

Chapitre 1 : Problématique

La faim est un enjeu auquel doivent faire face les populations humaines afin d'assurer leur survie. Dans les sociétés occidentales, le développement de l'industrie agroalimentaire et la modernisation de l'agriculture ont permis d'éliminer le spectre de la famine (Fischler, 1979). Toutefois, l'éradication de la famine dans les pays riches ne signifie pas que tous les individus vivant dans ces pays mangent à leur faim. En effet, malgré l'abondance de nourriture, certaines personnes sont confrontées à l'insécurité alimentaire. Ce chapitre aborde l'insécurité alimentaire de trois manières différentes. Dans un premier temps, il présente une analyse du concept d'insécurité alimentaire. Dans un second temps, il décrit l'expérience que les personnes en situation d'insécurité alimentaire font de cette situation. Dans un troisième temps, il présente une catégorisation des stratégies d'adaptation employées pour faire face à l'insécurité alimentaire.

1. L'insécurité alimentaire

Pour le sens commun, le concept d'insécurité alimentaire réfère à l'incapacité de manger à sa faim. Cette définition permet de saisir rapidement ce qui est généralement entendu par insécurité alimentaire, mais il serait réducteur de la limiter à la faim, car ce concept décrit une réalité plus complexe. Pour bien comprendre cette notion, il faut se référer à son antonyme, c'est-à-dire au concept de sécurité alimentaire. Le concept de sécurité alimentaire a été développé lors de la *Conférence mondiale sur l'alimentation* organisée par les Nations Unies en 1974. Il était présenté comme : « Availability at all times of adequate world supplies of basic food stuffs... to sustain a steady expansion of food consumption... and to offset fluctuations in production and price » (Nations-Unis, 1975; cité dans, Maxwell, 1996, p. 156). Cette définition décrit la sécurité alimentaire comme un phénomène découlant de l'économie de marché dans laquelle une quantité suffisante de nourriture est disponible à un prix accessible pour subvenir aux besoins des populations. En présentant cette définition, les Nations Unies visaient à atteindre l'autosuffisance alimentaire pour l'ensemble des populations (Maxwell, 1996).

Mais la famine africaine de 1984 et 1985 a transformé la manière d'envisager l'insécurité alimentaire. Jusqu'alors, les spécialistes considéraient qu'il s'agissait d'un problème de disponibilité de nourriture pouvant être compris à partir des relations macro et micro économiques. Dans cette pensée, les actions humaines sont envisagées comme étant des moyens de subvenir aux besoins immédiats. Mais au Soudan et au Darfour, les gens se privaient de nourriture pour préserver leurs conditions de vie futures. Cette crise humanitaire a transformé la manière de concevoir la sécurité alimentaire en mettant l'accent sur les conditions de vie plutôt que sur la nourriture disponible (Maxwell, 1996).

En tenant compte des conditions de vie, le concept de sécurité alimentaire déborde des cadres économiques et nutritionnels, invalidant la définition élaborée en 1974. Lors du Sommet mondial de l'alimentation de 1996, les Nations Unies modifient la définition de la sécurité alimentaire qui devient : « La sécurité alimentaire existe lorsque tous les êtres humains ont, à tout moment, un accès physique et économique à une nourriture suffisante, saine et nutritive leur permettant de satisfaire leurs besoins énergétiques et leurs préférences alimentaires pour mener une vie saine et active » (Sommet mondial de l'alimentation (SMA), 1996). Cette définition énumère un ensemble de conditions dont la conjonction de déterminer l'état de sécurité ou d'insécurité alimentaire et permet de constater que tout jugement sur cet état est indissociable d'un contexte normatif (Duhaime, Godmaire et Bernard, 2004).

La définition de la sécurité alimentaire adoptée en 1996 impose aux États d'agir afin de lutter contre l'insécurité alimentaire à l'échelle internationale, mais aussi à l'échelle nationale. Le Canada a adopté cette définition qui est celle utilisée par Statistique Canada. Toutefois, les instruments utilisés afin de surveiller l'insécurité alimentaire tendent à s'éloigner de la définition onusienne. En effet, ils se concentrent davantage sur le vécu des ménages, l'expérience du manque de nourriture et les limitations de l'accès aux aliments en raison de contraintes financières, minimisant ainsi l'importance de l'accès physique et des préférences alimentaires (Tarasuck, Mitchell, Dachner, 2013; Statistique Canada, 2015).

Malgré les différences qui existent entre la définition de la sécurité alimentaire proposée par les Nations Unies et les instruments utilisés par Statistique Canada, ces derniers permettent de fournir un portrait de l'insécurité alimentaire au Canada. Les données

statistiques les plus récentes remontent à 2011-2012. Durant cette période, 8,3% de la population canadienne vivait en situation d'insécurité alimentaire (Statistique Canada, 2015), alors que 8,1% de la population québécoise se trouvait dans cette situation (Maisonneuve, Blanchet et Hamel, 2014).

