

**Session spéciale :** Normes alimentaires (Séverine Gojard et Sandrine Barrey)

**Titre :**

Le « manger sain » comme norme individuelle et collective : qualité, saisonnalité, solidarité

**Auteur :**

Adamiec Camille

Docteur en sociologie

Laboratoire Dynamiques européennes (UMR 7367)

Université de Strasbourg

adamiec\_camille@hotmail.fr

**Résumé :**

L'étude du manger sain permet de saisir une double mouvement : l'individualisation vis-à-vis des savoirs et des normes (perceptibles dans les pratiques de dissidences et d'oppositions, les exigences de maîtrise de soi et de ses alimentations, les alimentations particulières et les revendications d'autonomie des choix, etc.) et l'élaboration d'une définition collective de l'alimentation-santé (AMAP, associations de consommateurs, etc.) afin de maîtriser ensemble les risques et leurs conséquences. Comment les normes publiques en matière d'alimentation-santé influencent la construction de normes individuelles et collectives autour du « manger sain » ? Comment fait jour, dans les rapports entre consommateurs et producteurs, une nouvelle définition de la qualité alimentaire alliant confiance vigilante et contrôle méfiant ? Le « manger sain » englobe la question de l'alimentation-santé dans une pensée du perfectionnement et de la distinction mais aussi du ré attachement et du collectif. Les démarche individuelles se réinscrivent au cœur de démarches familiales et conduisent aux engagements citoyens. Les morales alimentaires sont l'expression de cette dynamique de responsabilisation de l'individu vis-à-vis de lui même, vis-à-vis des autres et vis-à-vis du monde.

**Mots clés :** alimentation-santé, saisonnalité, solidarité, qualité, morales alimentaires, orthorexie.

# Le « manger sain » comme norme individuelle et collective : qualité, saisonnalité, solidarité

## Introduction

L'alimentation-santé s'inscrit dans un contexte d'inquiétudes collectives à propos de la nourriture. L'après-guerre voit se renforcer des prises de conscience politique, individuelle et collective autour des enjeux sanitaires propre à l'alimentation. Des scandales dans le domaine de l'alimentation, comme dans celui de la santé, émaillent ce demi-siècle et érodent la confiance des individus : émergence du sida<sup>1</sup>, procès des transfusions sanguines, explosion de Tchernobyl, crise de la vache folle<sup>2</sup>, etc. En réponse à ces événements se développent des actions politiques et publiques qui lient les problèmes écologiques et les problèmes sanitaires au souci de soi et de son alimentation. Les paradigmes s'inversent et la santé de l'individu passe dorénavant par l'appréhension d'une santé collective, tournée vers le futur<sup>3</sup>. Médecins, scientifiques, philosophes, sociologues, milieux intellectuels et scientifiques pensent et réfléchissent sur les « crises » qui font rage et secouent les habitudes en matière de soin comme en matière d'alimentation, observant notamment les engagements collectifs et individuels au sein de groupements comme les AMAP<sup>4</sup>, le mouvement Slow Food<sup>5</sup> ou des associations de malades<sup>6</sup>. Quant au citoyen, consommateur de soin et de nourriture, il est invité à réfléchir et se réfléchir tout en continuant à vivre au jour le jour. Il tente de se frayer un chemin parmi la multitude d'informations, de connaissances et d'expériences qui lui sont données à lire, à penser et à vivre. Si les morales alimentaires contemporaines poussent les mangeurs à se sentir responsables d'eux-mêmes, de leur corps et de leur santé, le « manger sain » est une morale qui responsabilise les mangeurs pour eux-mêmes et par rapport aux

---

<sup>1</sup> CALVEZ M., *Composer avec un danger. Approche des réponses sociales à l'infection au VIH et au cancer*. Saint-Cyr l'École, Vincennes, Nivillac, Paris, Presses des Mines, 2011.

CALVEZ M., « Une démarche réflexive pour penser les situations de sida », in CHABROL F., Girard G. (dir.), *VIH/sida. Se confronter aux terrains. Expériences et postures de recherche*, Paris, ANRS, 2010, pp. 153-155.

CALLON M., RABEHARISOA V., *Le pouvoir des malades*, Paris, Presses de l'École des Mines, 1999.

<sup>2</sup> MASSON E., FISCHLER C., LAURENS S., RAUDE J., « La crise de la vache folle : “psychose”, contestation, mémoire et amnésie », *Connexions*, 2003, n° 80, pp. 93-104.

KILANI M., « Crise de la “vache folle” et déclin de la raison sacrificielle », *Terrain*, 2002, n° 38, pp. 113-126.

FISCHLER C., « La maladie de la “vache folle” », in APFELBAUM M. (dir.), *Risques et peurs alimentaires*, Paris, Odile Jacob, 1998, pp. 45-56.

