

**COMPOTEMENTS ALIMENTAIRES PLUS DURABLES**  
**CHEZ LES PERSONNES EN DIFFICULTÉ FINANCIÈRE EN FRANCE :**  
**VALEURS, BARRIÈRES ET OPPORTUNITÉS**

Thèse de doctorat de : Basile **VERDEAU**<sup>1</sup>

Analysée par : Louis-Georges **SOLER**<sup>2</sup>

Directrice de thèse : Sandrine **MONNERY-PATRIS**, Chargée de recherches, UMR, Centre des Sciences du Goût et de l'Alimentation (CSGA), INRAE

L'adoption de régimes alimentaires équilibrés sur le plan nutritionnel (intégrant plus de fruits et légumes et moins de produits gras et sucrés) et plus durables (intégrant une proportion plus importante de protéines végétales) par un plus grand nombre de consommateurs pourrait permettre de mieux répondre à certains enjeux de santé publique (prévalence de l'obésité, du diabète de type 2,...) et environnementaux (émissions de gaz à effet de serre associées à l'alimentation). Mais elle se heurte à de multiples contraintes, en particulier économiques et sociales, qui freinent de telles évolutions au sein de la population. Les personnes en difficulté financière buttent tout particulièrement sur de telles contraintes, qui conditionnent l'accessibilité et l'acceptabilité des changements de comportements alimentaires.

La thèse de Basile Verdeau part de ce constat et vise à mieux comprendre comment les personnes en situation de précarité en France perçoivent, acceptent et pourraient s'approprier des comportements alimentaires plus équilibrés et durables, compte-tenu de leurs valeurs, des barrières structurelles auxquelles elles font face et des opportunités concrètes susceptibles de faciliter le changement. Trois grandes questions structurent le travail : (i) quelles valeurs alimentaires (santé, plaisir, environnement, justice sociale, budget) guident les personnes en difficulté financière, et comment celles-ci s'articulent-elles avec l'objectif d'une alimentation plus durable ? (ii) quelles barrières (économiques, matérielles, cognitives, sociales et environnementales) freinent l'adoption de

---

<sup>1</sup> Thèse de Doctorat de l'Université Bourgogne-Franche Comté, École doctorale n°554, École Doctorale Environnements-Santé, Doctorat de Psychologie. La thèse a été présentée et soutenue à Dijon, le 5 décembre 2025. La thèse a été financée par l'École Doctorale Environnements-Santé et a bénéficié du soutien de l'Institut Olga Triballat.

<sup>2</sup> Membre correspondant de l'Académie d'agriculture de France, Section 8 « Alimentation humaine ».

comportements alimentaires plus durables dans cette population ? (iii) dans quelles conditions des dispositifs d'aide alimentaire (épiceries sociales, chèques alimentaires ciblés) peuvent-ils améliorer l'accessibilité et l'acceptabilité d'une alimentation plus durable ?

Pour répondre à ces questions, la thèse propose plusieurs études empiriques, conduites dans la ville de Dijon, qui s'appuient sur des expérimentations mises en place auprès de personnes en situation de précarité alimentaire. Une première série d'études, basées sur des approches qualitatives, repose sur des entretiens semi-directifs avec des personnes fréquentant une épicerie sociale et solidaire (n=27), sur des entretiens auprès de bénéficiaires de chèques alimentaires ciblés pour les fruits, légumes et légumineuses (n=27), et sur des entretiens avec des parents en difficulté financière vivant dans un quartier défavorisé (n=14). Une deuxième série d'études, de nature plus quantitative, porte, d'une part, sur l'analyse de données d'achats des clients d'une épicerie sociale, avant et après une modification de l'offre en fruits et légumes, et, d'autre part, sur l'analyse de données issues d'une enquête par questionnaire en ligne auprès d'un échantillon représentatif de parents (n=500), dont l'objectif était d'étudier les liens entre difficulté financière, motivations de choix alimentaires, coût perçu de l'alimentation et intentions de changement de régime.

L'analyse de ces différentes enquêtes mobilise des cadres théoriques et méthodologiques situés au croisement de la psychologie sociale et de la nutrition, et s'appuie, en particulier, sur le modèle COM-B (capacité, opportunité, motivation) pour étudier les déterminants du comportement alimentaire et les processus de choix en contexte de budget contraint. Ces cadres permettent d'éviter une lecture strictement individualisante des comportements, en élargissant l'analyse au rôle de l'environnement alimentaire et des contraintes structurelles auxquelles les ménages font face.

