

Temps sociaux, rythmes de vie et conduites alimentaires

Fiche **QUESTIONS SUR...** n° 08.05.Q04

juillet 2024

Mots clés : systèmes alimentaires, conduites alimentaires, consommation, modes de vie

L'évolution des temps sociaux et des rythmes de vie est à l'origine de nombreuses transformations des consommations alimentaires : plus nos usages du temps s'accroissent et plus la place concédée à l'alimentation devient secondaire, intercalaire, voire interstitielle.

Après avoir constaté et décrit les changements des comportements d'achat et les conduites alimentaires, cette fiche analyse l'évolution temporelle des modes de vie et ses implications sur les manières de s'alimenter.

Implications des nouveaux rythmes de vie sur les consommations alimentaires

L'évolution des rapports au temps se manifeste clairement en matière d'alimentation, et l'accélération sociale impacte et oriente les conduites alimentaires.

L'alimentation devient une activité secondaire, subalterne, dans la hiérarchie des activités quotidiennes

Bien qu'indispensable au sens physiologique, l'alimentation devient progressivement une activité secondaire, subordonnée à d'autres occupations jugées plus importantes ou valorisantes (travail, déplacements, loisirs, réseaux sociaux). Elle prend ainsi une place intercalaire, voire interstitielle, en se pliant et en s'adaptant à nos modes de vie : au quotidien, les activités alimentaires sont de plus en plus imbriquées dans d'autres activités qui les commandent, les influencent et les dominent ; par exemple, si la norme des trois repas par jour reste très présente, on constate un affaiblissement du petit-déjeuner chez les plus jeunes, et un développement des consommations alimentaires hors repas. La formule "*On mange comme on vit*" résume bien ces évolutions.

Cette alimentation de plus en plus cantonnée aux moments disponibles libérés dans nos emplois du temps vise moins la commensalité que la sustentation. Comme elle devient plus fonctionnelle, plus mécanique – l'objectif étant de manger rapidement avant de reprendre le fil de la journée – il ne faut pas perdre trop de temps à acheter, cuisiner ou manger, car d'autres activités plus importantes nous attendent !

Une autre réaction à l'accélération des rythmes de vie se traduit – en particulier en milieu urbain – par un regain d'intérêt pour les commerces de proximité, les marchés de plein vent, des modes d'approvisionnement plus courts valorisant l'échange avec les producteurs, la préparation de moments alimentaires partagés et conviviaux (fins de semaine, fêtes). Mais là encore il y a un fort décalage entre l'alimentation souhaitée, telle qu'on peut la décrire en répondant aux questions d'un sondage d'opinion, et l'alimentation réelle quotidienne.

Pendant, en réaction à l'accélération des rythmes sociaux, des souhaits de ralentissement du système et des pratiques alimentaires se développent, comme par exemple le mouvement *Slow Food* parti d'Italie, qui se diffuse à l'international. Ces initiatives restent toutefois minoritaires en France aujourd'hui, avec peu ou pas d'impacts réels, à large échelle, sur les modes de vie : le *slow food* est un discours, le *fast food* est une réalité tangible.

Segmentation et diversification des temps alimentaires

Comme tous les autres domaines d'activités (qui n'échappent pas non plus à l'accélération des horloges sociales), les comportements alimentaires subissent les dynamiques de particularisation, segmentation, densification et imbrication croissantes des temps. Les temporalités des mangeurs sont de plus en plus segmentées et différenciées, flexibles et dérégulées, avec une opposition significative entre temps alimentaires contraints et temps alimentaires choisis. Aussi les temps uniformes alimentaires du passé ont laissé place à une très grande diversité des conduites alimentaires individuelles et collectives : les situations de consommation et les occasions de manger sont plus nombreuses, particulières, changeantes et variées.

Une distinction s'opère entre les consommations solitaires, rapides ou concomitantes à d'autres activités (déplacements, travail) et les consommations collectives, conviviales, et parfois festives. La cuisine du

quotidien, considérée comme temps domestique, est jugée moins agréable que le repas amical, plus plaisant car partagé avec des personnes extérieures à la famille. Les temps alimentaires associés aux loisirs sont également très valorisés, coïncidant avec des temporalités laissant plus de place aux aspirations individuelles, permettant une alimentation plus personnalisée, la recherche de créativité et de récréativité, de nouvelles expériences et découvertes. De moins en moins contrainte et purement physiologique, l'alimentation devient un divertissement, un passe-temps, un intermède symbolique.

