

# RÉGIMES ALIMENTAIRES : SPÉCIFICITÉ ÉTUDIANTE OU REPRODUCTION DE LA SOCIALISATION FAMILIALE?

Noémie Vallier

L'alimentation étudiante reste difficile à cerner : entre effet de génération et véritable spécificité étudiante, peu d'études permettent de tracer une ligne bien définie. Le genre est un déterminant principal dans la pratique d'un régime mais elle reste liée au milieu familial des étudiant.es : elle est moins une affaire de classe sociale mais plutôt de socialisation durant l'adolescence et de lien avec le domicile familial.

Est-ce que les personnes issues de classes supérieures sont statiquement plus enclines à avoir un régime alimentaire de contrôle des corps comme les régimes minceurs ? Comment les caractéristiques sociales, comme la classe sociale et le genre, peuvent influencer la pratique d'un régime d'un individu de son adolescence à aujourd'hui ? Notre but est de déterminer quels sont les facteurs les plus importants dans la pratique de régimes pour les étudiant.es, en relation avec leur socialisation familiale et leur pratique dans l'adolescence.

Nous avons fait le choix de nous focaliser sur deux types de régimes alimentaires : ceux à caractère diététique et ceux à caractère moral. Les régimes diététiques sont définis comme ayant pour but la minceur et les régimes moraux regroupent le végétarisme et véganisme entre autres. Nous trouvons ces deux-ci les plus pertinents en étant des thématiques très actuelles et importantes. Nous avons pris la décision de scinder nos hypothèses en trois temps, en nous concentrant premièrement sur l'influence du genre, puis sur l'influence de la socialisation familiale et enfin sur l'influence du type de logement.

## Méthodologie et formation des tableaux

Les tableaux et graphiques présentés ici sont la combinaison de plusieurs tableaux faits au préalable, portant chacun sur une variable. Le tableau 1 est par exemple formé de 4 tableaux, un pour chaque colonne, mis côte à côte ensuite. Les tests du khi-2 portent donc sur l'ensemble des tableaux faits au préalable et non pas sur leurs combinaisons. Nous avons également décidé de former nos tableaux en ne prenant que les pourcentages de réponses oui, pour alléger la lecture.

## Le genre, un facteur déterminant

On peut affirmer que les femmes pratiquent plus de régime diététique, que ce soit dans l'adolescence ou actuellement. En effet, on peut constater un écart de quatre points entre les femmes et hommes/personnes non binaires pour la pratique actuelle d'un régime diététique. Les hommes sont ceux qui pratiquent le moins de régime en général, que ce soit dans leur adolescence ou actuellement. On remarque également que dans l'ensemble ce sont les personnes non-binaires qui sont plus enclin.es à pratiquer un régime moral, que ce soit lors de l'adolescence (17%) ou à l'heure actuelle (32%).

**Tableau 1 : Pratique d'un régime dans l'adolescence et actuellement selon le genre**

Genre	Régime diététique		Régime moral	
	Régime ado	Régime actuel	Régime ado	Régime actuel
Féminin	9%	12%	6%	12%
Masculin	4%	8%	3%	6%
Non-binaire ou autre	8%	8%	17%	32%
<b>Total général</b>	<b>7%</b>	<b>11%</b>	<b>5%</b>	<b>10%</b>

**Source et champ :** Enquête POF sur la pratique alimentaires des étudiant.e.s de Paris 8, Paris 10, Nantes, Brest, Le Havre, Grenoble, Caen, Tours.

**Note de lecture :** 32% étudiant.es non-binaires pratiquent actuellement un régime moral. **Test du khi2 :**  $p < 0.05$  pour toutes les variables, elles sont significatives

La pratique d'un régime minceur est bien située selon le genre : les hommes pratiquent moins de régime que les femmes et personnes non-binaires. Cela peut s'expliquer par le fait que les femmes sont plus soumises, dès l'enfance, aux injonctions à la minceur. De plus, on peut supposer que les régimes à caractère moral sont plus pratiqués par les femmes que les hommes comme elles sont plus proches dès l'enfance aux normes nutritionnelles et aux intérêts écologiques que proposent ces régimes. La sur-représentation très nette d'un tiers des personnes non-binaires pour les régimes moraux actuellement peut être expliquée par l'intersection des communautés LGBTQ+ et à la sensibilisation aux luttes militantes, notamment environnementales. La pratique de régimes à caractère moral assez précoce par rapport aux hommes et femmes peut aussi être expliquée par cela.