De toutes ces études, il ressort d'abord que les personnes en difficulté financière partagent largement les valeurs associées à l'alimentation durable, notamment en matière de santé, de qualité des produits, de plaisir alimentaire et, dans une moindre mesure, d'environnement. Cependant, leurs connaissances sur les impacts environnementaux de l'alimentation restent souvent limitées. Un résultat central de la thèse est le fort sentiment d'impuissance exprimé par les participants : même lorsque les comportements durables sont valorisés, ils apparaissent difficilement atteignables en raison de contraintes économiques, d'un environnement alimentaire défavorable et de priorités concurrentes (se nourrir à satiété, éviter le gaspillage, faire plaisir à la famille).

Concernant le rôle des épiceries sociales et solidaires, celles-ci sont perçues comme une opportunité importante pour améliorer la qualité nutritionnelle de l'alimentation et accéder à certains produits plus durables. Elles facilitent notamment l'achat de fruits et légumes. Toutefois, l'analyse des données d'achats montre que l'introduction d'une offre plus

durable (fruits et légumes biologiques) n'augmente pas les volumes achetés, mais conduit à une amélioration qualitative des achats : la part des fruits et légumes « bio » achetés augmente, malgré un prix plus élevé. Cela souligne l'importance de l'offre et de la structuration de l'environnement alimentaire.

Les chèques alimentaires pour les fruits, légumes et légumineuses sont globalement bien acceptés, malgré certaines limites de mise en œuvre. Ils modifient les processus de choix alimentaire en donnant davantage de poids au plaisir, à la variété et à l'expérimentation de nouveaux produits. Plutôt qu'un simple effet mécanique sur les quantités, ces dispositifs agissent comme un levier symbolique et pratique, permettant de rééquilibrer temporairement les arbitrages contraints par le budget.

Au sein des familles en difficulté financière, la végétalisation de l'alimentation est souvent valorisée pour la santé. Néanmoins, les analyses qualitatives et quantitatives montrent que la difficulté financière perçue est associée à des choix davantage guidés par le prix et les habitudes ; la perception que changer de régime est coûteux ; une intention plus faible d'augmenter la consommation de légumineuses. Ces résultats soulignent que le coût perçu, plus encore que le coût objectif, constitue un frein majeur à l'adoption de régimes plus durables.

Les travaux de thèse, qui ont donné lieu à deux publications dans la revue *Appetite*, apportent ainsi un éclairage intéressant sur les conditions d'évolution des pratiques alimentaires chez les personnes en difficulté financière. Il ressort que la transition vers une alimentation durable nécessite une prise en compte explicite des contraintes vécues par les personnes en difficulté financière. Les résultats plaident pour des politiques publiques et des dispositifs d'aide alimentaire qui agissent prioritairement sur l'accessibilité physique et économique, tout en renforçant le pouvoir d'agir des individus dans leurs routines quotidiennes.

Le cadre méthodologique permet d'articuler facteurs individuels et environnementaux, et de structurer clairement l'analyse des déterminants. La complémentarité des méthodes qualitatives et quantitatives renforce la validité des résultats et permet de croiser discours, comportements observés et mécanismes psychologiques. La thèse s'appuie sur des dispositifs expérimentaux concrets (épicerie sociale, expérimentation de chèques alimentaires) pertinents pour les politiques publiques.

La thèse présente aussi certaines limites. Les études qualitatives reposent sur des échantillons relativement restreints, ce qui limite la généralisation des résultats. Les terrains étant localisés (Dijon), les conclusions peuvent être partiellement contextuelles. Les dispositifs étudiés (épicerie sociale, chèques fruits et légumes) sont évalués sur une période relativement courte, et restent insuffisants pour établir de façon totalement robuste les relations de causalité. L'absence de suivi longitudinal constitue une limite

## ANALYSE DE THÈSE

---

classique de ce genre de dispositifs, mais réelle. Enfin, la discussion sur les politiques publiques aurait mérité d'être plus approfondie.

Malgré ces limites, la thèse traite d'un enjeu majeur dans le domaine de l'alimentation, dans un contexte de précarité alimentaire accrue ces dernières années. Elle s'inscrit pleinement dans le champ d'intérêt de l'Académie d'agriculture de France. Les résultats originaux qu'elle apporte justifient sa valorisation par la présentation de son analyse sur le Site et dans le Mensuel de l'Académie.