<sup>3</sup> SFEZ L., *L'utopie de la santé parfaite, Acte du Colloque de Cerisy*, PUF, Paris, 2001

<sup>4</sup> AMAP : Association pour le Maintien de l'Agriculture Paysanne

<sup>5</sup> DUBUISSON-QUELLIER S., LAMINE C., « Faire le marché autrement. L'abonnement à un panier de fruits et de légumes comme forme d'engagement politique des consommateurs », *Sciences de la société*, 2004, n° 62, pp. 144-167.

DELEAGE E., « Le mouvement Slow Food : contretemps de l'accélération temporelle ? », *Ecologie & politique*, 1/ 2014, n° 48, pp. 49-59.

<sup>6</sup> POLLAK M., *Les homosexuels et le sida. Sociologie d'une épidémie*, Paris, Métailié Dubois, 1988.

autres et au monde. La morale alimentaire égocentrée devient une éthique alimentaire altruiste et environnementale. Elle rattache les hommes à des ensembles plus vastes, génère des correspondances entre le cosmos, la terre et la vie. D'une éthique de conviction, elle devient une éthique de vie et une éthique de responsabilité<sup>7</sup>, où la rédemption passe par des choix particuliers qu'il s'agit d'assumer et de transmettre.

Comment les normes publiques en matière d'alimentation-santé influencent la construction de normes individuelles et collectives autour du « manger sain » ? Comment fait jour, dans les rapports entre consommateurs et producteurs, une nouvelle définition de la qualité alimentaire alliant confiance vigilante et contrôle méfiant ? L'étude du manger sain permet de saisir une double mouvement : l'individualisation vis-à-vis des savoirs et des normes (perceptibles dans les pratiques de dissidences et d'oppositions, les exigences de maîtrise de soi et de ses alimentations, les alimentations particulières et les revendications d'autonomie des choix, etc.) et l'élaboration d'une définition collective de l'alimentation-santé (AMAP, associations de consommateurs, etc.) afin de maîtriser ensemble les risques et leurs conséquences. Ainsi, le manger sain englobe la question de l'alimentation-santé dans une pensée du perfectionnement et de la distinction mais aussi du ré attachement et du collectif. Les démarche individuelles se réinscrivent au cœur de démarches familiales et conduisent aux engagements citoyens. Les morales alimentaires sont l'expression de cette dynamique de responsabilisation de l'individu vis-à-vis de lui même, vis-à-vis des autres et vis-à-vis du monde.

Il existe différentes façons de vivre, de pratiquer et de penser les rapports entre alimentation et santé. L'une de ces façons est de rendre visibles et discursives des pratiques alimentaires construites autour d'une conscience aigüe des choix et des leurs implications. La population enquêtée<sup>8</sup> a été choisie selon des critères sociodémographiques divers mais ceux qui la composent ont en commun de s'affirmer en tant que population attentive et responsable aux enjeux de la santé et de l'alimentation. Elle regroupe des individus entre vingt ans et quatre-vingt ans, hommes et femmes, vivant en Alsace et plus particulièrement à Strasbourg. Ils se répartissent dans les groupes socio-professionnels des cadres, professions intermédiaires et employés, avec des niveaux de revenus très divers selon les emplois occupés. Sans être un critère sélectif au préalable, l'une des découvertes de ce travail concerne la particularité de leur niveau de diplôme, ainsi que la diversité des niveaux d'emplois occupés et des niveaux de revenus. Nos interlocuteurs ont en commun d'avoir tous fait des études (de Bac à Bac+8). Cette caractéristique, si elle ne préjuge ni de leur niveau de revenu, ni des emplois qu'ils occupent actuellement, a sans doute une influence sur le rapport qu'ils entretiennent avec le savoir. L'étude montre en effet que leurs engagements vis-à-vis de l'alimentation et de la santé n'est pas corrélée à un niveau de revenu mais davantage à des compétences et à une attitude critique vis-à-vis des savoirs.

---

<sup>7</sup> WEBER M., *Le savant et le politique*, Paris, Plon, 1969.

<sup>8</sup> Les participants à cette recherche sont présentés de manière plus détaillée à la fin de l'ouvrage.