### L'enquête POF sur les pratiques alimentaires des étudiant.es et leur socialisation familiale

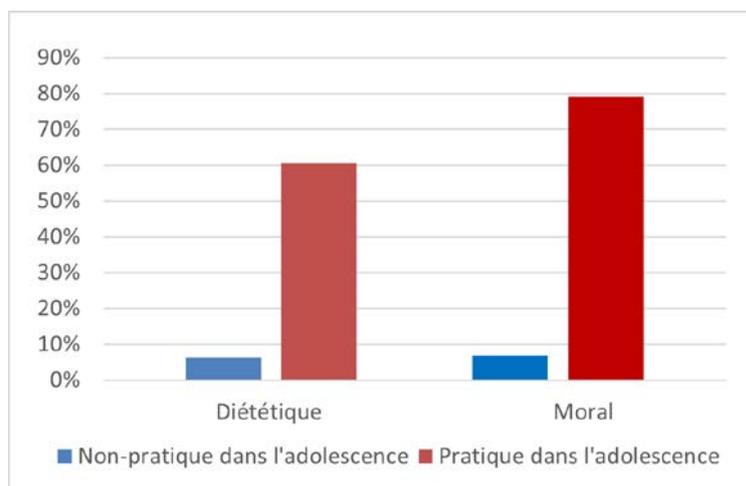
Nos données se basent sur l'enquête POF de 2021, réalisée par questionnaire. Son sujet portait sur les pratiques alimentaires des étudiant.es dans huit universités françaises : Brest, Caen, Grenoble, Le Havre, Nanterre, Nantes, Saint-Denis ainsi qu'à Tours. Durant le premier semestre, les universités ont procédé de deux façons pour le protocole d'enquête, une par internet (Grenoble) et les autres par papier. A partir de ce questionnaire, nous avons pu avoir un échantillon final de 13 173 réponses. Nous avons dans le questionnaire une section de questions portant sur l'alimentation depuis la rentrée de l'étudiant.e et une sur l'alimentation pendant l'adolescence. Avec cela, nous avons la possibilité d'étudier le rôle de la transmission familiale dans le cadre d'un régime alimentaire et de comparer leur régime alimentaire lors de leur enfance à celui actuel.

### La socialisation alimentaire, une affaire de classe?

La grande majorité des personnes pratiquant un régime durant leur adolescence, que ce soit diététique ou moral, le pratiquent encore actuellement : 61% et 79% respectivement. Les

étudiant.es n'en pratiquant pas pendant leur adolescence mais en pratiquant aujourd'hui sont au contraire minoritaires : seulement 7% pour les régimes moraux et 6% pour les régimes diététiques.

**Figure 1 : Pratique actuelle d'un régime selon la pratique durant l'adolescence**



**Source et champ :** Enquête POF sur la pratique alimentaires des étudiant.es de Paris 8, Paris 10, Nantes, Brest, Le Havre, Grenoble, Caen, Tours.

**Note de lecture :** 61% des étudiant.es pratiquant un régime diététique durant leur adolescence pratiquent actuellement un régime diététique. **Test du khi2 :**  $p < 0.05$  pour toutes les variables, elles sont significatives

Cela signifie que la pratique d'un régime lors de la socialisation est un facteur explicatif très important dans la continuité d'une pratique. En effet, on peut supposer que plus un individu est jeune, plus il aura des chances de pratiquer le même régime en grandissant. Cette continuité peut venir de la famille : les personnes pratiquant un régime diététique ou moral dans leur adolescence ont sûrement du bénéficier d'une certaine accommodation de la part de leur famille, qui pratiquait peut-être ce type de régime aussi. Néanmoins, les régimes moraux ont un plus fort taux de conservation : cela est possiblement dû à une éducation aux valeurs, ce qui n'est pas forcément le cas des régimes diététiques. Malheureusement nous n'avons pas de données sur le type de régime que suivent les parents ou tuteurs des étudiant.es.

