

Sécuriser les modes de vie pour mener la transition : le cas de l'alimentation pour les plus modestes

Charlie Brocard (Iddri), Basile Verdeau (Université Bourgogne Europe)

Depuis quelques années, l'adoption de pratiques plus durables apparaît non seulement comme un symbole de la transition écologique, mais aussi de la difficulté à la faire advenir dans un contexte de fragmentation sociale et de polarisation politique. Loin de se limiter à un changement de comportements d'achat, la transition vers des pratiques plus durables implique des reconfigurations significatives de la vie quotidienne. Celles-ci entraînent une variété de coûts, qui n'ont pas les mêmes implications pour toutes les classes sociales. Dans les milieux fragiles financièrement, la marge de manœuvre pour compenser ces coûts est réduite, rendant le changement de pratique beaucoup plus délicat. Ces coûts peuvent être d'autant plus forts que les aspirations et les pratiques déjà présentes dans ces groupes sociaux les éloignent des changements visés. Les controverses autour du repas végétarien à la cantine, comme celles autour des zones à faibles émissions ou du véhicule électrique, parfois instrumentalisées dans le champ médiatique et politique au détriment de la transition écologique au nom des plus modestes, en sont l'illustration.

Face à ces défis, les approches purement économiques, comportementales, cognitives ou narratives du changement ne peuvent suffire. Elles doivent être connectées à une connaissance fine des modes de vie, des aspirations et des contraintes des citoyens pour identifier des voies de passage. Dans la suite de nos travaux conceptuels sur les modes de vie (Iddri, 2024) et le contrat social (Iddri-Hot or Cool, 2024b), nous voulons mettre ici en avant l'enjeu de *sécurisation* comme une condition souvent ignorée ou sous-estimée du changement social. Pour cela, nous mobilisons le cas de l'alimentation saine et durable pour les plus modestes. Si chaque pratique sociale a ses défis spécifiques, nos conclusions pour l'alimentation rejoignent celles développées dans un récent travail sur le véhicule électrique : on peut faciliter le changement en favorisant l'accès au test et en garantissant la sécurité des modes de vie existants.

MESSAGES CLÉS

L'évolution vers des régimes plus équilibrés et plus végétariens est un cas d'école de la difficulté à faire évoluer les pratiques au service de la transition écologique. Malgré des bénéfices collectifs et individuels avérés, ainsi qu'un intérêt croissant de la population, le changement est lent et difficile, parce qu'il entraîne un ensemble de coûts.

À l'échelle individuelle, le changement de pratique implique un ensemble de coûts : financiers, symboliques, temporels, sociaux et cognitifs. Ces coûts sont synonymes de risques qui s'ajoutent à une situation déjà vécue comme incertaine. La perception comme la réalité de ces coûts est plus aiguë pour les ménages les plus modestes. Dès

lors, et même si le changement peut leur paraître souhaitable, le mettre en œuvre voire l'envisager peut se révéler impossible.

Face à cela, la sécurisation des modes de vie et des possibilités d'expérimenter est la première brique du projet de transition écologique. Cette sécurisation doit jouer sur les plans matériel (e.g. chèque alimentaire, leasing social) et symbolique. Pour l'action publique, cela implique de jouer concomitamment sur a) l'évolution des environnements, b) des récits qui résonnent avec les valeurs et aspirations existantes, c) des politiques sociales et d'accompagnement au changement.

1. LA TRANSITION ALIMENTAIRE : VECTRICE DE BÉNÉFICES INDIVIDUELS ET COLLECTIFS

La transition vers des régimes alimentaires plus sains et durables est une réponse à des enjeux environnementaux (limites planétaires), de santé publique (obésité, maladies chroniques) et de justice sociale (inégalités sociales de santé, privations alimentaires). Faire évoluer la demande alimentaire, en parallèle d'un travail sur l'offre, vise dès lors à réduire les « coûts cachés » environnementaux et sanitaires de notre système alimentaire (FAO, 2025 ; Secours catholique *et al.*, 2024). Les régimes alimentaires cibles sont variés dans la littérature, mais l'ensemble des études convergent vers une idée centrale : ces régimes devraient être plus végétaux et plus équilibrés que les régimes actuels (plus de fruits, légumes, légumineuses, céréales complètes et fruits à coque, moins de viande et de produits riches en gras, sel et sucre) (Steenon & Buttriss, 2021 ; RAC & SFN, 2024 ; Rockström *et al.*, 2025). De plus, les aliments devraient davantage être issus de modes de production durables (dont agriculture biologique).