Notre approche de type qualitative, élaborée en trois phases distinctes, est justifiée par un sujet de recherche portant sur une définition de l'alimentation et de la santé nécessitant de prendre le temps pour entendre, voir et participer à l'élaboration complexe de ce « manger sain », archétype de la qualité et de la santé. L'étude a été circonscrite à espace en particulier – Strasbourg. Nous avons listé les différents réseaux de distribution alimentaire spécialisés, postulant qu'au-delà des rayons spécialisés des magasins conventionnels, les mangeurs sains avaient nécessité, pour des raisons pratiques et symboliques, de fréquenter des magasins d'alimentation naturelle et biologique ainsi que des réseaux de distribution alimentaire de type AMAP. Ces différents lieux nous ont permis d'avoir accès à une population avide d'échanges et de reconnaissance, mais soucieuse aussi de maîtriser l'image qu'elle donne d'elle et de rectifier les stéréotypes la concernant. Dans un premier temps, nous avons entrepris des observations dans les lieux de vente, les espaces de communication et de rencontre voués à l'alimentation et à la santé ainsi que des entretiens semi-directifs avec des commerçants d'aliment-santé. Dans un second temps, nous avons mené une soixantaine d'entretiens semi-directifs avec des mangeurs et des professionnels de santé. Dans un troisième temps, nous avons réalisé des observations de type ethnographique, au long cours, avec des familles conjuguant au quotidien des préoccupations alimentaires et sanitaires.

## **1/ Définir la « qualité » : la possibilité d'une norme plus individualisée**

Contrairement à ce que l'on pourrait croire, les certifications biologiques ne sont pas forcément une garantie de qualité pour les mangeurs sains. Ils différencient le « bio "certifié" » du « "vrai" bio » et associent à la sphère marchande, au marketing, à un surcoût, voire à une « arnaque ». L'autre bio, le « vrai » est décrit en termes d'évidence de la nature et de méthodes de production ancestrales et ce, en dehors de tout label. Ainsi, comme le fait remarquer Sandrine, la certification ne semble pas être une condition *si ne qua non* pour adhérer à cet approvisionnement : « *l'AMAP n'aurait pas été bio, j'aurais adhéré quand même... parce que c'est un circuit court, parce qu'on a un contact direct avec le paysan, et parce qu'on est obligé de prendre les fruits et les légumes de saison, parce qu'il y a une dérive absolument monumentale...* » (Sandrine, 65 ans, médecin à la retraite). Les représentations autour des certifications et des normes biologiques diffèrent beaucoup selon les pays<sup>9</sup>. Si le biologique est au fondement des teikei, sans cesse renforcés et valorisés par les législations, certifications et normes gouvernementales japonaises, on constate, en France, l'absence de certification biologique pour une grande majorité des producteurs d'AMAP. La méfiance vis-à-vis des certifications serait propre à la France. Alors que sa fonction initiale est de produire chez le consommateur des certitudes, le label bio, par son aspect marchand et politique, génère finalement chez nos interlocuteurs doutes et inquiétudes quand à la qualité des produits. Pour Sandrine, le label biologique génère de nombreux malentendus et se joue de la crédulité des consommateurs : « *dans le bio, il y a beaucoup d'arnaques... j'ai su*

---

<sup>9</sup> Lagane J., « Du teikei à l'AMAP, un modèle acculturé », *Développement durable et territoires* [En ligne], vol. 2, n° 2, 2011, p. 5.  
{URL : <http://developpementdurable.revues.org/9013>}.

*récemment parce que je connais quelqu'un qui commercialise une ligne de produits de beauté bio et donc pour avoir le label Ecocert bio il faut qu'il y ait 10% de produits biologiques...le surcoût ne se justifie pas du tout et c'est vraiment une arnaque...(...) en plus, Ecocert qui certifie euh...a un pourcentage sur les bénéfiques...c'est pas très...enfin pour moi, c'est pas net... » (Sandrine, 65ans, médecin à la retraite).*

Dans le cadre des paniers et du marché, les intermédiaires sont réduits au minimum, et la définition de la qualité est issue de la confiance qui s'établit entre consommateur et producteur. Comme le montre Patrick Mundler dans son article sur les AMAP en région Rhône-Alpes<sup>10</sup>, ceux qui refusent les certifications voient d'un mauvais œil l'insertion d'un tiers dans une relation basée sur la confiance. Mais s'exprime aussi derrière ce refus, la volonté de garder premier dans la définition de la qualité le critère local face à des certifications dont les processus de normalisation et d'uniformisation sanitaire s'attachent davantage à une dimension globale. Ainsi, le terme « biologique » est employé de manière très générique et fait référence non plus à une certification biologique mais à un mode de production défini autour d'une approche commune de la qualité. Dire d'un produit qu'il est bio ne signifie donc pas qu'il possède le label AB mais souligne avant tout la qualité d'un produit et la confiance avec le producteur : « *manger bio c'est vraiment un système, et le modèle de vente...et tout le système de vente, le rapport que tu as avec le producteur, le vendeur, etc. c'est tout ça...c'est pour ça que si j'achète pas bio, c'est pas grave, mais j'achète aux producteurs...* » (Sandra, 38 ans, chômeuse).