La méthode employée par Statistique Canada pour évaluer la prévalence de l'insécurité alimentaire est critiquée. On lui reproche d'utiliser des critères trop stricts, ce qui a pour effet de sous-estimer l'importance de la population confrontée à l'insécurité alimentaire. En effet, cette approche ne permet pas de rendre compte de l'insécurité alimentaire marginale. Cette forme d'insécurité alimentaire affecte les ménages dont le revenu entraîne des craintes ou des obstacles à l'accès aux aliments. En tenant compte de l'insécurité alimentaire marginale, la prévalence de l'insécurité alimentaire au Québec s'élève à 13%. Dans la région de la Capitale nationale, l'insécurité alimentaire marginale fait plus que doubler la prévalence de l'insécurité alimentaire, la faisant passer de 4,1% à 8,3% (Tarasuck, Mitchell et Dachner, 2013; Maisonneuve, Blanchet et Hamel, 2014).

2. L'expérience de l'insécurité alimentaire

Les données statistiques permettent de prendre conscience de l'ampleur du problème et d'identifier les groupes qui sont confrontés à l'insécurité alimentaire, mais elles ne permettent pas de rendre compte de ce que ces personnes vivent quotidiennement. Pour ce faire, il importe d'adopter le point de vue de ceux et celles qui n'ont pas suffisamment de nourriture. Cette approche comporte cependant une part de subjectivité, car elle réfère à l'expérience du manque de nourriture, c'est-à-dire à l'incapacité de se procurer et de consommer une quantité minimale de nourriture. La subjectivité découle de la notion de minimum, laquelle est déterminée par les acteurs vivant l'insécurité alimentaire. En ce sens, la quantité de nourriture considérée comme étant le minimum peut varier d'un ménage à l'autre. Pour certains, il y a suffisamment de nourriture lorsque tous les membres du ménage mangent à satiété, alors que pour d'autres, le minimum correspond à la quantité de nourriture permettant de nourrir les enfants. En plus d'impliquer une incapacité à atteindre le minimum, l'insécurité alimentaire comporte deux dimensions : le manque de nourriture dans le présent ou le futur et l'aliénation (Hamelin, Beaudry et Habicht, 2002).

2.1 Le manque de nourriture dans le présent ou le futur

Le manque de nourriture est constitué de trois caractéristiques : la pénurie de nourriture, la faible désirabilité des aliments et de la diète, ainsi que la préoccupation à l'accès à la nourriture.

2.1.1 La pénurie de nourriture

La première caractéristique du manque de nourriture est la pénurie de nourriture. Cette situation se manifeste par l'incapacité de se procurer et de consommer une quantité suffisante d'aliments (Hamelin, Beaudry et Habicht, 2002). La pénurie de nourriture est causée par le fait que les personnes en situation d'insécurité alimentaire doivent composer avec des ressources financières limitées, ce qui a pour conséquence qu'elles ne sont pas en mesure d'acheter des aliments en quantité qu'elles jugent suffisante (Dachner, Ricciuto, Kirkpatrick et Tarasuk, 2010). Cela fait en sorte qu'à un certain moment, elles n'ont pas accès à suffisamment de nourriture (Hamelin, Beaudry et Habicht, 2002). La pénurie de nourriture peut être un processus graduel dans lequel les quantités achetées sont réduites, les portions des repas diminuent et finalement, certains aliments disparaissent de l'alimentation. Souvent, cette disparition peut entraîner des carences alimentaires, car les aliments sont éliminés sans qu'ils soient remplacés par d'autres ayant des propriétés nutritives semblables. Dans ces situations, la pénurie de nourriture est vécue comme une privation (Pilon, 2000).

Les membres des familles faisant l'expérience de la pénurie de nourriture sont affectés différemment par cette situation. Les enfants semblent moins touchés, car les parents ont tendance à se priver de nourriture afin que les enfants en aient suffisamment. En plus de se priver pour nourrir leurs enfants, il arrive que les femmes se privent pour que les hommes adultes puissent manger suffisamment (Pilon, 2000; Hamelin, Beaudry et Habicht, 2002; Côté, 2007; Mammen, Bauer et Richards, 2009; Gurstein, Vilches, 2010).

2.1.2 La faible désirabilité des aliments et de la diète

Outre la dimension quantitative représentée par la pénurie de nourriture, l'expérience du manque de nourriture a une dimension qualitative représentée par la faible désirabilité des aliments et de la diète. Les personnes en situation d'insécurité alimentaire peuvent éprouver des difficultés à acheter les aliments qu'elles désirent, ce qui les conduit à avoir une diète monotone, composée d'aliments ayant une faible valeur nutritive et dont la fraîcheur peut laisser à désirer (Hamelin, Beaudry et Habicht, 2002).

