droits comme participant à la recherche, je comprends que je peux contacter **(détails sur une personne contact autre que le/la chercheur-e à l'institution participante)**

J'accepte de me porter volontaire pour le projet de recherche : Inégalités sociales et insécurité alimentaire : réduction identitaire et approche globale

|

Date

Nom (majuscules)

Signature

.....

**Engagement de l'intervieweur**

J'atteste avoir fourni toute l'information nécessaire à un consentement libre et éclairé de la part de la personne participante et d'avoir répondu à toutes ses questions relatives au projet de recherche : Inégalités sociales et sécurité alimentaire : réduction identitaire et approche globale

Date

Nom (majuscules)

Signature

## Annexe 4

### Guide d'entrevue : population aînée

Guide d'entrevue  
CREMIS et partenaires\*  
2016 02 15

*Questions de recherche et grille d'analyse (rappels pour intervieweurs seulement)*

Comment l'alimentation s'inscrit-elle dans les trajectoires de vie des populations qui nous intéressent – personnes âgées, familles monoparentales, jeunes adultes (inscrits ou non aux études)? Liens entre alimentation/pratiques alimentaires et (1) le bien-être matériel (conditions matérielles de vie (revenu, logement, équipement, disponibilité, proximité, mobilité), (2) le bien-être relationnel (rapports, commensalité, vie de couple, partage des tâches, famille, amitiés, solitude, socialisation), (3) le bien-être corporel (nutrition et santé, santé physique, santé mentale, diabète, anorexie, boulimie), (4) le bien-être décisionnel (autonomie, choix, compétences culinaires), (5) le bien-être temporel (rythmes de la vie quotidienne, hebdomadaire, mensuel, projets, souvenirs). Comment les différents types d'activité autour de l'alimentation entrent-ils dans la vie des personnes/populations selon ces cinq dimensions du bien-être (rencontres familiales/amicales, comptoirs alimentaires, cuisines collectives, jardins communautaires, marchés populaires, épiceries solidaires, cafés citoyens...)?

« Bonjour, ce projet de recherche est une initiative du Centre de recherche de Montréal sur les inégalités, les discriminations et les pratiques alternatives de citoyenneté ([www.cremis.ca](http://www.cremis.ca)) (affilié à l'Université de Montréal et à l'Université du Québec à Montréal) et de ses partenaires : l'Université de Barcelone, l'Institut supérieur social de Mulhouse, l'Université de Sienna et le Cégep du Vieux Montréal.

Nous nous intéressons à la place qu'occupe l'alimentation dans votre vie quotidienne, sous tous les angles. L'objectif est de mieux comprendre vos habitudes en lien avec l'alimentation et votre bien-être.

Dans l'entrevue nous commencerons avec la journée d'hier, pour ensuite remonter vers les journées précédentes, la semaine qui vient de s'écouler et le dernier mois.

Nous souhaitons enregistrer l'entrevue pour être le plus fidèle possible à vos paroles et à votre expérience. Les informations seront traitées avec la plus grande confidentialité et les enregistrements seront détruits une fois l'analyse terminée. Vous pourrez nous demander d'arrêter l'enregistrement en cours d'entrevue si vous le souhaitez et d'effacer ce qui a été enregistré. Est-ce que vous êtes d'accord pour procéder à l'entrevue?

[Si oui] Nous commençons donc avec la première partie de l'entrevue, sur la journée d'hier.

## BLOC 1. La journée d'hier

### 1. Pour commencer, racontez-moi votre journée d'hier sur le plan de l'alimentation.

Qu'est-ce que vous avez mangé, avec qui, en quels lieux? *Rappel : le plus possible éviter questions/réponses; permettre à la personne de raconter sa journée; l'inviter à approfondir à partir de ses propres termes/mots*

Thèmes à traiter (relances) :

- Repas/collations;
- À la maison ou à l'extérieur;
- Avec qui (seul, en famille, entre amis);
- Importance de ces moments sur le plan social/relationnel;
- Comment les repas ont été préparés (par qui, si la personne elle-même : connaissances mises en œuvre, goûts exprimés, équipements utilisés, temps consacré);
- Provision en aliments (accessibilité : marchés, épiceries; autonomie : jardinage/élevage);
- Contraintes budgétaires et privations;
- Aide reçue ou donnée (ressources visitées, appréciation de ces ressources\*, pratiques d'entraide, partage, réciprocité);
- Contraintes particulières en lien avec la santé;
- Beaux moments, moments difficiles (en lien avec l'alimentation).