Puisque le bio devenant progressivement accessible au tout venant, le choix et la maîtrise des certifications est aussi un moyen pour nos interlocuteurs de « se distinguer »<sup>11</sup> d'autres consommateurs moins aguerris. L'agriculture Biodynamique<sup>12</sup> renforce sa présence dans le paysage de la distribution de produits frais depuis quelques années, font de nouveaux adeptes parmi les plus pointilleux. Un double phénomène se produit : d'un côté s'observe un détournement progressif des consommateurs des produits biologiques vers des produits non-biologiques afin d'insister sur une redéfinition de la qualité en terme de local et de saison, de confiance et d'interconnaissance ; et d'un autre côté fait jour une exigence encore plus forte quant aux normes de production qui définissent la qualité des produits, amenant certains consommateurs à choisir uniquement des produits frais issus de marques comme Demeter.

---

<sup>10</sup> Mundler P., « Les Associations Pour Le Maintien de L'agriculture Paysanne (AMAP) En Rhône-Alpes, Entre marché et solidarité », *Ruralia* [En ligne], 2007, n°20, p. 20.

<sup>11</sup> En effet, nos interlocuteurs oscillent entre produits du terroir, recettes ancestrales, et bénéfice santé, une indétermination volontaire qui leur permet de se montrer à la fois sensible et intelligent, conforme et différent. Au sujet des mangeurs qui font le marché, Martyne Perrot souligne qu'ils sont attirés à la fois par les traditions ancestrales et l'exotisme, une attitude qui leur permet d'être à la fois populaire et élitiste.

<sup>12</sup> Créée en 1932, la marque Demeter garantit le respect des principes biodynamiques sur les domaines agricoles et lors de la transformation des produits. Les produits Demeter ont une double certification: ils sont contrôlés et certifiés bio selon le cahier des charges européen, et contrôlés et certifiés selon le cahier des charges Demeter.

Le sain nécessite de définir le malsain. Il n'est pas seulement une catégorie d'ouverture mais aussi une catégorie d'opposition qui forge des distinctions et nécessite une mise en frontière. Clarisse, dès le plus jeune âge, a fait de la maîtrise des incorporations une possibilité de s'ériger à l'encontre des impositions familiales ou médicales. Son médecin et sa famille ayant jugés ses maux de ventre peu graves, elle trouve dans la mise en place d'une alimentation particulière le moyen de résister contre cette lecture du corps. A l'adolescence, Flore a vécu son végétarisme comme une possibilité de se différencier de l'alimentation familiale mais aussi de ses camarades d'école. Elle raconte avoir appris à affirmer son identité grâce aux tensions générées par son refus carné. Enfin, pour Régina, contrôler l'alimentation a toujours été un moyen d'entrer en résistance et de reprendre le contrôle de son corps, de sa santé et de sa maladie, aussi bien durant l'adolescence que lors de ses différentes hospitalisations. Maîtriser son alimentation, c'est retrouver le contrôle et la charge des orifices du corps<sup>13</sup> : « *C'est une façon de contrôler, tout bêtement, et d'avoir l'illusion qu'il y a quelque chose qu'on puisse contrôler (...) mais je sais très, très bien, trop bien malheureusement, que je suis pas du tout à l'écart d'un cancer ou d'une autre maladie...la preuve c'est que j'en ai attrapé un avec toutes mes belles, ma belle démarche et que d'autres personnes rien...je le sais très, très bien et pourtant je continue à le faire, d'un côté parce que je suis convaincue que ça joue un peu et de l'autre côté, parce que j'éprouve un plaisir dans le contrôle* » (Régina, 50 ans).

Les distributions de paniers de fruits et légumes et les marchés permettent aux mangeurs d'articuler la donnée sociale de la production et de l'achat avec la dimension santé du produit. Les rapports particuliers entre producteurs et consommateurs qui s'y nouent, fondés sur le contrôle et la confiance, génèrent une co-définition de l'alimentation-santé qui passe par une euphémisation de la transaction marchande, une co-maîtrise des connaissances, des relations de familiarité et la mise en place de dispositifs innovants de « contrôle qualité ». Deux types de distribution de paniers<sup>14</sup> ont été évoqués par nos interlocuteurs: une AMAP<sup>15</sup> et une association du type Jardin de Cocagne<sup>16</sup>. Sandra justifie son choix d'un panier des Jardins de

---

<sup>13</sup> Comme le souligne Mary Douglas et Marcel Calvez : « L'idée que ses membres se font du corps inclut la faiblesse de l'immunité conférée par la double enveloppe, celle de la peau de leur propre corps et celle de la peau de la communauté. La conception de l'infection est miasmatique. À l'intérieur de la communauté, une personne peut être en sécurité aussi longtemps que l'entrée de son corps et l'entrée dans sa communauté sont contrôlées ».

DOUGLAS M., CALVEZ M., « L'individu comme preneur de risques. Une théorie culturelle de la contagion en lien avec le sida », *Tracés*, 2011, n° 21, p.208.

<sup>14</sup> Le panier est un dispositif commercial qui peut être proposé aussi bien par des AMAP par des producteurs indépendants, des collectifs de producteurs ou des associations à dimensions sociales.