On constate aussi une diminution des temps consacrés aux courses et à la cuisine, une réduction du temps pris pour déjeuner, mais une stabilité de la plage du repas du soir, certainement parce qu'elle reste le seul vrai moment de socialisation familiale. Même en famille – et surtout si les enfants sont grands et entrés dans l'adolescence –, il est de moins en moins fréquent que tout le monde mange ensemble, aux mêmes horaires, à la même vitesse, avec les mêmes contenus d'assiette : les emplois du temps variables des uns et des autres désorganisent le repas collectif et individualisent les horaires alimentaires.

La servicialisation du système alimentaire : manger, aujourd'hui, c'est consommer des services

Le besoin de gagner du temps alimentaire, afin de l'intégrer dans d'autres activités quotidiennes plus valorisées, se traduit concrètement par une simplification des pratiques de consommation et d'alimentation : moindre utilisation de denrées brutes et du *fait maison*, et plus grand recours à des produits préparés, à une cuisine d'assemblage et de réchauffage au dernier moment. On note aussi un développement constant des aides culinaires, de la restauration rapide et de rue, de l'alimentation nomade, du snacking, des livraisons à domicile ou en point relais (repas, produits, courses), de l'électroménager et de la cuisine connectés, des applications et recettes en ligne. De très nombreux services viennent donc se greffer sur la consommation alimentaire, chacun étant source de technicité et de valeur.

Les contraintes temporelles de la vie moderne font que l'alimentation devient elle-même un service économique, et les systèmes alimentaires sont devenus des systèmes de services alimentaires : les consommateurs ne veulent plus seulement acheter, cuisiner et se nourrir, ils veulent consommer librement des services alimentaires sophistiqués, c'est-à-dire acheter des solutions intégrées, adaptées à la variété de leurs consommations quotidiennes, et en particulier à leurs emplois du temps.

Dans la chaîne alimentaire, le pouvoir et l'argent reviennent aux maillons et aux acteurs qui comprennent et gèrent ces contraintes temporelles en apportant aux mangeurs les bons services alimentaires aux bons endroits, aux bons moments et aux bons prix.

Le pourquoi des nouveaux rythmes de vie

Aujourd'hui, les infrastructures de transport sont performantes, les vitesses augmentent, l'intermodalité se développe et la modernité s'exprime de plus en plus à travers le rapport au temps.

Les médias, la famille, l'éducation ou le travail – qui structurent finement ce rapport au temps – sont de grandes horloges sociales, des matrices temporelles qui synchronisent nos activités collectives et facilitent l'articulation entre les différentes sphères d'activités. La valeur accordée à la disponibilité temporelle et aux gains de temps s'accroît, cette valorisation se retournant d'ailleurs souvent en obsession : nécessité de s'occuper, de saturer les temps libres, critique de la vacuité. Et puisqu'il est condamnable de perdre son temps, il est bien vu de pouvoir en donner (bénévolat).

Les manières d'utiliser ce temps évoluent, tout en restant socialement clivées, mais dans l'ensemble, le statut d'un acteur se mesure à sa sensibilité aux temps et à la densification temporelle de ses activités. Les groupes sociaux dominants, en haut de l'échelle sociale, manquent de temps mais disposent d'argent qui leur permet d'acheter des services à des groupes sociaux dominés, qui ont du temps mais manquent d'argent.

À l'échelle individuelle, le temps se décompose en fonction des activités quotidiennes. Pour en rendre compte, le concept de *rythme de vie* est utilisé, habituellement défini comme le nombre d'actions ou de moments vécus par unité de temps humain. À cette conception quantitative, il faut ajouter que le rythme temporel dépend des motivations, des sentiments et des représentations qui structurent notre esprit à un moment donné. Si le temps est physiquement donné par la nature, il est aussi socialement construit par les usages qui en sont faits.

Usages du temps et accélération des rythmes de vie

L'accélération des rythmes de vie est une tendance longue attestée au fil des siècles. Cette dynamique d'abord occidentale puis devenue mondiale, a été finement décrite par les sciences sociales. Aujourd'hui, toutes les sociétés connaissent ce mouvement d'accélération, consubstantiel au développement (urbanisation, industrialisation), à la division du travail économique et à la liberté croissante des individus.

L'accélération se manifeste dans tous les domaines : mouvements de biens et de personnes, découvertes scientifiques, productions économiques, échanges d'informations, décisions politiques, modes de vie. Ces évolutions s'alimentent mutuellement, les gains de temps d'un côté nécessitant d'obtenir des gains similaires

ailleurs ; par exemple, les innovations techniques (transport, production, communications) entraînent des changements qui accélèrent les rythmes de vie, exigeant en retour de nouveaux progrès techniques.