\*Pour les ressources visitées : type d'organisme; comment la personne est-elle arrivée dans ces dispositifs ou services; conditions d'accès; quelle forme d'aide (financière, matérielle, autre); contreparties exigées, demandées, proposées; la place que la personne occupe dans ce dispositif ou service, (rôle, orientation individuelle ou collective); liens entre l'alimentation et les autres activités autour de cette pratique (offertes par le même organisme, proposées par les participants ou les bénévoles), effets de l'aide sur la personne (bénéfices, sentiments).

2. Maintenant que nous avons une bonne idée de la journée d'hier, j'aimerais vous entendre sur la semaine qui vient de passer. Est-ce que les journées que vous avez passées depuis une semaine ressemblent à la journée d'hier sur le plan de l'alimentation ou est-ce qu'il y a des différences d'un jour à l'autre?

Thèmes à traiter (relances) : ce qui est différent par rapport à la journée d'hier en termes de :

- Repas/collations;
- À la maison ou à l'extérieur;
- Avec qui (seul, en famille, entre amis);
- Importance de ces moments sur le plan social/relationnel;
- Comment les repas ont été préparés (par qui, si la personne elle-même : connaissances mises en œuvre, goûts exprimés, équipements utilisés, temps consacré);
- Provision en aliments (accessibilité : marchés, épiceries; autonomie : jardinage/élevage);
- Contraintes budgétaires et privations;
- Aide reçue ou donnée (ressources visitées, appréciation de ces ressources\*, pratiques d'entraide, partage, réciprocité);
- Contraintes particulières en lien avec la santé;
- Beaux moments, moments difficiles (en lien avec l'alimentation).

\*Pour les ressources visitées : type d'organisme; comment la personne est-elle arrivée dans ces dispositifs ou services; conditions d'accès; quelle forme d'aide (financière, matérielle, autre); contreparties exigées, demandées, proposées; la place que la personne occupe dans ce dispositif ou service (rôle, orientation individuelle ou collective); liens entre l'alimentation et les autres activités autour de cette pratique (offertes par le même organisme, proposées par les participants ou les bénévoles), effets de l'aide sur la personne (bénéfices, sentiments).

3. Maintenant que nous avons une bonne idée de la dernière semaine, j'aimerais vous entendre sur le mois qui vient de passer. Est-ce que le mois que vous venez de passer ressemble à la dernière semaine sur le plan de l'alimentation, ou est-ce qu'il y a des différences d'une semaine à l'autre depuis un mois?

Thèmes à traiter (relances) : ce qui est différent par rapport à la dernière semaine en termes de :

- Repas/collations;
- À la maison ou à l'extérieur;
- Avec qui (seul, en famille, entre amis);
- Importance de ces moments sur le plan social/relationnel;
- Comment les repas ont été préparés (par qui, si la personne elle-même : connaissances mises en œuvre, goûts exprimés, équipements utilisés, temps consacré);
- Provision en aliments (accessibilité : marchés, épiceries; autonomie : jardinage/élevage) \*\*;
- Contraintes budgétaires et privations;
- Aide reçue ou donnée (ressources visitées, appréciation de ces ressources\*, pratiques d'entraide, partage, réciprocité);
- Contraintes particulières en lien avec la santé;
- Beaux moments, moments difficiles (en lien avec l'alimentation).

\*Pour les ressources visitées : type d'organisme; comment la personne est-elle arrivée dans ces dispositifs ou services; conditions d'accès; quelle forme d'aide (financière, matérielle, autre); contreparties exigées, demandées, proposées; la place que la personne occupe dans ce dispositif ou service, (rôle, orientation individuelle ou collective); liens entre l'alimentation et les autres activités autour de cette pratique (offertes par le même organisme, proposées par les participants ou les bénévoles), effets de l'aide sur la personne (bénéfices, sentiments).