Au niveau individuel, de tels régimes alimentaires peuvent être abordables (Reynolds *et al.*, 2019 ; Rogissart *et al.*, 2021 ; Vellinga *et al.*, 2025), voire permettre de réduire ses dépenses alimentaires. Ainsi, des travaux de modélisation montrent qu'un régime optimisé sur des critères environnementaux et nutritionnels peut résulter en une baisse de 10 % en moyenne du budget alimentaire en France (Darmon *et al.*, 2024)¹. Les régimes sains et durables seraient donc bénéfiques sur le plan collectif, mais aussi individuel. Dans ce cas, comment comprendre que cette transition soit si lente à advenir, alors même que le niveau de sensibilisation et l'envie de changer sont élevés dans la population² ?

La réponse tient en ce que tout changement de pratique implique des efforts et des renoncements, que l'on peut considérer comme les *coûts*. Ces coûts sont factuels, objectifs ; mais aussi subjectifs, liés aux risques anticipés par les individus. Comme nous le verrons, les deux dimensions sont importantes, notamment parce que l'appréhension des coûts est différente selon les conditions de vie et modes de vie existants : face au changement, nous ne sommes pas égaux. Mieux comprendre ces coûts, et les moyens de les surmonter, est donc indispensable pour le projet de transition.

2. PROBLÈME : CHANGER DE PRATIQUES ALIMENTAIRES A UN COUT

Les pratiques alimentaires se répètent avec régularité : les courses et la préparation des repas s'insèrent dans des séquences temporelles familiaires et calibrées. L'alimentation est donc affaire de routines, qui allègent le quotidien et la charge mentale en évitant d'avoir à constamment « réinventer sa vie ». Dès lors, changer de régime alimentaire implique non seulement des décisions d'achat, mais plus largement toute une série de d'actions, de savoirs et de significations – qui impliquent autant de *coûts* associés au changement. Cette notion nous permet de rendre visibles les obstacles qui se dressent entre une préoccupation ou une motivation de changement et une capacité à agir. Nous en dénombrons ici cinq types :

- le *coût financier* pour le budget des ménages (plus de fruits et légumes, nouveaux produits, etc.) ;
- le *coût temporel*, qui renvoie au temps supplémentaire à dédier à la préparation des repas ou l'approvisionnement dans un quotidien déjà contraint ;
- le *coût social*, lié à la désapprobation éventuelle du changement et le risque de conflit avec son entourage ;
- le *coût cognitif*, soit l'accroissement de la charge mentale pour bouleverser ses routines (e.g. repenser ses recettes en veillant au prix et à l'équilibre nutritionnel) ;
- et enfin le *coût symbolique*, lié au pouvoir de distinction et à la signification sociale de certaines pratiques (goûts, identité, attachement affectif), notamment la consommation de viande.

Ainsi, même lorsqu'existe une motivation à protéger l'environnement ou sa santé, une pratique a peu de chances de se diffuser si elle est *perçue* comme trop coûteuse, que ce coût soit réel ou non (Diekmann et Preisendörfer, 2003 ; Steg et Vlek, 2009 ; Gifford, 2011 ; Lacroix, 2019). Dans certains cas, la pratique ciblée entre en contradiction avec les modes de vie existants et désirés que les coûts peuvent être qualifiés d'« irrécupérables ».

Enfin, ces coûts ne sont pas uniquement des coûts « d'entrée », qui pourraient être compensés par des bénéfices à venir (et être considérés comme des « investissements ») mais représentent bien une charge pratique et cognitive durable. Cela d'autant plus que l'adoption de nouvelles pratiques se fait dans le cadre d'environnements alimentaires qui leur sont défavorables (e.g. omniprésence des options carnées ou des produits sucrés dans les lieux d'achat et de restauration).

¹ De tels résultats sont tributaires d'hypothèses sur l'évolution des régimes (taux de gaspillage, ratio animal-végétal, etc.) et des prix (gammas, magasins, formats, etc.). En outre, les travaux qui mobilisent des données de prix en conditions réelles montrent que les régimes et produits les plus sains sont généralement plus chers que leurs équivalents (Rao *et al.*, 2013 ; Darmon & Drewnowski, 2015 ; ATNi, 2025). Pour la frange la plus précaire de la population, adopter une alimentation équilibrée simplifiée et à bas prix n'est pas envisageable (Familles Rurales, 2026).

