

La cuisine partagée : un levier d'action contre la précarité alimentaire et sociale ?

Préparer des repas en commun, ce n'est pas seulement « mieux se nourrir ». C'est aussi s'inscrire dans des interactions sociales, partager des savoir-faire et (ré)affirmer son identité. Deux dispositifs alimentaires mis en œuvre dans le cadre du programme « Mieux manger pour tous » (PMMPT) nous aident à comprendre comment cuisiner ensemble permettrait de lutter plus efficacement contre la précarité.

Après une thèse au Centre de recherche de l'Institut Paul Bocuse et deux années d'enseignement à la faculté de médecine de Lyon, **Sonia BOUIMA**, socio-anthropologue, a fondé Humaneaty®. Elle y propose des recherches, des formations et du conseil en sciences sociales appliqués à l'alimentation. Dans le cadre de ses recherches, elle explore l'alimentation à la fois comme révélateur d'inégalités, mais aussi comme levier de transformation sociale.

Contextes et enjeux humanitaires et sociaux

La précarité alimentaire touche une part croissante et diversifiée de la population française. Le recours à l'aide alimentaire a en effet triplé ces dix dernières années, passant de 820 000 usagers en 2011 à 2,4 millions fin 2022¹. Cependant, ces chiffres ne reflètent qu'en partie l'étendue du phénomène, car seule une partie des personnes concernées a effectivement recours à l'aide alimentaire, souvent perçue comme stigmatisante ou insuffisante. Face à ce constat, des dispositifs « innovants » émergent sur le territoire, misant sur la cuisine partagée pour recréer du « lien social », promouvoir une alimentation « plus saine » et redonner du « pouvoir d'agir » aux personnes précarisées. Ces initiatives, soutenues par le « Programme Mieux Manger pour Tous ! » (PMMPT), s'inscrivent dans une volonté de rendre l'aide alimentaire plus participative, inclusive et durable. Mais elles soulèvent également des questions : qui y participe ? Dans quelles conditions ? Et avec quels effets ?

Les objectifs de la recherche

Cette recherche vise à comprendre comment des ateliers de cuisine partagée peuvent aider des personnes en situation de précarité à « mieux se nourrir », à reprendre confiance en elles et à s'intégrer socialement. L'étude s'appuie sur l'observation de deux dispositifs : l'un en ville, l'autre à la campagne. L'objectif est de voir si ces dispositifs permettent réellement d'améliorer le quotidien de leurs usagers et sous quelles conditions. Elle explore les tensions entre les différentes attentes autour de ces ateliers : nutrition, participation sociale, mixité socio-culturelle, respect de l'environnement et de l'économie locale, équilibre budgétaire... autant d'objectifs qui ne vont pas toujours de pair.

Partenaires de la recherche

Cette recherche, menée entre 2023 et 2024 au sein du Laboratoire S2HEP de l'Université Lyon 1, a bénéficié du soutien de la Fondation Nestlé France.

Comment les ateliers de cuisine partagée permettent-ils de lutter plus efficacement contre la précarité et ses conséquences que l'aide alimentaire traditionnelle ?

L'étude s'est penchée sur deux initiatives locales, lancées fin 2023 dans le cadre du PMMPT, financées pendant trois ans et animées par une professionnelle indépendante formée à la diététique.

La première est portée par le Centre communal d'action sociale (CCAS) d'une ville de taille moyenne parmi les plus défavorisées de son territoire. Elle consiste en une distribution de paniers de fruits et légumes frais issus d'une production locale, associée à un atelier culinaire encourageant le « fait maison » avec les produits de saison. Cet atelier se tient une fois par mois dans un local équipé d'une cuisine professionnelle mis à disposition par une association partenaire. Il accueille uniquement des mères orientées par la Maison du Département, souvent à la tête de familles monoparentales et souffrant d'un isolement social et/ou de difficultés alimentaires (financières, nutritionnelles). Chaque atelier dure environ deux heures et réunit six usagères en moyenne. Trois recettes - deux plats et un dessert choisis par l'animatrice et les participantes - sont confectionnées sur la base du contenu des paniers. Les ateliers ne sont pas suivis de repas partagé sur place : plats et paniers sont emportés pour être consommés à domicile.