<sup>15</sup> LAGANE J., *art.cit.*

LAMINE C., *Les intermittents du bio. Pour une sociologie pragmatique des choix alimentaires émergents*, Paris, Maison des Sciences de l'Homme, 2008.

Zimmer M., « Les AMAP en France : entre consommation de produits fermiers locaux et invention d'un nouvel ordre de vie », in Pleyers G., *La Consommation critique. Mouvements pour une alimentation responsable et solidaire*, Desclée de Brouwer, 2011, pp. 49-89.

AMEMYIA H., *Du Teikei aux AMAP, Le renouveau de la vente directe de produits fermiers locaux*, Rennes, PUR, 2011, p. 318.

<sup>16</sup> Réseau Cocagne. URL : {<http://www.reseaucocagne.asso.fr>}

Cocagne par la composante géographique et paysagère du mode de production<sup>17</sup> : « *le fait que ce soit de l'agriculture urbaine ou péri-urbaine, euh, c'est un système...c'est vouloir un système, d'achat, de mise en vente, agricole, etc. et aussi un paysage...pour moi c'est vraiment liés, si tu veux, selon la façon dont tu consommes* ». Tandis que Jean-Claude a choisi l'AMAP pour privilégier des légumes issus de la ruralité : « *y a des gens qui veulent privilégier l'agriculture en ville, moi c'est pas la priorité, je suis plus sur une idée de qualité, à la base, et de soutien d'un métier d'agriculteur* ». Jardins de Cocagne et les AMAP se réclament effectivement de logiques d'action sociales différentes<sup>18</sup> mais dans les deux cas, les denrées alimentaires sont amenées sur un lieu choisi par le mangeur, proche de son domicile. Les aires de distribution sont parfois peu « adaptées » à l'échange. Sandra va chercher son panier dans une station service et rit de l'incongruité de la situation : « *...où y a le panier et les voitures du covoiturage...en fait on est tout le temps à la station service Avia, pour le panier, le covoiturage et les paquets La Redoute (rires)* ». Construit autour d'une dialectique du proche et du lointain qui consiste à ramener le lointain vers le proche en créant en ville des espaces de partage, les réseaux de distribution de panier jouent sur une définition à la fois sociale et spatiale de la proximité et de la qualité<sup>19</sup>.

Les mangeurs sains proposent une nouvelle définition de la confiance, confiance qui passe par un contrôle individuel renforcé sur des dimensions jugées d'intérêts collectifs. Le contrôle passe à la fois par une surveillance de soi et par une surveillance d'autrui : les visites à la ferme sont un moyen de s'assurer de la qualité des produits proposés par les AMAP. L'échange entre producteurs et mangeurs s'y révèlent délicats, parfois conflictuels, et voient s'affronter deux types de connaissance, deux représentations de « la nature » et de la « santé ». Armand nous raconte sa visite de l'AMAP laitière à laquelle il adhère depuis le début de l'année : « *les gens qui étaient avec, ils se sont rendus compte, quand on a fait la visite de l'AMAP, ils se sont rendus compte que le lait n'était pas du tout naturel...du coup c'est rigolo, parce qu'ils avaient fait une espèce de démarche et finalement ça les a un peu...je la sentais un peu déçue, elle s'imaginait que les vaches elles broutent dehors, c'est le truc totalement idyllique c'est sûr...bon elles sont bien, elles sont très bien traitées, y a aucun problème, mais le lait, on exploite l'animal, voilà...* ». Patrick Mundler montre comment l'idée d'une confiance réciproque entre consommateurs et producteurs pose des problèmes quant à la distribution des savoirs et à leur transmission<sup>20</sup>. Est-ce le paysan qui est maître de son espace et assigne ainsi l'amapien à une place de consommateur qu'il pensait avoir quittée

---

<sup>17</sup> GRANCHAMP-FLORENTINO L., « L'agriculture urbaine, un enjeu de la ville durable », *Revue des Sciences sociales*, 2012, n° 47, pp. 142-152.

<sup>18</sup> La spécificité des Jardins de Cocagne réside dans l'intérêt accordé à la réinsertion sociale de personnes en difficulté. La production maraîchère en agriculture biologique est davantage pensée comme un moyen de cette réinsertion plutôt qu'une fin en soi.

FORTIER A., « Les vertus du Jardinage d'insertion », *Communications*, 2003, n°74, pp.85-102.

<sup>19</sup> Dans son ouvrage, *Manger local, manger global*, Gilles Fumey pense « les paysages comme les principaux vecteurs entre le monde et les mangeurs : les mécanismes d'organisation et de découpage de l'espace fondés sur les prises offertes par le milieu en termes de saisie du paysage par la vue ou les autres sens constituent une modalité forte d'identification » (p. 65).