² Voir Toluna et Harris Interactive/Réseau Action Climat (2025).

3. POUR LES MÉNAGES MODESTES, UN CONTEXTE DE FRAGILITÉ PRÉEXISTANT ET UNE DISTANCE SYMBOLIQUE PLUS FORTE AUX PRATIQUES VERTUEUSES...

Les coûts associés au changement peuvent également augmenter pour les ménages modestes en raison d'un contexte préexistant de fragilité et d'une distance symbolique supérieure aux comportements ciblés.

La première dimension renvoie à la situation **socio-économique**. Ainsi, les études menées ces dernières années témoignent de restrictions et d'inquiétudes liées à l'alimentation qui se répandent dans les milieux modestes (IPSOS & Secours populaire, 2025 ; Bléhaut *et al.*, 2025). Pour une part croissante de la population, l'alimentation est vécue sur le mode de la restriction, de la privation, et constitue une variable d'ajustement face à la hausse des autres dépenses incompressibles (Brocard *et al.*, 2025). En outre, les routines alimentaires des ménages modestes sont déjà largement contraintes sur le **plan temporel** en raison du travail (e.g. horaires décalés) (Laraia *et al.*, 2017), tandis qu'ils cuisinent déjà plus que les autres (Méjean *et al.*, 2017) et que les ménages en précarité disposent souvent d'un équipement de cuisine limité (Darmon, 2010 ; Dupuy, 2012).

Cette situation de fragilité socio-économique est corrélée avec un niveau plus élevé de stress, un sommeil plus chaotique et une sensation de surcharge mentale, qui rendent difficile, sur le **plan cognitif**, de vivre autrement qu'au jour le jour (Laraia *et al.*, 2017). Le sentiment d'être pauvre, ou de risquer de le devenir prochainement, qui concerne plus d'un tiers de la population (DREES, 2025), obère ainsi la capacité de projection dans l'avenir (et donc de conception et de planification du changement) des classes populaires (Duvoux, 2023).. Celles-ci ont en sus une moindre confiance dans leur capacité à mener un projet à bien, et tendent à préférer adopter des comportements jugés « conformes » **socialement** (Einhorn, 2021). Enfin, ces fragilités vont de pair avec une **distance symbolique** par rapport aux pratiques ciblés. Les ménages modestes ou précaires disposent de routines, valeurs et répertoires d'actions valorisantes qui leur sont propres (Baumann *et al.*, 2019 ; Comby et Malier, 2021 ; Brocard *et al.*, 2022 ; Verdeau et Monnery-Patris, 2024 ; Régnier, 2025). Les pratiques vertueuses étant souvent associées à des groupes sociaux (telles les fractions diplômées des classes supérieures urbaines) antagonistes, elles peuvent susciter une posture critique, voire apparaître menaçantes pour leur mode de vie.

4. ... QUI INDUIT UNE APPRÉHENSION DIFFÉRENTE ET PLUS AMPLE DES COÛTS ASSOCIÉS AU CHANGEMENT DE RÉGIME ALIMENTAIRE

Dans ces conditions, changer ses pratiques alimentaires est vécu comme une source additionnelle d'instabilité et de risques qui s'ajoutent à une situation déjà complexe et vécue comme incertaine.

Par exemple, le coût perçu d'un changement d'habitudes alimentaires augmente avec le niveau de **difficultés financières** (Berthold *et al.*, 2023 ; Verdeau *et al.*, 2026). Les populations modestes ont en effet tendance à concentrer leur attention sur les problèmes financiers de court terme (on parle de « mentalité de rareté »), ce qui restreint leur capacité à planifier et envisager des changements au moyen ou long terme (de Bruijn & Antonides, 2022). Une mère, pourtant très informée sur l'impact environnemental de l'élevage, considère que le changement de pratiques alimentaires n'est pas compatible avec une vie trop précaire : « *Si je me mets à penser, je ne serai pas à l'aise. Mais là c'est que je n'ai plus le temps d'avoir ce problème en plus. J'ai besoin de nourrir mes enfants, j'ai besoin de payer mes factures, j'ai besoin de courir* »³. De même, (faire) découvrir de nouveaux produits alimentaires et étendre sa palette gustative implique d'accepter le risque de gaspillage – et les coûts financiers associés (Daniel, 2016).