À l'intérieur même de la sphère des modes de vie, cette accélération se manifeste en divers domaines : agendas professionnels, tâches domestiques, transports, achats et consommations, communications numériques, *fast food*, loisirs, voyages.

Si le fait d'accomplir plus vite plus d'activités peut contribuer à la satisfaction et au bonheur, il engendre aussi de la frustration et du mécontentement : les possibilités entrevues de gagner du temps incitent à entreprendre de nouvelles activités, qui saturent les agendas et poussent à tout faire de plus en plus vite, renforçant en retour le souhait de gagner du temps. Conscients de ce cercle vicieux, certains mouvements citoyens visent à ralentir la vie sociale (dans les transports, le travail, l'alimentation, etc.) et cherchent à réduire le *fast* au profit du *slow*. Mais sans résultats tangibles pour l'instant !

Outre l'*accélération* des rythmes sociaux, d'autres évolutions temporelles significatives méritent d'être mentionnées. On assiste par exemple à une *particularisation* des temps : les usages temporels diffèrent de plus en plus selon les statuts (actifs/inactifs, types d'actifs), les professions, les niveaux d'éducation, les niveaux de revenus. De plus, la multiplication des activités sociales s'accompagne d'une particularisation des temps qui leur sont dédiés : temps physiologiques, domestiques, de travail, de formation, de loisir, de sociabilité, de transport, de repos. Certains chercheurs parlent également d'une tendance à la *segmentation* des temps : en réalisant leurs activités de plus en plus vite, les personnes peuvent faire plus de choses dans une même unité de temps, et chaque action s'inscrit dans un continuum d'activités plus nombreuses. Cela entraîne une *densification* des temps : une seule journée d'aujourd'hui équivaut à plusieurs jours ou semaines d'autrefois, chaque séquence temporelle est à la fois plus riche et plus intense. Enfin, tout cela débouche sur une *imbrication* croissante des temps, c'est-à-dire sur la simultanéité d'activités autrefois successives, rendue possible par les multiples équipements numériques qui nous entourent et travaillent à notre place en parallèle (connectique, bureautique, électroménager, etc.).

Mutations dans la répartition des temps du quotidien

Les enquêtes *Emploi du temps* de l'Insee visent à savoir comment s'inscrivent dans le temps les activités quotidiennes des Français, actifs comme inactifs (durées, horaires, rythmes, enchaînements). Plusieurs types de temps y sont distingués : temps physiologique (sommeil, toilette, repas, etc.), temps professionnel (travail, trajets domicile-travail, etc.), temps domestique (ménage, achats, cuisine, soins aux enfants, etc.), temps libre (loisirs, sociabilité) et temps de transport (hors trajets domicile-travail).

Le temps principal est le temps physiologique, dont près de deux heures sont allouées aux repas.

Le temps professionnel diminue : la durée de la vie active s'est réduite du fait de l'allongement des études, de l'espérance de vie et, en sens inverse, de la diminution de l'âge de départ à la retraite. On constate aussi une baisse régulière de la durée annuelle du travail des salariés au cours du XX^e siècle, en raison de l'obtention de la cinquième semaine de congés payés, du passage aux 35 heures et du développement de l'activité à temps partiel. Des différences persistent entre hommes et femmes sur les temps de travail, comme le temps partiel, plus fréquent chez les femmes ; de plus – par rapport aux hommes dont la liberté temporelle est souvent plus grande – les femmes ont en général des temps de travail plus morcelés.

Pour les temps domestiques (activités de ménage, de cuisine, de garde d'enfants, mais aussi de bricolage et jardinage), une différence entre les sexes est à nouveau observée : les femmes consacrent davantage de temps à ces activités, mais l'écart avec les hommes se réduit, du fait de la diminution du temps domestique féminin alors que ce temps masculin reste stable ; les moments consacrés à la cuisine et à l'approvisionnement diminuent notablement.

Le temps libre, partagé entre loisirs et temps passé avec la famille, est en augmentation dans les dernières décennies. La télévision constituait la principale occupation des Français dans la seconde moitié du XX^e siècle, mais les temps d'ordinateur, de tablette et de smartphone prennent maintenant le pas, en particulier chez les jeunes, ce qui amène dorénavant à comptabiliser tous les temps d'écrans confondus. En dépit d'une augmentation de ce temps libre, les Français expriment le besoin d'en vouloir davantage car ils ont le sentiment de manquer de temps pour eux et aspirent à en passer moins à travailler. Ces décalages entre temps réellement disponibles et temps subjectivement vécus sont une des conséquences de l'accélération des modes de vie : pour suivre la vitesse croissante des rythmes collectifs, les acteurs multiplient les activités de courte durée,

telles celles liées aux divertissements, plutôt qu'ils ne s'engagent dans des séquences longues. Il en résulte le sentiment de constamment courir après le temps.