FUMEY G., *Manger local, manger global*, CNRS, Paris, 2010.

<sup>20</sup> Mundler P., « Les Associations Pour le maintien de l'Agriculture Paysanne (AMAP) en Rhône-Alpes, entre marché et solidarité », *Ruralia*, [En ligne], 2007, n° 20, p.10.

en s'engageant dans ce système ? La question sensible des ajustements et du respect des rôles et des places, au sens goffmanien de ces termes est, pour Jean Lagane, un enjeu propre aux structures françaises<sup>21</sup>. En effet, le récit d'Armand montre que les amapiens ont tendance à sortir de la place symétrique qui leur a été assignée au départ pour occuper dans l'échange « une place haute », dépossédant le producteur de ses prérogatives de « pilote de l'interaction »<sup>22</sup>. Armand se souvient particulièrement bien du plaisir qu'il a eu, lors de la visite à la ferme, à faire montre au producteur de sa maîtrise du savoir : « avec Célia on est allé visiter l'AMAP de lait, et c'était assez rigolo, je crois que j'ai un peu surpris le producteur, ah vous apportez ça comme azote... » (Armand, 26 ans, Doctorant en géochimie).

En plus d'un goût, l'individu se constitue un savoir et veut, par ce savoir, être sujet et maître de ses consommations. La confiance, en soi ou envers les autres, n'est assurée que par la possibilité d'un contrôle constant. L'impression de maîtrise se crée dans la sensation de pouvoir, à tout moment, réinterroger la confiance préalable.

## **2/ La saisonnalité : une norme individuelle et collective**

Les crises économiques, sociales et sanitaires récentes ont mis à mal la confiance entre consommateur et producteur et renforcé les disjonctions spatiales et temporelles<sup>23</sup>. Pour y remédier, dans le cas des paniers comme dans celui des marchés, des courses en magasins ou des visites chez le producteur, les mangeurs sains s'attachent à des principes qui replacent, au cœur de l'acte marchand, la notion de saisonnalité. Le temps et l'espace définissent ainsi les vertus d'un produit. Le « court » devient une notion à la fois temporelle et spatiale : il faut le chemin le plus court entre le produit et le consommateur mais aussi le temps le plus court entre la production, l'achat et la consommation du produit. L'attachement des acteurs à la saisonnalité des produits met en valeur l'examen des interactions entre le monde de la production, du commerce et de la consommation évoquée plus haut. Cet attachement à la saisonnalité est emblématique d'une économie des accords entre soi et la « naturalité » des aliments, qu'elle est un vecteur de la construction de la filiation (y compris la transmission in utero entre la mère et l'enfant à naître), un vecteur éducatif (exemple : le rôle du congélateur dans les foyers, comme mise en mémoire de la saisonnalité tout au long de l'année et comme « exotisme » domestique). Donc cette saisonnalité organise l'espace du quotidien, mais on la retrouve aussi comme ressource critique : critique d'un modèle de marché qui uniformise les produits, appauvrit les variétés de fruits et de légumes et met en invisibilité les modalités et les conditions de production des denrées alimentaires. D'où l'investissement des circuits courts par ces mêmes acteurs (saisonnalité et localisation des produits) qui considèrent

---

<sup>21</sup> LAGANE J., « Du teikei à l'AMAP, un modèle acculturé », *Développement durable et territoires*, [En ligne], 2011, vol. 2, n° 2.

{URL : <http://developpementdurable.revues.org/9013>}

<sup>22</sup> Cet enjeu se joue différemment aux JMV où la notion de solidarité se teinte d'une dysmétrie sociale plus évidente, plus que de la solidarité il s'agit d'aide social à des personnes vulnérables Goffman E., *Les rites d'interactions*, Paris, Edition de Minuit, 1974.

<sup>23</sup> GIDDENS A., *Les conséquences de la modernité*, Paris, L'Harmattan, 1994

implicitement que la grande distribution a été porteuse d'une ignorance du proche, du local, de l'adéquation entre un produit et son milieu. C'est pourquoi la saisonnalité est porteuse d'une dimension éducative : on la retrouve aussi bien dans les cantines scolaires, où il s'agit de faire aimer les fruits et les légumes aux enfants en leur offrant des produits locaux, que dans les AMAP et dans les foyers. A cet égard, il faut rappeler le fait que la saisonnalité est un enjeu de politiques publiques et de développement territorial (agriculture périurbaine),