Dans les familles, végétaliser ou diversifier les repas induit le risque de crispier les enfants mais aussi les hommes adultes, qui peuvent tenir aux repas à base de viande. On y renonce alors par volonté de se simplifier les choses. Sur le **plan social** toujours, les inquiétudes autour des risques nutritionnels liés à un régime moins carné sont difficilement dissipées en l'absence de personnes végétariennes dans l'entourage proche (Verdeau, 2025). Les changements de régime peuvent aussi se confronter à des **coûts symboliques** spécifiques pour les classes populaires pour lesquelles la viande est généralement centrale dans les consommations quotidiennes et fortement appréciée (Régnier, 2025). Dans les populations issues de l'immigration, elle peut d'ailleurs jouer un rôle symbolique d'attachement aux traditions du pays d'origine (Heiko *et al.*, 2025).

³ Les verbatims proviennent d'entretiens avec des personnes en situation de précarité menés par l'auteur dans le cadre de sa thèse à Dijon (Verdeau, 2025).

TABEAU 1. Fragilités, distance aux pratiques vertueuses et coûts associés au changement pour les ménages précaires et modestes

TYPE	FINANCIER	TEMPOREL	SOCIAL	COGNITIF	SYMBOLIQUE
Fragilités et distance aux pratiques vertueuses	<ul style="list-style-type: none"> - Instabilité financière - Faible niveau de ressources - Perception « sain = cher » 	<ul style="list-style-type: none"> - Horaires de travail décalés - Déjà plus de temps consacré à la cuisine et aux courses (e.g. chasse aux promotions) - Mobilité limitée (pas de véhicule personnel, lieu de vie éloigné des magasins) 	<ul style="list-style-type: none"> - Moindre exposition aux pratiques durables dans l'entourage - Préférence pour la conformité 	<ul style="list-style-type: none"> - Charge mentale importante - Moindre confiance en ses capacités - Moindre capacité à se projeter - Méconnaissance de l'impact environnemental de l'alimentation 	<ul style="list-style-type: none"> - Critique et mise à distance des pratiques présentées comme « durables » - Existence d'un référentiel du « bien manger » différent
Coûts associés au changement	<ul style="list-style-type: none"> - Réticence à acheter des nouveaux produits ou des produits frais par peur de gaspiller - Prix élevé des fruits, légumes, fruits à coque, produits complets (VS raffinés) - Faible marge de manœuvre pour adopter un régime équilibré et abordable (peu de diversité) 	<ul style="list-style-type: none"> - Temps et déplacements pour trouver des aliments bon marché - Temps pour préparer des légumes, légumineuses, céréales complètes 	<ul style="list-style-type: none"> - Conflit avec les enfants (préférence pour les féculents, les produits sucrés), le conjoint (préférence pour la viande) 	<ul style="list-style-type: none"> - Attention nécessaire pour repenser les routines - Réflexion nécessaire pour optimiser ses pratiques (budget, santé...) - Difficulté à envisager la raison de changer 	<ul style="list-style-type: none"> - Renoncement aux traditions, rupture avec l'identité - Perte de goût - Rôle statutaire de la consommation de viande - Symbolique négative des légumineuses et des aliments en conserves ou surgelés

Source : auteurs, à partir de Einhorn (2021), Verdeau (2025), Régner (2025), Gojard *et al.* (2016), Maillot *et al.* (2017).

5. FAMILIARITÉ, CRITIQUE, DÉBROUILLE ET RENONCEMENT : LES STRATÉGIES POUR FAIRE FACE

Les ménages modestes et précaires peuvent opter pour différentes stratégies face aux injonctions à adopter ces pratiques. D'une part, ils peuvent les **remettre en question**. C'est le cas d'une mère de famille, face aux bénéfices affichés du régime flexitarien : « *Donc là en achetant ça c'est moins cher que ça, je suis pas sûre hein. En plus, en NutriScore A... Je suis pas d'accord, je suis pas sûre, j'y crois pas.* ». D'autre part, elles peuvent opter pour des stratégies de **débrouille** pour maintenir leurs habitudes. Cela implique par exemple de chercher à maintenir sa consommation de viande au prix d'efforts et d'astuces (achats en gros et congélation, choix du poulet ou de bas morceaux), ou d'un arbitrage vis-à-vis des autres produits du panier : « *J'achète tous les produits chers en première position. [...] J'achète la viande qui peut me suffire pendant un mois, après pour le reste je fais mes calculs.* » Enfin, certains ménages peuvent tout simplement **renoncer** à un achat considéré comme trop risqué : « *c'est très rare que je mange des légumineuses. [...] Comme il y a que moi qui mange ces choses-là, j'en fais pas beaucoup. Donc ça m'évite de jeter. Du coup en fait je n'en mange pas.* ».