La seconde initiative, lancée par une antenne locale de la Croix-Rouge française, propose un « foodtruck » qui se déplace sur un vaste territoire dont certaines communes rurales, très isolées, sont dépourvues de services. Les publics précarisés ne sont pas son unique cible, puisqu'il dessert des structures partenaires diversifiées : association de distribution alimentaire, centre social pour personnes âgées, accueil de jour pour personnes handicapées, établissement d'enseignement supérieur. L'animatrice d'atelier est accompagnée d'une chargée de mission recrutée en CDD pour structurer, déployer et mettre en œuvre le dispositif. Elles sont aidées par une bénévole bien implantée localement, la mission devant, à terme, être prise en charge par des bénévoles. Les ateliers de deux à trois heures ont lieu en moyenne une fois par mois, sans distribution alimentaire associée, et peuvent accueillir jusqu'à vingt participants. En raison d'un fort turnover, seule l'animatrice choisit les recettes. Elles sont conçues avec des produits achetés dans divers magasins, sans contrainte de provenance. Les plats sont consommés au fur et à mesure de leur préparation, sans repas formel à table.

Des espaces de rencontre, d'apprentissage et de transmission

Ces ateliers de cuisine collective s'inscrivent dans une approche globale, à la croisée d'enjeux sociaux,

culturels, sanitaires et environnementaux. Ils ne se limitent pas à la préparation de repas : ce sont aussi des lieux d'apprentissage et de transmission. Les publics y acquièrent des connaissances en nutrition, apprennent à cuisiner à moindre coût, à réduire leur consommation de produits transformés et à limiter le gaspillage dans le respect de leurs préférences culturelles et de leurs conditions matérielles. Les ateliers proposés par le CCAS permettent aussi à leurs usagères (majoritairement issues de l'immigration) de valoriser leurs savoirs et savoir-faire culinaires. Elles trouvent ici un espace d'expression, de reconnaissance et d'hybridation de leurs compétences, qui contribue à renforcer leur estime de soi et à (ré)affirmer leur identité. Les ateliers favorisent également les rencontres et la création de nouveaux liens sociaux, mêmes s'ils restent fragiles en l'absence de repas partagés ou lorsque la composition des groupes change fréquemment. Ils offrent un sentiment d'utilité sociale et une occupation en dehors du domicile, qui contrebalancent l'absence d'activité professionnelle et la faiblesse du réseau social de proximité. Ils constituent parfois une première étape vers une réinsertion professionnelle.

Des écueils à contourner

Cependant, leur mise en œuvre soulève certaines questions. Par exemple, le fait que l'accès aux paniers alimentaires du CCAS soit conditionné à la participation aux ateliers. Si cette condition encourage l'implication des usagères, elle peut aussi être perçue comme une contrainte, voire comme une forme de « contrôle social » susceptible de se généraliser dans le champ des solidarités. Par ailleurs, ces dispositifs sont majoritairement portés par des femmes, ce qui

Méthodes et sources de données

L'enquête ethnographique a combiné des observations participantes en contexte d'intervention (rural, péri-urbain), des entretiens semi-directifs avec les actrices de terrain, une analyse documentaire et de nombreux échanges informels. Cette approche immersive a permis de développer des liens de confiance mutuelle, notamment avec les usagères du dispositif porté par le CCAS, initiant ainsi des entretiens biographiques qui ont été réalisés à leur domicile et offrant un accès privilégié aux pratiques alimentaires ordinaires, que les discours seuls n'auraient pas permis d'appréhender.

reflète une répartition genrée des rôles dans le champ de l'action sociale, et plus spécifiquement dans celui de l'aide alimentaire. En effet, les compétences mobilisées par les actrices de terrain (logistiques, relationnelles) sont souvent considérées comme « naturelles » chez la femme, et sont, de ce fait, peu reconnues sur les plans économique et social. C'est également le cas dans la sphère privée, où ces activités constituent une forme de « travail gratuit » invisibilisée, qui participe à entretenir et à renforcer la précarité des femmes. Si les dispositifs culinaires peuvent permettre une revalorisation symbolique de ces compétences en les replaçant au cœur de l'espace public, ils risquent aussi - s'ils ne sont pas pensés de manière critique - de renforcer l'assignation historique des femmes à la cuisine.

Pour éviter cet écueil, les ateliers étudiés veillent à ne pas systématiquement stigmatiser les produits transformés (lesquels renvoient à une alimentation jugée « malsaine », souvent associée aux personnes précarisées) et à proposer des recettes simples et rapides, qui permettent de réduire la charge domestique des usagères. Un autre point de vigilance concerne la pérennité des dispositifs. Tandis que leur fonctionnement nécessite des ressources humaines et matérielles et des compétences importantes, les personnes qui les portent évoluent souvent dans des conditions précaires (missions et contrats à durée déterminée, temps partiels, bénévolat) et sujettes au surmenage. Ces dispositifs sont également soumis à une forte dépendance aux appels à projets, qui ne permet pas une visibilité à long terme et peut générer un effet de standardisation des pratiques et des discours autour d'une définition unique du « bien manger ».