La saison devient une norme qui structure le temps et l'espace et donne du sens aux pratiques des acteurs qui la respectent. La centralité des fruits et des légumes dans l'alimentation quotidienne des mangeurs sains met en évidence l'importance qu'ils accordent à la saisonnalité. Evoquer les saisons permet de travailler les rhétoriques autour de la naturalité. En outre, alors que les saisons guident et structurent les rapports à la temporalité, l'aliment, par sa vitalité et son histoire, s'avère également un moyen d'élaborer des correspondances entre le corps et le monde. Les notions de cycle et de passage deviennent centrales dans la définition de la santé, le cycle des saisons venant en écho au cycle naturel et au cycle biologique. Les catégories de pensée qui organisent la sphère du soi, du corps propre, constituent des ressources normatives tournées vers l'extérieur ; le mangeur sain s'inscrit dans un espace de calcul qui lui permet d'articuler au moins trois dimensions : développer des formes de vigilances aiguës vis-à-vis de son alimentation et de sa santé, exercer sa capacité de jugement sur la qualité des produits et revendiquer son inscription dans des rapports socio-économiques spécifiques (nouvelles formes de solidarité commerciale, économie circulaire, gestion des restes alimentaires et des déchets).

Les mangeurs expérimentent des dispositifs qui permettent de gérer et de s'approprier individuellement la norme saisonnière du manger sain, individualisant le rapport au temps et ses exigences sociales. Congeler les fruits de l'été permet de ne pas trahir complètement le principe de saisonnalité tout en ayant le plaisir de pouvoir déguster, à Noël, une tarte aux mirabelles ou un coulis de fruits rouges. A l'instar de Nathan et Sylvianne, dont les filles réclament des jardinières de légumes en hiver, le congélateur fonctionne comme un dispositif transsaisonnier. Il permet, par ses propriétés de conservation, d'anticiper les contraintes liées aux scansions saisonnières et d'anticiper les injonctions festives et calendaires. Il réajuste sur une temporalité plus longue la gestion des stocks, tout en créant des scansions dans le déroulement continu des saisons. Il permet la construction de nouveaux rapports à la vie, à la vieillesse, mais aussi à la corruption, à la maladie et à la mort. D'autres préparations conservatoires emplissent les gardes mangers des mangeurs sains. Les kilos de ratatouille que prépare Sandra durant l'été et qu'elle met en bocal ou les conserves de cornichons que fabrique Jean-Claude sont également des moyens de conjurer le temps et de faire appel à la mémoire des saisons. Les confitures et les sirops ont eux aussi un fort pouvoir évocateur, et révèlent l'attention accrue de nos interlocuteurs aux particularités saisonnières comme au temps qui passe. En entretien, Denise décrit son envie de faire des confitures comme un moyen de conjurer le temps qui passe et de faire face à son propre vieillissement : *« c'est un truc en vieillissant, j'essaie vraiment de suivre les saisons, je fais aussi des confitures, des choses comme ça, bon je suis pas encore à faire des conserves »*. Par ailleurs, chaque saison ayant ses vertus, se rappeler de l'été en plein hiver permet, par un retour en arrière gustatif, de

se projeter vers l'avant et d'apaiser la perspective d'un avenir jugé incertain. Odile est très attentive aux odeurs sucrées qu'apporte la venue du printemps. Cueillir les fleurs et les baies comestibles, les garder, les sécher, lui permet de faire tout au long de l'année des infusions, des beignets ou des sirops, comme autant de réminiscences olfactives et gustatives du printemps. Pour conjurer le froid, les mangeurs font également appels aux souvenirs de l'été. Faustine Régnier qualifie « d'exotisme joyeux<sup>24</sup> », ce « jeu sur les températures et le climat, sur l'inversion possible des saisons et du climat (...) qui réchauffe et permet d'introduire du soleil au cœur de l'hiver<sup>25</sup> ». Les mangeurs sains inventent une nouvelle forme d'exotisme fondée non sur les distances mais sur la disjonction maîtrisée des temporalités.

### **3/ Des normes alimentaires partagées : liens et lieux du « manger sain »**

Le panier est perçu par les mangeurs comme un socle, solide et confiant. Il structure l'arrivage de légumes au domicile et marque l'anticipation des repas futurs. Il fournit un cadre spatial, temporel et moral. Mais l'objectif de l'AMAP est de transformer le soir de distribution du panier en un véritable événement. Dans cette perspective, les adhérents sont incités à tenir régulièrement des permanences ou encore à participer aux actions de l'association, notamment à faire fonctionner le compost du jardin partagé. Pour les mangeurs, deux logiques d'actions se confondent : le fait d'adhérer à une association et le fait de chercher de manière hebdomadaire un panier de légumes. Deux logiques *a priori* indissociables, car il n'est pas possible d'obtenir un panier sans adhérer à l'association. En ce sens, l'acte de chercher un panier de fruits et légumes dans le cadre d'association est forcément doublé d'un engagement associatif. Par ce biais, il offre un surplus symbolique et éthique à l'approvisionnement mais également un cadre où partager ses certitudes et ses inquiétudes. Ils sont des cadres privilégiés pour la diffusion et l'échange de savoirs et de pratiques qui concourent à l'élaboration de normes collectives.