Plus fondamentalement, la **routinisation** des pratiques apparaît comme une stratégie de survie face à la précarité ou au risque de précarisation (Folta *et al.*, 2022 ; Verdeau, 2025). Alors que la nouveauté est synonyme de risque, la familiarité avec les aliments est un critère essentiel de choix dans les milieux modestes (Konttinen *et al.*, 2021 ; Verdeau *et al.*, 2026). Il paraît donc contre-productif de modifier le fragile équilibre financier obtenu par la répétition des mêmes choix (prix maîtrisés, pas de gaspillage). Ainsi, tant que cette fragilité subsiste, et que rien ne

garantit concrètement aux citoyens qu'un changement n'est pas sans risque, la transition est coûteuse.

6. SÉCURISER LES EXISTENCES ET RÉDUIRE LES RISQUES DE L'EXPÉRIMENTATION

La transition, on l'a vu, implique des changements de pratique qui sont loin d'être anodins pour les ménages, notamment les plus modestes. Intervenant dans un quotidien déjà contraint, elle peut être perçue comme une couche supplémentaire d'incertitudes et d'insécurité. Dans la perspective de rendre les pratiques durables et saines accessibles à toutes et tous, la sécurisation des existences joue donc un rôle clé.

Dans cette optique, la sécurisation implique d'apporter des garanties face aux risques que représente un changement de pratiques alimentaires, à la fois pour « sauter le pas » et pour ensuite maintenir cette nouvelle habitude. Pour ce faire, il s'agit de sécuriser les ménages dans leur quotidien (e.g. budget alimentaire) et de leur donner les moyens d'expérimenter concrètement de nouvelles pratiques. Un bon exemple de dispositif à ce titre est le chèque alimentaire, qui peut être assorti d'incitations à consommer de nouveaux produits (e.g. fruits et légumes, légumineuses) ou à fréquenter de nouveaux lieux d'approvisionnement (e.g. magasins durables, marchés paysans)⁴. Ainsi, à Dijon, les destinataires d'un chèque « fruit, légumes et légumineuses » disent en avoir profité pour tester de nouveaux produits dès lors que le chèque couvre le risque financier associé au gaspillage : « *on va faire quand même, tant pis, [si ma fille] n'est pas contente*

⁴ Voir par ex. les expérimentations de transfert monétaire non fléché (Passerelle) et incitatif (Vital'im) menées dans le département de la Seine-Saint-Denis.

elle les mangera pas. Je me suis plus motivée, en me disant, allez, on paye pas ». Les chèques permettent aussi de réduire la charge mentale de faire ses courses avec un budget restreint : « Avec les chèques, ça m'a enlevé plein de trucs comme ça, de réfléchir, de "ça c'est cher", tout ça » ; et permet de voir les rayons d'un nouvel œil : « J'ai pris des haricots rouges, je savais même pas que ça existait ! [...] [J'ai découvert] en regardant dans les boîtes. ». Malgré leurs limites, ces dispositifs, de même que l'extension des horaires des marchés de proximité (connus pour les prix avantageux pratiqués), l'offre de menus végétariens à la cantine ou la diversification de l'offre dans les épiceries sociales et solidaires et à l'aide alimentaire peuvent soutenir cette dynamique.

En parallèle, sur le plan symbolique cette fois, il s'agit aussi de reconnaître les valeurs et pratiques existantes chez les milieux modestes. Ainsi, l'intérêt pour une alimentation saine et naturelle, les valeurs de proximité, de solidarité, de convivialité, la connaissance fine des prix et des lieux d'achat et les pratiques anti-gaspillage sont autant de voies par lesquelles offrir une résonance aux aspirations du plus grand nombre (Brocard *et al.*, 2022 ; Verdeau et Monnery-Patris, 2024 ; Régnier, 2025).