Des chercheuses canadiennes ont étudié les critères d'achats de certains aliments, notamment la margarine, les céréales, les fruits, les légumes et la viande, par les ménages à faible revenu en situation d'insécurité alimentaire. Pour chacun de ces aliments, le principal critère de sélection était le prix des articles. Bien que d'autres facteurs ayant une importance moindre comme la santé, les préférences personnelles, la qualité et l'usage soient pris en compte, le prix reste l'élément déterminant dans le choix des aliments. D'ailleurs, l'importance du prix s'accroît avec la sévérité de l'insécurité alimentaire. Elles en concluent que le prix constitue le principal critère pour l'achat d'aliments. L'importance que prend ce critère par rapport aux autres fait en sorte que les personnes en situation d'insécurité alimentaire doivent se priver des aliments qu'ils désirent afin de maintenir l'équilibre de leur budget (Dachner, Ricciuto, Kirkpatrick et Tarasuk, 2010).

Le fait que les personnes en situation d'insécurité alimentaire achètent les produits les moins chers entraîne une diminution de la variété dans l'alimentation, laquelle est vécue comme une privation et un manque de choix (Hamelin, Beaudry et Habicht, 2002). L'impression de privation s'installe lorsque les ménages doivent se limiter à deux variétés de fruits ou de légumes par semaine. L'alimentation varie un peu avec le changement de saison, mais la consommation de fruits se limite souvent aux pommes et aux bananes. Le phénomène de la privation touche aussi la consommation de viande. La perte de choix dans la consommation de viande élimine les coupes les plus recherchées pour se limiter à la consommation des produits les moins chers comme le bœuf haché, les poitrines de poulet, le porc haché et les saucisses hot-dog (Pilon, 2000). Devoir se limiter aux aliments les moins chers implique une diminution de la variété des repas. Dans certains cas, la perte de

variété affecte la composition du repas qui doit être limité à un seul aliment (Hamelin, Beaudry et Habicht, 2002).

Les ménages qui ont recours à l'aide alimentaire font aussi l'expérience de la faible désirabilité des aliments et de la diète. En effet, les aliments reçus lors des distributions peuvent manquer de fraîcheur et parfois être périmés (Hamelin, Beaudry et Habicht, 2002). De plus, les aliments reçus à l'aide alimentaire peuvent avoir une faible désirabilité, car leur consommation peut poser problème en raison de problème de santé comme le diabète (Sabourin, Hurtubise et Lacourse, 2000; Côté, 2007).

2.1.3 La préoccupation de l'accès à la nourriture

La troisième caractéristique du manque de nourriture concerne la préoccupation de l'accès à une quantité suffisante de nourriture à court et à moyen terme, ce qui est une source d'anxiété pour les personnes en situation d'insécurité alimentaire. Lorsque la nourriture vient à manquer, celles-ci ont l'impression que la situation ne va pas se résorber. Les personnes vivant de l'aide sociale sont généralement préoccupées par l'accès à la nourriture à la fin du mois, lorsque les derniers dollars ont été dépensés (Hamelin, Beaudry et Habicht, 2002). Les dépenses imprévues viennent accroître la préoccupation de l'accès à la nourriture, car sans la marge de manœuvre nécessaire pour y faire face, l'équilibre précaire du budget peut s'effondrer et accroître l'anxiété. Pour les parents, le début de l'année scolaire, les fêtes de fin d'année et les anniversaires peuvent avoir le même effet, car bien que les dépenses qui y sont associées soient prévisibles, elles sont suffisamment importantes pour déséquilibrer le budget. Dans ces situations, les ménages réduisent le budget alloué à la nourriture, car c'est le seul qui est compressible. En effet, il est possible de réduire les dépenses alimentaires, ce qui n'est pas le cas du loyer, du téléphone et de l'électricité (Côté, 2007).

2.2 L'aliénation

En plus de l'expérience du manque de nourriture, l'insécurité alimentaire comporte une deuxième dimension : l'aliénation. En sociologie, les théories de l'aliénation portent souvent sur les rapports de pouvoir et sur l'exercice du pouvoir, mais l'aliénation peut aussi

être considérée comme un sentiment ressenti par ceux qui sont privés de pouvoir et dont la capacité d'agir sur leur condition d'existence est réduite. Pour les personnes en situation d'insécurité alimentaire, l'aliénation est vécue comme un sentiment qui peut être envisagé comme une pauvreté d'action, comme une pauvreté de pouvoir (*powerlessness*)¹. La pauvreté de pouvoir (*powerlessness*) comporte un aspect subjectif, car elle prend la forme d'une réaction émotionnelle face à une situation problématique et un aspect objectif, car ce sentiment découle des structures sociales inégalitaires engendrant les situations problématiques (Côté, 2007; TenHouten, 2016).