L'approvisionnement est un moment important dans la transmission des valeurs et des mémoires entre les générations. Pour les mangeurs qui fréquentent les mêmes lieux depuis longtemps, ils ont vu se succéder aux stands plusieurs générations d'une même famille de producteurs. Dans la famille Choley, lorsqu'on discute du marché, chacun a une anecdote à raconter. Il s'agit de montrer que l'on connaît un tel ou un tel, d'appeler les producteurs par leurs prénoms, de donner les origines et l'histoire de chacun : « *il a un chapeau toujours bizarre...voilà, ça c'est Vincent...on va chez Adolphe, Jérôme, les oranges, il est souvent dans la presse...ça c'est Adolphe...maintenant c'est Jérôme, il a mon âge, on se connaît bien, on va chez Mme W., alors c'est une petite dame, qui est près du nouveau poissonnier, tout au fond, près du marchand chinois qui vend des nems...* ». Cette interconnaissance engendre une fidélité vécue comme la perpétuation et les renouvellements hebdomadaires des attaches et des liens. Les mangeurs sont d'ailleurs gênés d'évoquer leurs infidélités à tel ou tel marchand : « *de fil en aiguille on a changé, on est tombé sur un petit boucher qui vendait une*

---

<sup>24</sup> L'usage de l'exotisme joyeux tel que l'observe Faustine Régnier est visible dans l'incitation dans les revues françaises à faire usage en hiver des produits exotiques.

<sup>25</sup> REGNIER F., *L'exotisme culinaire. Essai sur les saveurs de l'autre*, Paris, PUF, 2004, p. 129.

*tourte qu'on a préféré, du coup on a notre marchand pour les tourtes et un autre producteur, un autre boucher... ».* Toutes générations confondues, la réflexion quant aux modes d'approvisionnement sollicités révèle la volonté de générer un nouveau rapport à la terre, au social, à la santé et à l'avenir : « l'espace géographique de la vente directe s'inscrit dans le cadre de perspectives d'action pouvant être comprises comme le mode de projection par lequel l'acteur envisage le temps et l'espace à venir<sup>26</sup> ». Elle laisse entrevoir une conscience réflexive à la fois historique, économique, citoyenne et sociale.

La fréquentation d'espaces communs entrecroise les temporalités biographiques et contribue à créer du lien. L'acte marchand se transforme en un acte citoyen et les incorporations sont transformées en une activité solidaire, voire politique. Et Philippe Genestier de pointer les similitudes dans le discours entre « lien » et « lieu » : « il apparaît que, selon des formulations aujourd'hui récurrentes, les notions de solidarité et d'égalité, en tant qu'objectif pratique ou visée morale, sont dites en termes de liens cultivés en un lieu<sup>27</sup> ». Si le lieu crée du lien, le lien crée des lieux. La qualité de la relation sociale et la construction de liens fait d'attachement, de distance et de proximité, s'observent et se travaillent dans l'espace. La recherche de santé s'ancre dans des paysages, des lieux et des relations. Dès lors, elle n'est pas seulement un état du corps individuel mais concerne l'ensemble du corps social.

## **Conclusion**

La sociologie a mis en avant les effets sur les individus des crises successives dans le domaine de la santé et de l'alimentation. Cette incertitude fait émerger une nouvelle gestion du rapport à l'alimentation-santé, à la fois plus collective (AMAP, Association bio, commerces de proximité spécialisés) et plus intime (constitution et gestion individuelle de la bonne alimentation, gestion et réappropriation personnelle des savoirs et des conseils). Le manger sain met en modèle, le principe d'une agriculture familiale, citoyenne, défendue par les AMAP et le renforcement du rôle éducatif de l'individu, de la famille soulignée au travers de stratégies culinaires. Par ailleurs, la recherche d'une autonomie vis-à-vis de l'industrie agroalimentaire est observable dans la sphère de la production comme dans celle de la consommation. Et cela très concrètement par des activités de détachements : les producteurs d'AMAP se libèrent du marché des pesticides, des industriels de l'agrofourmiture, des firmes semencières et de la grande distribution' tandis que les consommateurs prennent leur distance vis-à-vis de l'environnement technique qui représente la « malbouffe » et le « prêt-à-manger » et ils divorcent presque systématiquement avec l'approvisionnement en grande surface. Suivre ces opérations de dissociation ou de détachements, permettant de construire d'autres formes d'associations et d'attachements, de construire d'autres formes de savoirs, permet de questionner la portée sociale et politique des pratiques de consommation du manger sain.

---

<sup>26</sup> Renault M., « L'approche transactionnelle des espaces de vente directe » in Amemiya H. *Du Teikei aux AMAP, Le renouveau de la vente directe de produits fermiers locaux*, Rennes, PUR, 2011, p. 318.

<sup>27</sup> GENESTIER P., *art.cit.*, p. 25.