Il reste que si cette démarche de sécurisation des existences est une indispensable première étape dans l'objectif de rendre l'alimentation saine et durable largement accessible, elle devra se doubler d'une amélioration conjointe des environnements alimentaires de manière à réduire encore les coûts pour les ménages modestes, et pour le reste de la population. C'est à ces conditions que le projet de transition pourra être perçu comme acceptable, faisable et désirable.

BIBLIOGRAPHIE

ATNI (2026). France Retail Assessment. 44p.

Baumann, S., Szabo, M., & Johnston, J. (2019). Understanding the food preferences of people of low socioeconomic status. *Journal of Consumer Culture*, 19(3), 316-339.

Berthold, A., Cologna, V., Hardmeier, M., & Siegrist, M. (2023). Drop some money! The influence of income and subjective financial scarcity on pro-environmental behaviour. *Journal of Environmental Psychology*, 91, 102149.

Bléhaut, M., Gressier, M., & Paquet, N. (2025). Les multiples facettes de la précarité alimentaire. Crédoc, Note de synthèse (42).

Brocard, C., Saujot, M., Brimont, L., & Dubuisson-Quellier, S. (2022). Pratiques alimentaires durables : un autre regard sur et avec les personnes modestes. *Décryptage Iddri*.

Brocard, C., Soler, L.-G., & Saujot, M. (2025). L'évolution des prix alimentaires : une menace pour le « pacte alimentation » ? Étude Iddri.

Comby, J. B., & Malier, H. (2021). Les classes populaires et l'enjeu écologique. *Sociétés contemporaines*, 124(4), 37-66.

Couturier, C., Aubert, P.-M., & Duru, M. (2021). Quels systèmes alimentaires demain ? Analyse de 16 scénarios du « secteur des terres » compatibles avec l'objectif de neutralité climatique. 62 p.

Daniel, C. (2016). Economic constraints on taste formation and the true cost of healthy eating. *Social Science & Medicine* (1982), 148, 34-41.

Darmon, N. N., Bocquier, A., Vieux, F., & Caillavet, F. (2010). L'insécurité alimentaire pour raisons financières en France. Les travaux 2009-2010 de l'ONPES.

Darmon, N., & Drewnowski, A. (2015). Contribution of food prices and diet cost to socioeconomic disparities in diet quality and health: a systematic review and analysis. *Nutrition Reviews*, 73(10), 643-660.

Darmon, N. *et al.* (2024). Comment concilier les enjeux nutritionnels et environnementaux de l'alimentation en divisant par deux les quantités de viande consommées en moyenne par les adultes en France ? *Cahiers de nutrition et de diététique*, 59(6), 335-348.

De Bruijn, E. J., & Antonides, G. (2022). Poverty and economic decision making: a review of scarcity theory. *Theory and Decision*, 92(1), 5-37.

Diekmann, A., & Preisendörfer, P. (2003). Green and greenback. *Rationality and Society*, 15(4), 441-472.

DREES (2025). « L'opinion de la population sur la pauvreté et l'exclusion », *Minima sociaux et prestations de solidarité*, Édition 2025.

Dupuy, A. (2012). L'alimentation des personnes en situation de « pauvreté installée » ou de « nouvelle précarité ». *Fonds Français pour l'alimentation et la santé, Lettre scientifique n°4*.

Duvoux, Nicolas. (2023). L'avenir confisqué. *Inégalités de temps vécu, classes sociales et patrimoine*, Paris, PUF, 402 p.

Einhorn, L. (2021). Meat consumption, classed? *OZS, Osterreichische Zeitschrift Fur Soziologie*, 46(2), 125-146.

Familles Rurales (2026). *Observatoire des prix 2025*. 20 p.

FAO (2024). La situation mondiale de l'alimentation et de l'agriculture. Pour une transformation des systèmes agroalimentaires axée sur la valeur. 191 p.

Folta, S. C. *et al.* (2022). Food choice with economic scarcity and time abundance: A qualitative study. *Health Education & Behavior: The Official Publication of the Society for Public Health Education*, 49(1), 150-158. doi:10.1177/10901981211045926

Gifford, R. (2011). The dragons of inaction: psychological barriers that limit climate change mitigation and adaptation. *The American Psychologist*, 66(4), 290-302.

Gojard, S., Dubuisson-Quellier, S., & Veron, B. (2016). Logiques de consommation autour de l'alimentation durable (LOGICADU).