2.2.1 La pauvreté de pouvoir subjective (subjective powerlessness)

La pauvreté de pouvoir subjective (*subjective powerlessness*) est une réaction qui engendre quatre émotions : la tristesse, la peur, l'acceptation et l'anticipation. La tristesse est liée à la perte de contrôle d'un individu sur son environnement. Une personne se trouvant dans un état de tristesse clinique a tendance à attribuer les obstacles qu'elle rencontre à des forces qui échappent à son contrôle plutôt qu'à ses propres actions. La peur est une réaction à une expérience négative. Pour une personne vivant une situation aliénante, la peur s'exprime comme une crainte d'être victime de représailles de la part de la société. En d'autres mots, elle a peur d'être réprimandée si elle cherche à améliorer sa situation. L'acceptation est généralement considérée comme une émotion positive, mais chez les personnes vivant une situation aliénante, elle devient une émotion négative, car elle conduit à accepter la pauvreté de pouvoir (*powerlessness*) et à considérer la situation problématique comme étant sans issue. Pour ces gens, l'acceptation peut être à l'origine de problèmes de santé mentale. L'anticipation n'est pas une émotion au sens strict, mais pour les personnes vivant une situation aliénante, elle conduit à anticiper les conséquences négatives des événements et

¹ Le terme « *powerlessness* » n'a pas vraiment d'équivalent en français. La traduction littérale renvoie au mot « impuissance ». Cette traduction n'a pas été retenue, car l'utilisation du mot impuissance pourrait être perçue comme un manque de respect envers les personnes confrontées à la *powerlessness*. En effet, l'impuissance n'est pas nécessairement envisagée comme le résultat de facteurs externes, mais elle peut aussi être comprise comme une caractéristique propre aux individus. Pour éviter toute confusion, le mot impuissance ne sera pas utilisé pour traduire « *powerlessness* ». L'expression retenue est plutôt celle de « pauvreté de pouvoir » proposée par Côté (2007). Bien que cette traduction soit préférable à « impuissance », elle comporte elle aussi ses limites. Il s'agit d'une traduction peu intuitive qui peut laisser croire que la pauvreté de pouvoir se limite à ses aspects objectifs, même si Côté (2007) insiste sur la distinction entre la dimension objective et subjective. Afin d'éviter toute confusion, lorsque le concept de pauvreté de pouvoir sera abordé dans le texte, il sera toujours suivi par le terme *powerlessness* mis entre parenthèses.

des actions futurs. Dans de telles circonstances, l'anticipation fait naître une multitude d'émotions négatives.

Ces quatre émotions primaires reliées à la pauvreté de pouvoir (powerlessness) peuvent être combinées pour prendre la forme de six émotions secondaires : le fatalisme, le pessimisme, la résignation, l'anxiété, la soumission et la honte (TenHouten, 2016).

Tableau 1. Les émotions associées à la pauvreté de pouvoir (powerlessness) ²

Combinaisons d'émotions primaires	Émotions secondaires
Acceptation et anticipation	Fatalisme
Anticipation et tristesse	Pessimisme
Acceptation et tristesse	Résignation
Anticipation et peur	Anxiété
Acceptation et peur	Soumission
Peur et tristesse	Honte

Pour Hamelin (2002), les personnes en situation d'insécurité alimentaire qui sont confrontées à la pauvreté de pouvoir subjective (subjective powerlessness) présentent deux caractéristiques : le sentiment de perte de contrôle sur la situation alimentaire et le besoin de cacher cette perte de contrôle. L'impression de perte de contrôle sur la situation alimentaire vient du fait que les personnes en situation d'insécurité alimentaire vivent souvent de l'assistance sociale et qu'elles sont susceptibles d'avoir recours à l'aide alimentaire. Cette situation fait en sorte qu'elles ont l'impression de dépendre de l'État et des organisations d'aide alimentaire pour subvenir à leurs besoins, ce qui peut engendrer le sentiment d'être pris au piège et que la société ne met pas à leur disposition les moyens nécessaires pour les sortir de cette relation de dépendance. Cette situation est vécue comme un échec impossible à surmonter. L'impression de perte de contrôle affecte négativement l'image que les personnes en situation d'insécurité alimentaire ont d'elles-mêmes. La

² Adapté de : TENHOUTEN (2016), « The emotions of powerlessness », Journal of Political Power, no. 9, vol. 1, p. 83-121, traduction libre.

pauvreté de pouvoir (powerlessness) fait en sorte que leur estime d'elles-mêmes tend à diminuer (Hamelin, Beaudry et Habicht, 2002).

Le besoin de cacher la perte de contrôle répond à une volonté de dissimuler la situation d'insécurité alimentaire afin d'éviter d'être étiqueté. Ainsi, les situations mettant en évidence que le ménage manque d'argent pour se procurer des aliments sont soigneusement évitées. Cela peut représenter un obstacle lorsqu'il est nécessaire de demander de l'aide ou encore conduire à faire des dépenses ostentatoires afin de renvoyer l'image que les membres du ménage ont le même niveau de vie que les autres, par exemple, en achetant des « pizzas pochettes » pour les repas des enfants à l'école, ce qui leur permet de manger comme les autres élèves et ainsi de protéger leur image (Hamelin, Beaudry et Habicht, 2002).