\*\* Comment la personne s'approvisionne-t-elle; types d'aliments; lieux d'achats; fréquence par semaine; d'autres moyens pour s'approvisionner en nourriture (famille, amis, autres); budget disponible.

#### BLOC 4. Connaissances et appréciation générale

4. Merci de nous avoir fourni ces informations sur la place de l'alimentation dans votre vie quotidienne. Dans cette dernière partie de l'entrevue, j'aimerais vous entendre sur votre expérience plus largement sur le plan de l'alimentation : d'autres ressources que vous visitez de temps à autre, d'autres moments avec la famille ou des amis autour de l'alimentation qui sont importants pour vous, des expériences dans le passé, que vous aimeriez revivre, des souhaits que vous avez pour l'avenir en termes d'alimentation.

4.1 Commençons avec le premier thème : est-ce qu'il y a d'autres ressources/organismes que vous utilisez de temps à autre et que vous n'avez pas mentionnés jusqu'à maintenant :

Thèmes à traiter (relances) :

Pour les ressources visitées : type d'organisme; comment la personne est-elle arrivée dans ces dispositifs ou services; conditions d'accès; quelle forme d'aide (financière, matérielle, autre); contreparties exigées, demandées, proposées; la place que la personne occupe dans ce dispositif ou service (rôle, orientation individuelle ou collective); liens entre l'alimentation et les autres activités autour de cette pratique (offertes par le même organisme, proposées par les participants ou les bénévoles), effets de l'aide sur la personne (bénéfices, sentiments).

4.2. Est-ce qu'il y a d'autres moments avec la famille ou des amis autour de l'alimentation qui sont importants pour vous et que vous n'avez pas mentionnés jusqu'à maintenant?

Thèmes à traiter (relances) :

nature de ces moments; avec qui; importance sur le plan social/relationnel.

4.3 Est-ce que vous avez eu d'autres expériences dans le passé sur le plan de l'alimentation que vous aimeriez revivre?

Thèmes à traiter (relances) :

nature de ces expériences; avec qui; importance sur le plan social/relationnel.

4.4. Est-ce que vous avez des souhaits pour l'avenir en termes d'alimentation?

Thèmes à traiter (relances) :

nature de ces souhaits; souhaits généraux, propositions concrètes; souhaits pour la personne elle-même, pour la collectivité.

## BLOC 5. Renseignements sur la personne

5. Pour conclure, nous avons besoin de quelques renseignements sur vous pour compléter notre analyse :

### Renseignements sur la personne :

- Âge;
- Niveau d'études;
- Statut: aux études, en emploi/sans emploi (domaines), retraité;
- Lieu de résidence (quartier/ville);
- Type de logement (location, propriété, coopérative, logement social);
- Vit seul-e, en couple, avec enfants, avec colocataires, autre;
- Lieu de naissance (ville, pays);
- Langue(s) lue(s), parlée(s).

Nous vous remercions pour votre temps.

\* Une Initiative du Centre de recherche de Montréal sur les inégalités, les discriminations et les pratiques alternatives de citoyenneté ([www.cremis.ca](http://www.cremis.ca)) (affilié à l'Université de Montréal et à l'Université du Québec à Montréal) et de ses partenaires : l'Université de Barcelone, l'Institut supérieur social de Mulhouse, l'Université de Sienna et le Cégep du Vieux Montréal.