### Régime à caractère moral et manque de données

La variable "régime à caractère moral" ne permet pas de dissocier le régime alimentaire végétan et végétarien. Ces deux régimes, bien que regroupés ici, sont assez différents : le végétarisme est plus une pratique alimentaire alors que le véganisme est plus un projet politique où la dimension alimentaire englobe la consommation. Les végétariennes sont plus des femmes, alors que les végétan sont plus des hommes, de par le fait que la sphère politique est plus masculine (Plezss, 2022). De plus, nous n'avons pas de variables qui nous permettent de savoir la raison de la pratique d'un régime : si celle-ci est subie ou non par manque de moyens ou injonction de la famille par exemple. Nous ne savons pas précisément pourquoi un.e étudiant.e pratique un régime : nous ne pouvons que le déduire.

Il n'y a pas de grandes différences pour le régime diététique : toutes les catégories sociales sont autour de 10% sans grands écarts à la moyenne : cette partie du tableau n'est pas significative et la surreprésentation de certaines CSP ne dépasse jamais les 2 points au-dessus de la moyenne. Pour le régime moral, on remarque une plus grande différence selon les CSP avec une surreprésentation des mères cadres (14%), professions intermédiaires (12%) et une sous-représentation des mères ouvrières (8%), agricultrices (3%) et artisans commerçants cheffes d'entreprise (8%).

Contrairement à l'hypothèse selon laquelle les régimes à caractère diététique, forme de contrôle du corps, sont le plus présent chez les filles des classes supérieures, (Menesson & al, 2021) on peut voir que l'effet de la CSP est non significatif. Nous ne pouvons pas pour autant affirmer que les classes supérieures n'imposent pas ce "corps distinctif" sur leur enfants. Ici, les catégories socioprofessionnelles ne sont pas significatives mais cela peut venir du fait que notre codage des variables ne soit pas aussi "fin" que celui de l'Insee et d'une différente compréhension de la variables par les enquêtés. Pour le régime moral, on remarque une surreprésentation claire des étudiant.es avec une mère cadre. Cela corrobore l'analyse selon laquelle le régime moral est plus pratiqué de personnes venant de classes supérieures, diplômé.es ou sur-diplômé.es par rapport à la moyenne nationale (Ouédraogo, 2005). L'apparition de ce régime alimentaire est récente dans les couches plus populaires et reste très peu présente dans les milieux agricoles. Le végétarisme et véganisme est aussi fortement lié à des moyens financiers et organisationnels : il est parfois difficile de trouver des repas adapté à moindre coût et au cœur des universités, l'offre étant peu diversifiée sur ce point-ci. En somme, même si des différences entre CSP sont visibles pour le régime moral, elles ne le sont pas pour le régime diététique.

**Tableau 2 : Pratique actuelle d'un régime selon la catégorie socioprofessionnelle de la mère**

Catégorie socioprofessionnelle de la mère	Type de régime actuel	
	Régime moral	Régime diététique
Agricultrices exploitantes	3%	9%
Artisans, commerçants et chefs d'entreprise	8%	11%
Cadres et professions intellectuelles supérieures	14%	11%
Professions intermédiaires	12%	10%
Employées	10%	11%
Ouvrières	8%	11%
Retraitées	11%	10%
Autres inactives	10%	12%
<b>Total général</b>	<b>11%</b>	<b>11%</b>

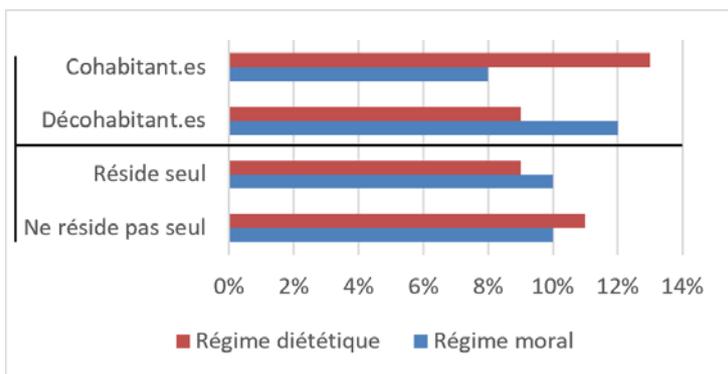
**Source et champ :** Enquête POF sur la pratique alimentaires des étudiant.e.s de Paris 8, Paris 10, Nantes, Brest, Le Havre, Grenoble, Caen, Tours.

