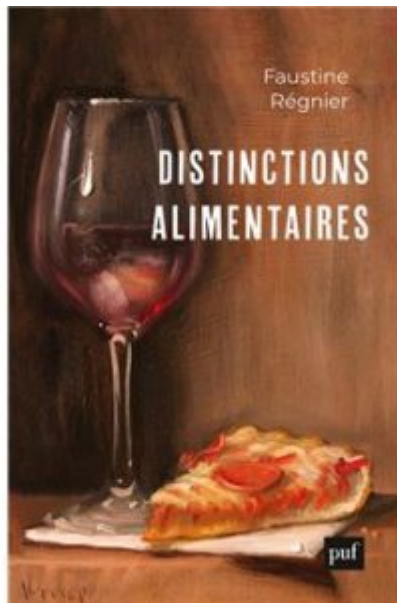


[Distinctions alimentaires, F. Régnier, Presses universitaires de France, 2025](#)

7 juillet 2025



Cet ouvrage publié en avril 2025 s'intéresse aux liens entre appartenances sociales et alimentation. De 2007 à 2023, F. Régnier (sociologue, Inrae) a mené plusieurs enquêtes, sur la réception des préconisations nutritionnelles (Plan national nutrition santé), sur le respect de la saisonnalité (promu pour diminuer l'impact environnemental de la consommation) et sur les outils numériques d'automesure (utilisés notamment pour accompagner les personnes en surpoids ou diabétiques). Ces travaux viennent actualiser les recherches de P. Bourdieu sur les [mécanismes de distinction](#) et sur la diffusion verticale des goûts, du « haut » vers le « bas » de la société française.

Le traitement quantitatif de 363 entretiens fait apparaître des différences, dans les rapports aux normes alimentaires, pour les quatre catégories sociales étudiées : « aisées », « intermédiaires », « modestes » et « en situation de précarité » (figure). Pour les personnes aisées, qui ont accès à toutes les consommations, l'auto-contrainte, l'effort sur soi et la sobriété sont valorisés, que ce soit pour améliorer leur santé ou plus récemment pour protéger l'environnement. Pour les ménages les plus modestes, au contraire, se fournir en produits frais, labellisés, etc., semble souvent hors de portée, particulièrement en contexte inflationniste.

Clivages sociaux et diversité des motivations : cas de la préconisation « Manger de saison »



Source : F. Régnier

L'analyse révèle cependant des évolutions. Ainsi, après une vive opposition dans les années 2000 et une dizaine d'années de campagnes de communication, la préconisation de manger cinq fruits et légumes par jour est aujourd'hui mieux acceptée par les classes populaires. Dans le même temps, la viande devient « le nouvel aliment clivant », déprécié pour ses impacts sanitaires et climatiques, enjeu de distinction pour les uns et de résistance pour les autres.

Pour les catégories sous forte contrainte budgétaire, l'alimentation est paradoxalement perçue comme espace de liberté, permettant d'avoir le sentiment de participer à la société de consommation. Malgré les habitudes de parcimonie, l'effort et le calcul sont connotés négativement, et les nouvelles préconisations sont souvent perçues comme une ingérence injustifiée. La recherche met également en évidence une influence déclinante des préconisations sur les pratiques des catégories intermédiaires. Celles-ci ont désormais un accès facilité à une information horizontale, entre pairs, *via* internet et les réseaux sociaux. F. Régnier fait ainsi le diagnostic d'une polarisation croissante de la société. Elle considère nécessaire de remettre davantage au centre des débats « l'accès, pour tous, à la découverte des saveurs », pour conjurer le risque de marginalisation et de crispation sur les questions alimentaires.

Florent Bidaud, Centre d'études et de prospective

Source : [Presses universitaires de France](#)