

**Titre :** Comportements alimentaires plus durables chez les personnes en difficulté financière en France : Valeurs, Barrières et Opportunités

**Mots-clés :** alimentation durable ; précarité alimentaire ; déterminants du comportement alimentaire ; aide alimentaire

**Résumé :** Compte tenu des conséquences des systèmes alimentaires actuels sur la santé humaine, l'habitabilité de la planète et les inégalités sociales, il est nécessaire d'évoluer rapidement vers un modèle plus durable. Cette transition implique notamment l'adoption d'un régime plus équilibré et plus végétal et la consommation d'aliments issus de filières plus justes et protégeant l'environnement, mais ces changements doivent être accessibles et acceptables. Or, le manque d'accessibilité pourrait être une barrière pour une partie importante de la population qui est en difficulté financière, en raison de ressources insuffisantes et d'une forte inflation. Cependant, peu d'études ont été conduites sur les déterminants des comportements alimentaires durables dans cette population. L'objectif de cette thèse est de comprendre comment les personnes en difficulté financière en France perçoivent les opportunités de faire des choix alimentaires plus durables en termes d'acceptabilité et d'accessibilité.

Dans un premier temps, nous nous sommes intéressés aux effets et à la perception de dispositifs d'aide alimentaire qui visent à rendre les comportements durables plus accessibles.

Nous avons qualitativement étudié les valeurs alimentaires de 27 client·e·s d'une épicerie sociale et solidaire. Notre analyse a montré que ces personnes valorisent plusieurs dimensions de l'alimentation durable mais connaissent peu l'impact environnemental des systèmes alimentaires. Elles ressentent une impuissance à adopter les comportements valorisés, notamment en raison d'un environnement alimentaire contraint. L'épicerie constitue une opportunité appréciée pour adopter une alimentation plus équilibrée, mais reste limitée.

Nous avons ensuite analysé les achats des client·e·s d'une épicerie sociale et solidaire suite à un changement d'approvisionnement en fruits et légumes. Notre analyse montre que cette intervention n'a pas entraîné d'augmentation des

achats de fruits et légumes, mais constitue une amélioration qualitative de l'offre et a permis aux client·e·s de consommer des produits biologiques (un quart des fruits et légumes achetés malgré un prix plus élevé).

Enfin, nous avons qualitativement analysé les perceptions de 27 personnes ayant reçu des chèques alimentaires pour des fruits, des légumes et des légumineuses pendant trois mois. Nos résultats montrent que les chèques ont été bien acceptés malgré des limites d'implémentation, et ont souvent permis de modifier les arbitrages dans les choix alimentaires en donnant plus d'importance au plaisir et à la variété.

Dans un second temps, nous avons étudié la perception de l'accessibilité et de l'acceptabilité de l'adoption d'un régime plus durable chez les parents en difficulté financière.

Nous avons d'abord interrogé 14 parents en difficulté financière habitant dans un quartier défavorisé sur leurs perceptions d'un régime plus durable. Nos résultats montrent que ces parents valorisent la végétalisation du régime pour la santé et le budget, mais font des arbitrages qui sont peu favorables à ce changement en raison de multiples contraintes extérieures.

Par un questionnaire en ligne auprès d'un échantillon représentatif de parents, nous avons également observé que le sentiment de difficulté financière est associé à des choix plus motivés par le prix et les habitudes, à la perception que changer son régime est coûteux, à un plus fort sentiment d'impuissance, et à une moindre intention de consommer plus de légumineuses.

Cette thèse souligne l'importance de considérer les valeurs, les barrières et les opportunités spécifiques des personnes en difficulté financière, dans l'optique de penser une transition juste vers une alimentation plus durable. Il est essentiel d'agir sur l'accessibilité physique et économique pour faciliter l'inscription d'habitudes plus durables dans les routines quotidiennes.