Hamelin (2002) présente la pauvreté de pouvoir (powerlessness) associée à l'insécurité alimentaire comme une réaction émotionnelle. Ce faisant, elle fait abstraction des causes structurelles de l'aliénation qui peuvent être à l'origine de la pauvreté de pouvoir (powerlessness). Les structures sociales peuvent faire en sorte que des individus ont un contrôle limité sur des aspects concrets de leur vie quotidienne (Côté, 2007).

2.2.2 La pauvreté de pouvoir objective (objective powerlessness)

La pauvreté de pouvoir objective (objective powerlessness) est engendrée par les structures sociales. Les individus qui en sont affectés ne sont pas en mesure de combattre les effets néfastes des structures sociales aliénantes, car elles dépassent largement le champ d'action individuelle. Il y a une multitude de causes à la pauvreté de pouvoir objective (objective powerlessness) et en faire l'inventaire exhaustif dépasserait largement le cadre de ce mémoire. Quatre causes ont été retenues pour leur lien avec l'insécurité alimentaire, il s'agit de la détresse économique, de l'imposition d'un pouvoir extérieur (external locus of control), des inégalités sociales et de l'invisibilité sociale (Côté, 2007; TenHouten, 2016).

La détresse économique

La détresse économique doit être envisagée comme l'expérience du manque de ressources organisationnelles que peuvent vivre les personnes pauvres. Cela peut correspondre à la difficulté de trouver un emploi, de trouver un logement, d'accéder à des services de santé, des services pour les enfants, etc. Ces difficultés font en sorte que les personnes en situation de pauvreté économique se retrouvent également en situation de pauvreté de pouvoir (powerlessness), ce qui les amène à se considérer et à se sentir impuissantes. Le manque de ressources économiques représente une contrainte à leur participation socioéconomique, principalement dans les interactions régulées par la monnaie légale. C'est pourquoi les personnes en situation d'insécurité alimentaire doivent utiliser des ressources comme l'aide sociale et l'aide alimentaire pour faire face à la détresse économique (TenHouten, 2016).

Toutefois, les personnes qui ont recours à l'aide alimentaire peuvent développer une relation de dépendance envers l'aide qu'elles reçoivent. Celles qui y ont recours pour la première fois le font après un changement dans leur situation économique et considèrent qu'il s'agit d'une solution temporaire en attendant un rétablissement de leur situation. Lorsque la situation économique ne se rétablit pas, la relation de dépendance s'installe. L'aide alimentaire devient alors un moyen de subvenir aux besoins alimentaires quotidiens (Kicinski, 2012). La relation de dépendance peut conduire à une diminution de l'estime de soi et à une incapacité d'améliorer son sort (TenHouten, 2016).

L'imposition d'un pouvoir externe (external locus of control)

L'imposition d'un pouvoir externe (external locus of control) correspond à une situation dans laquelle un individu attribue un événement à une causalité externe. Cette situation implique la soumission à un pouvoir externe, mais n'est pas nécessairement vécue comme une expérience négative. En effet, le pouvoir externe peut prendre la forme de la chance, du destin, d'un ange gardien, etc. Les théories comportementales présentent l'imposition d'un contrôle externe comme une manière de valoriser des comportements en y associant une récompense. L'anticipation de la récompense constitue la motivation à l'action. Toutefois, pour que l'action atteigne son but, son auteur doit être en mesure de contrôler son

environnement. Ceux qui sont dans l'incapacité de le faire peuvent alors être soumis à un pouvoir externe et être sujets aux abus et à l'exploitation (TenHouten, 2016).

Lorsqu'elles ont recours à l'aide alimentaire, les personnes qui font l'expérience de l'insécurité alimentaire peuvent être soumises à un contrôle externe. En effet, l'aide alimentaire peut prendre la forme de paniers de provisions dans lesquels les aliments ne sont pas choisis par les demandeurs, ce qui fait qu'elles peuvent recevoir des aliments qu'elles ne consommeraient pas normalement. Cette situation peut entraîner une impression de perdre le contrôle de leur alimentation au profit du personnel de l'organisation d'aide alimentaire (Tarasuck et Eakin, 2003; Côté, 2007). Il ne faut pas croire que le personnel travaillant dans les organisations d'aide alimentaire agit de cette manière dans le but de nuire au demandeur d'aide. Dans les faits, ces organisations sont elles aussi soumises à la pauvreté de pouvoir objective (objective powerlessness), car elles sont dépendantes des dons des acteurs de l'industrie agroalimentaire et ce faisant, elles n'exercent qu'un faible contrôle sur les aliments qu'elles peuvent distribuer (Riches, 2002; Tarasuck et Eakin, 2003).