**Note de lecture :** 14% des étudiant.es avec une mère cadre et professions intellectuelles supérieures pratiquent actuellement un régime moral. **Test du khi2 :** colonne régime moral  $p < 0.05$  significative, colonne régime diététique  $p > 0.05$  non significative

## Le type de logement et l'importance de la cohabitation

Selon le graphique 2, nous pouvons constater que le facteur "cohabitation" est plus important que le facteur "réside seul", que ce soit pour le régime moral ou diététique. Cohabiter ou décohabiter est un facteur plus important qu'un certain type de cohabitation. Effectivement, le lien entre la variable résider seul et régime moral n'est pas significative et pour le régime diététique et le plus grand écart à la moyenne n'est que d'un point. On remarque en revanche un écart de 4 points entre les cohabitants et non cohabitants pour les deux régimes mais d'une manière inversée : le régime moral est plus pratiqué par les étudiant.es décohabitant.es avec 12% et le régime diététique est plus pratiqué par les étudiant.es cohabitant.es avec 13%.

**Figure 2 : Pratique actuelle d'un régime selon le type de logement**



**Source et champ :** Enquête POF sur la pratique alimentaires des étudiant.es de Paris 8, Paris 10, Nantes, Brest, Le Havre, Grenoble, Caen, Tours.

**Note de lecture :** 13% des étudiant.es cohabitants pratiquent un régime diététique actuellement. **Test du khi2 :**  $p < 0.05$  pour toutes les variables, elles sont significatives sauf barre régime moral, "réside seul"  $p > 0.05$ , non-significative

Cela peut signifier que ne plus vivre chez ses parents serait donc un moyen de s'émanciper pour les étudiant.es, notamment du régime pratiqué des parents. Avec l'indépendance financière, le fait de décohabiter est un des facteurs les plus importants sur les pratiques alimentaires. Les décohabitant.s engagé.es (qui ne retournent pas chez leurs parents le week-end) adoptent plus souvent un régime à caractère moral, comme le végétarisme ou le

véganisme. (Maurines & al, 2021). En revanche, le régime diététique est plus lié au fait d'habiter avec ses parents. Une plus grande proximité à d'éventuelles injonctions à la minceur de la part des parents peut donc expliquer cet écart entre cohabitants et décohabitants. Les parents encouragent possiblement plus les étudiant.es cohabitant à pratiquer un régime à caractère diététique, en prenant en charge des accommodations organisationnelles comme la préparation des repas par exemple.

## Conclusion

Nous avons pu constater l'influence de la variable genre, notamment avec les personnes non binaires, dont un tiers pratiquent un régime à caractère moral actuellement. Le milieu familial reste également un facteur important dans les pratiques alimentaires des étudiant.es : moins dans l'effet de la catégorie socioprofessionnelle que dans la socialisation et dans la cohabitation ou non. Pour compléter ces données et voir les raisons matérielles ou discours sur ces pratiques, il nous faudrait faire une enquête qualitative sur cette population étudiante encore assez mal connue des enquêtes statistiques.

## Bibliographie

- Béatrice Maurines, Olivier Rouchon, Etudiant.es et pratiques alimentaires : Une étude pour l'adaptation de l'offre VRAC sur le campus Porte Des Alpes de l'université Lumière Lyon 2 Rapport final, 2021
- Christine Mennesson, Sarah Nicaise, Julien Bertrand, Martine Court, « Des corps de classe ? Stratégies éducatives familiales et inscription corporelle des inégalités sociales », dans Anne Dupuy et al. (éd.), Socialisation familiale des jeunes enfants. Toulouse, Érès, « Enfance & parentalité », 2021, p. 63-7
- Arouna P. Ouédraogo, « Crise sociale, crise du goût : le végétarisme comme issue. Une étude de cas dans la région parisienne », INRA Sciences sociales, n°3-4, 20ème année, 2005, 4 p.
- Document audio, conférence de Marie Plezss à Paris 8, Mars 2022