Vers une survalorisation du temps libre

Le temps du travail a évolué, en quantité (puisqu'il occupe une part de notre vie plus réduite), mais aussi en qualité. Autrefois très structurant, il a connu différents changements comme la désynchronisation des horaires, la diversification des durées de travail ou la superposition des temps de travail et de non-travail. Sa valorisation s'en est trouvée amoindrie, au profit du temps libre et du loisir.

Les moments considérés par les Français comme les plus plaisants sont ceux consacrés au temps libre, tandis que les moments dédiés au travail et aux études restent les moins appréciés. Les activités les plus fréquentes des Français, comme regarder la télévision ou surfer sur internet, ne sont pas celles jugées les plus agréables. Les activités artistiques et culturelles leur sont largement préférées. Perçue comme un bien précieux, la maîtrise de son temps apparaît comme un enjeu déterminant de notre époque. La démocratisation de la culture du temps libre résulte de la concomitance de plusieurs facteurs comme l'allongement de l'espérance de vie, la mondialisation des échanges économiques et culturels, la tertiarisation de l'économie et la place croissante des femmes sur le marché du travail ; le temps libre est souvent perçu comme un temps gagné sur les contraintes sociales relevant de temps collectifs. Cette appropriation personnelle conduit à une individualisation du temps, registre parmi d'autres du processus plus général d'individualisation de la société.

Rappelons enfin que le rapport au temps libre et sa valorisation sont sous l'influence de facteurs socio-culturels. Ce temps disponible est, en théorie, laissé au choix des individus, qui en fait sont encadrés par les valeurs et les représentations dominantes. Parmi ceux déclarant manquer le plus de temps, on trouve davantage de personnes pourvues d'un emploi, diplômées, et plus de femmes et de parents ayant de jeunes enfants ; à l'opposé, les retraités et les chômeurs sont parmi les personnes se disant les moins occupées.

Bruno HÉRAULT, membre de l'Académie d'Agriculture de France

Ce qu'il faut retenir :

Avec l'accélération des temps sociaux et des rythmes de vie, les consommateurs recherchent de plus en plus une alimentation rapide, disponible et d'accompagnement. L'alimentation se banalise et perd en importance, par rapport à d'autres activités plus valorisées et considérées comme prioritaires : travail, loisirs, déplacements, famille et amis. Manger est de plus en plus un acte secondaire, intercalaire, qui passe après le reste. La praticité alimentaire est très recherchée, aussi manger c'est de plus en plus acheter des services alimentaires adaptés : commandes internet, drives, livraisons à domicile, restauration hors foyer, produits surgelés. Ces tendances sont profondes, structurelles, et elles se prolongeront donc dans les prochaines années : les systèmes alimentaires continueront demain à accompagner l'accélération des modes de vie : raccourcissement des repas, fractionnement des prises, prêt-à-manger, pré-cuisiné.

Pour en savoir plus :

- F. ASCHER, F. GODARD : *Modernité. La nouvelle carte du temps*, Éditions de l'Aube, 2003.
- N. AUBERT : *Le Culte de l'urgence, la société malade du temps*, Flammarion, 2003.
- P. BOUFFARTIGUE : *Temps de travail et temps de vie*, PUF, 2012.
- P. BRÉCHON : *Les valeurs des Français et des Européens : des temps hiérarchisés*, in *Informations sociales*, n° 153., 2009.
- A. CHENU : *Les usages du temps en France*, Futuribles, n° 285, 2003.
- G. FINCHELSTEIN : *La Dictature de l'urgence*, Fayard, 2001.
- B. HÉRAULT, J. GASSIE, A. LAMY : *Transformations sociétales et grandes tendances alimentaires*, Centre d'études et de prospective, ministère de l'Agriculture, 2019
- Insee : *Enquête emploi du temps 2023* : <https://www.insee.fr/fr/information/6659349>
- Insee Références : *Durée et organisation du temps de travail*, Tableaux de l'économie française Édition 2018.
- D. MÉDA : *Le Temps des femmes*, Flammarion, 2001.
- L. RICROCH : *Les moments agréables de la vie quotidienne*, Insee Première n° 1378, 2011.
- H. ROSA : *Accélération, une critique sociale du temps*, La Découverte, 2005, trad. 2010.
- T. de SAINT POL, L. RICROCH : *Le temps de l'alimentation en France*, Insee Première, n° 1417, 2012