Les inégalités sociales

Les inégalités sociales peuvent s'exprimer de plusieurs manières. Dans le cas de la pauvreté de pouvoir (powerlessness), elles s'inscrivent dans les relations sociales hiérarchiques. Dans ce type de relation, les personnes qui occupent le niveau inférieur de la relation voient leur identité sociale dénigrée (TenHouten, 2016). Les pauvres, dont font partie les personnes en situation d'insécurité alimentaire, voient leur identité sociale dénigrée, car la pauvreté est le symbole de l'incapacité de se conformer aux normes sociales liées au succès économique, ce qui entraîne l'attribution d'un statut social disqualifié. Un statut social disqualifié est une forme de discrédit qui affecte ceux et celles qui ne participent pas pleinement à la vie sociale (Paugam, 1994; Debordeaux, 1994). L'attribution de statuts sociaux disqualifiés témoigne de l'existence de marqueurs de distinctions symboliques qui régissent les relations sociales inégalitaires. Dans ces relations, les personnes qui occupent le bas du palier peuvent être victimes d'un traitement inégal, de discrimination, de dénigrement et de divers mauvais traitements (TenHouten, 2016).

Les marqueurs de distinctions symboliques font en sorte que ceux et celles qui ont accès au pouvoir social sont privilégiés dans l'accès au logement, au confort et aux autres éléments rendant la vie plus agréable (Bourdieu, 1979; TenHouten, 2016). Par conséquent, ne pas avoir accès au pouvoir social entraîne une iniquité conduisant ceux qui en sont dépourvus à expérimenter la pauvreté de pouvoir (powerlessness). Leurs désirs et leurs aspirations leur apparaissent alors comme irréalistes et sans importance (TenHouten, 2016). Pour les personnes confrontées à la pauvreté et à l'insécurité alimentaire, la pauvreté de pouvoir (powerlessness) causée par les inégalités sociales fait en sorte qu'il leur paraît pratiquement impossible de changer leur situation. Elles ont l'impression qu'elles vivront pauvrement et qu'elles devront composer avec l'insécurité alimentaire pour le reste de leur vie (Paugam, 1994; Sabourin, Hurtubise et Lacourse, 2000; Sabourin et Brochu, 2010).

L'invisibilité sociale

L'invisibilité sociale est un type de relation sociale prenant place dans les sociétés hiérarchiques et influençant la manière de considérer les personnes qui occupent le palier inférieur de la relation. Ces dernières peuvent être complètement ignorées par ceux qui occupent les échelons les plus élevés de la relation et en ce sens devenir invisibles. Il s'agit d'un rapport de domination dans lequel la souffrance des dominés est ignorée par les dominants. L'invisibilité sociale peut aussi être une stratégie employée par ceux qui occupent les échelons inférieurs de la relation pour se protéger. En effet, l'invisibilité sociale peut constituer une forme de quiétude, mais cette quiétude peut aussi être associée à la pauvreté de pouvoir (powerlessness), car ceux qui vivent cette invisibilité ont l'impression d'être impuissants et victimes de discrimination (TenHouten, 2016).

Pour les personnes en situation d'insécurité alimentaire, être invisibles socialement représente une manière de se protéger d'un étiquetage pouvant éventuellement les stigmatiser. Toutefois, ce mécanisme de défense constitue un obstacle à la participation sociale et influence le choix des stratégies d'adaptation. En effet, certaines personnes préfèrent des stratégies leur permettant de rester anonymes en évitant d'entrer en contact avec des gens qu'elles connaissent. Par exemple, une personne peut décider de recourir à une organisation d'aide alimentaire loin de chez elle parce qu'une voisine est bénévole dans

une organisation à proximité de son domicile (Côté, 2007; Sabourin, Hurtubise et Lacourse, 2000; Sabourin et Brochu, 2010).

3. Les stratégies d'adaptation

Les personnes confrontées à l'insécurité alimentaire recourent à une multitude de pratiques pour faire face à cette situation. Elles sont regroupées sous le concept de stratégies d'adaptation. Les études portant sur les stratégies d'adaptation s'inscrivent souvent dans le cadre d'enquêtes de santé publique (Corbeau et Poulain, 2008). Elles y sont présentées comme étant des actions orientées en fonction de l'environnement dans lequel évoluent les agents. La notion d'environnement comprend une dimension physique, économique, socioculturelle et politique. La dimension physique réfère à l'accessibilité physique aux aliments, la dimension économique à leur coût, la dimension socioculturelle au cadre normatif et la dimension politique aux politiques publiques visant à lutter contre la pauvreté ou d'aménagement du territoire (Dupéré, 2014). Peu d'études prennent en considération l'ensemble de ces facteurs, elles se contentent de les décrire comme le résultat d'une délibération coût-avantage visant à faire face au manque de nourriture mais en excluant l'aliénation de l'analyse (Corbeau et Poulain, 2008). La primauté accordée aux aspects économiques fait en sorte que les stratégies d'adaptation sont classifiées en cinq catégories principales : les stratégies d'achats, les demandes d'aide, les stratégies basées sur le capital humain, les techniques monétaires et la criminalité (Mammen, Bauer et Richards, 2009; Dupéré, 2014).