Le « travail gratuit »

Le concept de « travail gratuit », tel qu'il est théorisé par Maud Simonet², éclaire les mécanismes qui alimentent la précarité alimentaire. Il recouvre ici trois dimensions :

1. L'invisibilisation du travail domestique, qui maintient les femmes dans la précarité ;
2. Le bénévolat et les contrats précaires, qui pallient le désengagement progressif des politiques publiques ;
3. Le « farework », qui exige une activité non rémunérée en contrepartie des prestations sociales et/ou du droit à l'alimentation.

Le rôle crucial des actrices de terrain

Les résultats soulignent l'importance du contexte politique, partenarial et territorial dans la mise en œuvre des dispositifs étudiés. Celle-ci repose en grande partie sur les réseaux d'interconnaissances formels

Les limites des résultats

La recherche s'est focalisée sur la cuisine partagée comme unique modalité d'intervention et a reposé sur une approche qualitative localisée, ce qui limite la portée de ses résultats. Le fort turnover dans le dispositif mobile a en outre empêché la réalisation d'entretiens biographiques auprès de ses usagers. Ces limites invitent donc à poursuivre l'enquête sur d'autres territoires et d'autres modes d'intervention, et à croiser les approches méthodologiques.

et informels construits par les actrices de terrain, favorisés notamment par leurs origines et leur ancrage résidentiel. Ces réseaux ont favorisé la construction de partenariats locaux, lesquels s'inscrivent dans une dynamique de cooptation particulièrement visible en milieu rural. Les partenariats construits ont ainsi aidé à surmonter des obstacles pratiques, à l'image de la mutualisation des locaux permettant de réduire les frais de fonctionnement tout en facilitant le recrutement des usagères et leur accès aux dispositifs. Ces derniers présentent des caractéristiques singulières adaptées non seulement aux spécificités des territoires, mais aussi aux publics accueillis. Derrière le risque de violences symboliques induit par une normalisation des pratiques alimentaires autour du « mieux manger », l'approche de ces actrices de terrain parvient à se démarquer. En optant pour une démarche inclusive et participative, leur approche se concrétise dans des pratiques qui reflètent un engagement respectueux de la diversité socioculturelle et une (re)connaissance des contraintes matérielles rencontrées par les publics. La richesse des savoirs, savoir-faire et savoir-être des différentes actrices de terrain impliquées ainsi que leur complémentarité joue donc un rôle essentiel dans la mise en œuvre des dispositifs.

Les enseignements scientifiques au-delà du cadre de l'étude

La recherche s'inscrit dans la continuité des travaux sur la précarité alimentaire, les inégalités sociales de genre et les formes invisibles du travail. Tout en démontrant les effets positifs de la cuisine en commun, elle met en garde contre le risque de reproduction des logiques de domination et les violences symboliques pouvant découler du travail social. Elle enrichit ainsi les réflexions sur les formes contemporaines de solidarité, en soulignant l'importance de considérer les rapports sociaux de genre, de sexe et de race dans la mise en œuvre de dispositifs et de politiques publiques alimentaires se destinant aux publics précarisés.

1. Banques Alimentaires. (2022). Étude Profils 2023 - *Qui sont les personnes accueillies à l'aide alimentaire ?*

2. Simonet, M. (2018). *Travail gratuit : la nouvelle exploitation ?* Paris : Éditions Textuel.



Il faut inciter les hommes à participer ”
- **Sonia Bouima**



De manière générale, quels sont les retours des usagères sur ces ateliers culinaires ?

S. B. : Les usagères du CCAS ont souvent déjà eu recours à l'aide alimentaire traditionnelle. Comparativement, elles apprécient la fraîcheur et la diversité des paniers, qui constituent également un recours substantiel face à l'arrêt de cette aide. Mais c'est surtout leur recherche d'intégration sociale et leur rapport privilégié à la cuisine qui les motivent à participer aux ateliers. Elles apprécient de pouvoir élargir leur répertoire culinaire avec la découverte de nouvelles saveurs et cultures, de techniques simplifiées et d'une cuisine plus diététique, notamment pour les enfants.

Les initiateurs de la cuisine partagée prennent-ils en compte les interdits alimentaires culturels ou religieux et d'autres sensibilités comme le végétarisme ou l'intolérance au gluten ?