## Annexe 5

### Guide d'entrevue : intervenants et intervenantes

Guide d'entrevue auprès des organismes (initiatives)

CREMIS

2017 03 27

#### *Questions de recherche et grille d'analyse (rappels pour intervieweurs seulement)*

Comment l'alimentation s'inscrit-elle dans les trajectoires de vie des populations qui nous intéressent – aînés, familles monoparentales, jeunes adultes (inscrits ou non aux études)? Liens entre alimentation/pratiques alimentaires et : (1) le bien-être matériel (conditions matérielles de vie (revenu, logement, équipement, disponibilité, proximité, mobilité), (2) le bien-être relationnel (rapports, commensalité, vie de couple, partage des tâches, famille, amitiés, solitude, socialisation), (3) le bien-être corporel (nutrition et santé, santé physique, santé mentale, diabète, anorexie, boulimie), (4) le bien-être décisionnel (autonomie, choix, compétences culinaires), (5) le bien-être temporel (rythmes de la vie quotidienne, hebdomadaire, mensuelle, projets, souvenirs). Comment les différents types d'activité autour de l'alimentation entrent-ils dans la vie des personnes/populations selon ces cinq dimensions du bien-être (rencontres familiales/amicales, comptoirs alimentaires, cuisines collectives, jardins communautaires, marchés populaires, épiceries solidaires, cafés citoyens...)?

« Bonjour, ce projet de recherche est une initiative du Centre de recherche de Montréal sur les inégalités, les discriminations et les pratiques alternatives de citoyenneté ([www.cremis.ca](http://www.cremis.ca)) (affilié à l'Université de Montréal et à l'Université du Québec à Montréal) et de ses partenaires : l'Université de Barcelone, l'Institut supérieur social de Mulhouse, l'Université de Sienna et le Cégep du Vieux Montréal.

À cette étape, nous nous intéressons à la place qu'occupe l'alimentation, sous tous ses angles, dans la vie quotidienne des personnes âgées à Montréal. Nous sommes à la recherche d'initiatives qui promeuvent la sécurité alimentaire. L'objectif de l'entrevue est de mieux comprendre les objectifs de votre initiative, autant que les diverses actions mises de l'avant et les effets de ces actions que vous êtes à même d'observer, surtout celles qui concernent les aînés, sans y être exclusives.

Nous souhaitons enregistrer l'entrevue pour être plus le fidèle possible à vos paroles et à votre expérience. Les informations seront traitées avec la plus grande confidentialité et les enregistrements seront détruits une fois l'analyse terminée. Vous pourrez nous demander d'arrêter l'enregistrement en cours d'entrevue si vous le souhaitez et d'effacer ce qui a été enregistré. Est-ce que vous êtes d'accord pour procéder à l'entrevue?

[Si oui] Nous commençons donc avec la première partie de l'entrevue.

## BLOC 1. Présentation

1. Pour commencer, j'aimerais que vous vous présentiez : votre nom, la fonction que vous occupez dans l'organisme et depuis combien de temps vous y travaillez.

**BLOC 2. J'aimerais que vous présentiez les différentes activités - ou projets - qui sont actuellement menées par votre organisme.**

*Sous-thèmes à aborder :*

- Qui vient à l'organisme? Qu'est-ce qu'on connaît sur eux?*
  - Qu'est-ce qu'ils viennent y apporter?*
  - Qu'est-ce qu'ils en retirent?*
- À quels besoins répondent ces activités?*
- À quelles populations s'adressent ces activités et qui y participe en réalité?*
- Comment explique-t-on les problèmes vécus par cette ou ces populations?*
- Depuis combien de temps ces activités sont-elles en cours?*
- Comment en êtes-vous venus à les mettre en place (dans les grandes lignes)?*
- Est-ce que certaines activités vous semblent plus porteuses, et pourquoi?*
- De quelles manières fonctionnent ces activités? (Pratiques délinquantes?) (Autonomie des participants?) (Comment réfléchit-on l'autonomie?)*

### BLOC 3. Quels sont les effets de vos initiatives?

J'aimerais que vous me parliez des effets de vos initiatives (celles en lien à l'alimentation).

- Quels sont les effets observés? Est-ce que considérez que vous les objectifs ont été atteints?*
- À leurs yeux et selon quels critères est-ce que c'est positif ou négatif?*
- Comment a-t-on surmonté ou non les obstacles?*
- En quoi ces pratiques sont-elles différentes d'autres pratiques?*

## BLOC 4. Amélioration

Selon vous, comment l'organisme pourrait-il améliorer ses pratiques?

Remerciement

Fin de l'enregistrement