3.1 Les stratégies d'achats

Les stratégies d'achats peuvent prendre la forme de l'utilisation de bons de réductions, d'achat en grande quantité, du choix des marques le moins cher et de l'achat d'aliments en rabais. Elles ne sont pas utilisées exclusivement par les personnes en situation d'insécurité alimentaire, mais elles le sont davantage par ces dernières, pour qui devoir acheter les aliments les moins chers est une nécessité plus qu'un choix (Hamelin, Beaudry et Habicht, 2002; Mammen, Bauer et Richards, 2009). Pour les personnes en situation d'insécurité alimentaire, le recours aux stratégies d'achats permet de se procurer une plus grande

quantité d'aliments. Ces stratégies permettent d'avoir accès aux aliments désirés lorsque ceux-ci sont en rabais. Toutefois, elles ne permettent pas d'avoir une diète satisfaisante sur une base régulière, car les prix fluctuent en fonction des saisons et des promotions (Pilon, 2000; Dachner, Ricciuto, Kirkpatrick et Tarasuk, 2010). Les stratégies d'achats semblent permettre de réaliser des compromis pour équilibrer le budget, mais elles risquent d'accroître l'aliénation.

3.2 Les demandes d'aide

En plus des stratégies d'achats, les personnes en situation d'insécurité peuvent demander de l'aide pour diminuer la préoccupation de l'accès à la nourriture. Tout comme les stratégies d'achats, les demandes d'aide peuvent être faites autant par les ménages en situation de sécurité alimentaire disposant d'un faible revenu que par les ménages en situation d'insécurité alimentaire. Les ménages en situation de sécurité alimentaire demandent de l'aide uniquement auprès des proches alors que ceux en situation d'insécurité alimentaire sollicitent leurs proches mais aussi les organisations d'aide alimentaire (Mammen, Bauer et Richards, 2009). Les proches auxquels il est possible de demander de l'aide sont les membres de la famille, les amis et les voisins. La famille peut offrir une aide instrumentale sous forme d'articles d'épicerie, de repas pour les enfants ou en payant le loyer, en remboursant des dettes, etc. Elle procure aussi des informations sur les ressources disponibles et sur la manière de tenir un budget. Lorsque l'appui familial n'est pas disponible, les demandes d'aide se font auprès des amis qui peuvent fournir de la nourriture et des informations.

Les ménages en situation d'insécurité alimentaire considèrent plus normal de demander de l'aide aux membres de leurs familles, à leurs amis et aux organisations d'aide alimentaire qu'à leurs voisins (Ahluwalia, Dodds et Baligh, 1998; Mammen, Bauer et Richards, 2009). L'aide des voisins est sollicitée uniquement lorsqu'il n'y a aucun autre choix possible, il s'agit d'une aide de dernier recours. Les personnes en situation d'insécurité alimentaire ne veulent pas dépendre de leurs voisins et préfèrent qu'ils ne soient pas au courant de leur situation. Ce sentiment fait en sorte que les personnes en situation d'insécurité alimentaire se sentent isolées de leurs voisins (Ahluwalia, Dodds et Baligh, 1998).

Les personnes qui ont recours à l'aide alimentaire décrivent souvent leur expérience comme quelque chose d'anormal entraînant un sentiment de honte. Ce sentiment est mobilisé pour expliquer le fait que certaines personnes attendent que la faim soit devenue insupportable avant de demander de l'aide (Sabourin, Hurtubise et Lacourse, 2000; Sabourin et Brochu, 2010; Côté, 2007). Toutefois, il semble que le recours à l'aide alimentaire soit devenu plus accepté par les personnes en situation d'insécurité alimentaire, ce qui témoigne d'une transformation de la représentation des organisations d'aide alimentaire. Celles-ci sont de plus en plus considérées comme un service à la collectivité plutôt que comme une source de discrédit. Ce phénomène s'expliquerait par l'incorporation de l'aide alimentaire au système de protections sociales, rendant cette stratégie acceptable aux yeux de ceux qui y ont recours (Hamelin, Beaudry et Habicht, 2002).

3.3 Les stratégies basées sur le capital humain

Les stratégies d'adaptation misant sur le capital humain reposent sur les connaissances des individus afin d'accroître la quantité d'aliments disponibles par l'autoproduction ou d'en minimiser la consommation (Mammen, Bauer et Richards, 2009). Les stratégies d'autoproduction reposent sur des savoirs traditionnels, comme savoir cuisiner, cultiver un jardin, élever des animaux, chasser, pêcher, savoir apprêter (abattre, vider, dépecer, découper, etc.) et conserver les aliments en les mettant en conserves, en les salant, en les fumant, etc. La maîtrise de ces techniques permet de diminuer la dépendance envers l'économie de marché. En plus d'augmenter la quantité d'aliments disponibles, les stratégies d'autoproduction permettent de rendre l'alimentation plus variée et par conséquent plus agréable. Toutefois, les savoirs traditionnels tendent à disparaître, car leur transmission se fait généralement de mère en fille et de père en fils, et est fortement marquée par la division sexuelle du travail dont l'importance a diminué avec la généralisation du travail salarié, ce qui fait en sorte que ce sont les gens d'âge mûr ou ceux ayant grandi sur une ferme qui sont plus susceptibles de maîtriser les techniques d'autoproduction (Côté, 2007). Les individus appartenant aux générations plus jeunes maîtrisent moins bien les techniques d'autoproduction et dans certains cas ne savent pas cuisiner (Pilon, 2000).