Les ateliers du CCAS sont végétariens afin d'inclure les participantes ayant des restrictions religieuses et de participer aussi à une logique de réduction des coûts et de l'impact environnemental et sanitaire lié à la consommation de viande. Les produits laitiers et contenant du gluten sont cependant présents, sans que cela soit questionné par l'animatrice ou les participantes, *a priori* non concernées. En milieu rural, des produits carnés comme le thon ou les lardons sont parfois intégrés aux recettes, en lien avec les préférences réelles ou supposées d'un public plus âgé et peu, voire pas du tout racisé. Les interventions lors des distributions alimentaires, qui ont lieu en zone périurbaine, sont également non-carnées.

Quelles pistes peuvent être explorées pour que les ateliers de cuisine partagée ne soient plus quasi-exclusivement une affaire de femmes ?

L'assignation historique des femmes à la cuisine s'accompagne généralement d'une moindre littératie alimentaire³ chez les hommes, ce qui limite leur autonomie face à la précarité et en accentue les

effets, tant économiques que sanitaires. Pour favoriser leur participation culinaire, plusieurs pistes peuvent être envisagées. Elles ne viseraient pas nécessairement une parité femmes/hommes, mais pourraient au contraire s'appuyer sur l'« entre-soi » comme levier d'engagement : intégrer des modules de sensibilisation dans des parcours d'insertion impliquant majoritairement des hommes, adapter les contenus et les formats aux compétences, aux attentes et aux représentations liées aux masculinités ou encore mobiliser des figures masculines dans l'animation. Ces propositions doivent nécessairement s'accompagner de transformations structurelles à long terme : revalorisation du travail du « care », notamment dans les secteurs médicosociaux ; promotion dès le plus jeune âge d'un attrait et d'un accès égalitaires aux compétences culinaires, ce qui pourrait par exemple passer par l'intégration de contenus pédagogiques dans les programmes scolaires.

Quelles implications pour l'action humanitaire et sociale ?

Cette recherche interroge le rôle que le secteur de la lutte contre la précarité alimentaire a à jouer dans la promotion d'une alimentation plus durable au regard des contraintes structurelles, des freins matériels et des enjeux symboliques mis en lumière dans les résultats. Ceux-ci invitent l'ensemble des acteurs à interroger les effets ambivalents des dispositifs alimentaires se voulant plus « participatifs ». Si la cuisine partagée peut être un levier d'émancipation sociale et culturelle, elle peut aussi contribuer - si on y prend pas garde - à stigmatiser des pratiques alimentaires jugées « malsaines » et à renforcer certaines inégalités. Le recours systématique au bénévolat et aux contrats précaires révèle également une fragilité structurelle préoccupante. L'étude souligne donc la nécessité de garantir des conditions de travail et de formation stables pour les intervenants, de reconnaître les savoirs profanes et les conditions matérielles d'existence des usagers, tout en veillant à ce que la « participation sociale » ne devienne pas une condition implicite à l'accès au droit commun.

3. La *littératie alimentaire* désigne l'ensemble des compétences pratiques et cognitives permettant de comprendre, choisir, préparer et gérer son alimentation de manière éclairée : connaissance de la diététique et du système alimentaire, gestion budgétaire, répertoire culinaire, tours de main, etc.

La série « Pratiques & Humanités » de la Fondation Croix-Rouge française synthétise les travaux de recherche des chercheurs soutenus par la Fondation. Elle a pour objectif de mettre à disposition des acteurs de l'humanitaire une information scientifique de qualité et concise.

La Fondation Croix-Rouge française est une fondation reconnue d'utilité publique dédiée à la recherche dans les champs de l'action humanitaire et sociale. Elle porte la volonté de la Croix-Rouge française de promouvoir la connaissance scientifique, la réflexion éthique et l'innovation sociale pour faire avancer l'action au service des plus vulnérables.

La Fondation Croix-Rouge française est un membre actif du RC3 (The Red Cross Red Crescent Research Consortium), le consortium de recherche du Mouvement international de la Croix-Rouge et du Croissant-Rouge (CICR). Un réseau créé en 2019, qui travaille en collaboration avec les Sociétés nationales, la Fédération internationale et le CICR, dédié à la conduite et à la promotion de recherches en sciences humaines et sociales pour aider à construire des communautés plus sûres, plus résilientes et plus durables sur la base de résultats scientifiques.

Fondation Croix-Rouge française
21 rue de la Vanne | CS 90070 | 92126 MONTROUGE CEDEX
+33 1 40 71 16 34 | www.fondation-croix-rouge.fr
contact@fondation-croix-rouge.fr