Les stratégies d'adaptation visant à diminuer la consommation prennent la forme d'une diminution des portions ou encore d'une diminution des prises alimentaires (Hamelin, Beaudry et Habicht, 2002; Côté, 2007). Ces stratégies peuvent avoir pour conséquence que l'ensemble des membres d'une famille ne mange pas la même chose. Plusieurs études témoignent que les mères ont tendance à se priver de nourriture afin de nourrir les autres membres de la famille en priorisant les enfants puis les hommes adultes (Pilon, 2000; Hamelin, Beaudry et Habicht, 2002; Côté, 2007; Mammen, Bauer et Richards, 2009; Gurstein et Vilches, 2010). Contrairement aux stratégies reposant sur les savoirs traditionnels, les stratégies visant la diminution de la consommation n'impliquent pas nécessairement le développement d'habiletés particulières. Elles peuvent reposer sur des techniques destinées à d'autres fins, par exemple, elles peuvent s'appuyer sur les techniques de perte de poids afin de diminuer la faim ou de réfréner l'appétit (Mammen, Bauer et Richards, 2009).

3.4 Les techniques monétaires

Les techniques monétaires, aussi appelées stratégies monétaires, consistent à utiliser le crédit pour accroître le pouvoir d'achat, à reporter les paiements de certaines factures, à faire des chèques sans provision, à vendre des biens personnels, etc. Ces manières d'accroître ses ressources monétaires n'impliquent pas nécessairement la capacité de rembourser les dettes ainsi contractées (Mammen, Bauer et Richards, 2009; Guerstein et Vilches, 2010; Dupéré, 2014). Ce faisant, les individus entrent dans une situation d'endettement incontrôlée qu'ils décrivent comme un processus de perte de contrôle économique et symbolique. Cette perte de contrôle est une expérience aliénante qui vient se superposer à l'aliénation de l'insécurité alimentaire (Duhaime, 2003).

3.5 La criminalité

Le recours à certaines stratégies d'adaptation peut varier en fonction de l'âge des personnes en situation d'insécurité alimentaire. Par exemple, le recours à l'aide alimentaire semble moins utilisé par les jeunes que par les autres groupes d'âge. Cette situation s'explique par le fait que les jeunes ont tendance à trouver d'autres moyens pour faire face à l'insécurité

alimentaire, par exemple, en habitant à plusieurs dans un logement et en partageant le coût du loyer, de la nourriture, ou encore en commettant des actes criminels comme la vente de drogue. Pour certains d'entre eux, la criminalité représente une manière de subvenir à leurs besoins en dégagant un revenu et s'ils se font condamner et incarcérer, ils seront logés et nourris (Sabourin, Hurtubise et Lacourse, 2000). Les actes criminels utilisés pour faire face à l'insécurité alimentaire peuvent prendre d'autres formes, comme celle de vols mineurs dans les épiceries ou les jardins (Dupéré, 2014).

Les stratégies d'achats, les demandes d'aide, les stratégies basées sur le capital humain, les techniques monétaires et la criminalité représentent cinq catégories permettant de différencier les manifestations individuelles que peuvent prendre les stratégies d'adaptation. Cette catégorisation les décrit comme des actions économiques utilisées pour faire face au manque de nourriture. Toutefois, elle ne permet pas de rendre compte intégralement de ce que vivent les personnes qui y ont recours, car elle fait abstraction de la pauvreté de pouvoir (powerlessness). Ce faisant, l'expérience de l'insécurité alimentaire y est décrite de manière partielle.

Par ailleurs, cette catégorisation ne permet pas de concevoir les stratégies d'adaptation comme des objets sociologiques au sens où le conçoit la sociologie durkheimienne. Pour Durkheim, « *Est fait social toute manière de faire, fixer ou non, susceptible d'exercer sur l'individu une contrainte extérieure; ou bien encore, qui est général dans l'étendue d'une société donnée tout en ayant une existence propre, indépendante de ses manifestations individuelles* » (Durkheim, [1895], 2010, p. 113). Pour que les stratégies d'adaptation puissent être considérées comme des objets sociaux, elles doivent être envisagées non seulement comme une réaction à l'insécurité alimentaire, mais aussi comme un ensemble d'actions régies par des règles découlant de structures sur lesquelles les individus n'ont aucun contrôle. Ainsi, pour considérer les stratégies d'adaptation comme des objets sociologiques, il est nécessaire de les étudier à l'aide d'une théorie sociologique permettant de rendre compte de ces règles. Pour ce faire, les stratégies d'adaptation seront étudiées à l'aide de la théorie de la pratique qui sera présentée dans le second chapitre.