Heiko, L., Grønhoj, A., & Bech-Larsen, T. (2025). Surviving and Sustaining: The perceived importance of sustainable diet practices among immigrant mothers. *Appetite*, 208(107929), 107929.

Iddri (2024). « Quand on peut, on veut ». Conditions sociales de réalisation de la transition : une approche par les modes de vie. *Décryptage N°08/24*.

Iddri-Hot or Cool (2024). Vers un contrat social pour le XXI^e siècle : comment en sommes-nous arrivés là ? Rapport.

IPSOS & Secours Populaire (2025). Baromètre de la pauvreté et de la précarité, 19^e édition <https://www.secourspopulaire.fr/65/19e-barometre-de-la-pauvrete-et-de-la-precarite/>

Kontinen, H. *et al.* (2021). Sociodemographic differences in motives for food selection: results from the LoCard cross-sectional survey. *The International Journal of Behavioral Nutrition and Physical Activity*, 18(1), 71.

Lacroix, K., Gifford, R., & Chen, A. (2019). Developing and validating the Dragons of Inaction Psychological Barriers (DIPB) scale. *Journal of Environmental Psychology*, 63, 9–18.

Laraia, B. A. *et al.* (2017). Biobehavioral factors that shape nutrition in low-income populations: a narrative review. *American journal of preventive medicine*, 52(2), S118-S126.

Maillot, M. *et al.* (2017). Dietary changes needed to reach nutritional adequacy without increasing diet cost according to income: an analysis among French adults. *PloS one*, 12(3), e0174679.

Méjean, C. *et al.* (2017). Social disparities in food preparation behaviours: a DEDIPAC study. *Nutrition Journal*, 16(1), 62.

Rao, M., Afshin, A., Singh, G., & Mozaffarian, D. (2013). Do healthier foods and diet patterns cost more than less healthy options? A systematic review and meta-analysis. *BMJ open*, 3(12), e004277.

Régnier, F. (2025). *Distinctions alimentaires*. PUF. 304 p.

Réseau Action Climat, Société Française de Nutrition (2024). Comment concilier Nutrition et Climat ? 180p.

Reynolds, C. J., Horgan, G. W., Whybrow, S., & Macdiarmid, J. I. (2019). Healthy and sustainable diets that meet greenhouse gas emission reduction targets and are affordable for different income groups in the UK. *Public health nutrition*, 22(8), 1503-1517.

Rogissart, L., Bellassen, V., Foucherot, C. (2021) Une alimentation plus durable augmente-t-elle le budget des consommateurs ? *Institute for Climate and Economics, Point Climat* (67)

Rockström, J. *et al.* (2025). The Lancet Commissions The EAT – Lancet Commission on healthy, sustainable, and just food systems. *The Lancet*, 6736(25).

Secours Catholique – Caritas France, Réseau CIVAM, Solidarité Paysans, Fédération française des diabétiques (2024). L'injuste prix de notre alimentation. Quels coûts pour la société et la planète ? 92 p.

Stenson, S., & Buttriss, J. L. (2021). Healthier and more sustainable diets: what changes are needed in high-income countries?. *Nutrition Bulletin*, 46(3), 279-309.

Steg, L., & Vlek, C. (2009). Encouraging pro-environmental behaviour: An integrative review and research agenda. *Journal of Environmental Psychology*, 29(3), 309–317.

Vellinga, R. E. *et al.* (2025). Diets optimized for environmental sustainability and health: implications for diet costs across socio-economic positions for Dutch adults. *Frontiers in Nutrition*, 12(1667399), 1667399.

Verdeau, B. (2025). *Comportements alimentaires plus durables chez les personnes en difficulté financière en France : valeurs, barrières, opportunités*. Dijon, Université Bourgogne Europe.

Verdeau, B., & Monnery-Patris, S. (2024). When food is uncertain, how much does sustainability matter? A qualitative exploration of food values and behaviours among users of a social grocery store. *Appetite*, 194, 107175.

Verdeau, B., Marty, L., Monnery-Patris, S. (2026). How parents' financial hardship determines the shift towards more sustainable diets: Moderating effects of motives, perceived effort and feeling of powerlessness.

Brocard, C., Verdeau, B. (2026). Sécuriser les modes de vie pour mener la transition : le cas de l'alimentation pour les plus modestes. *Iddri, Décryptage N°01/26*

Cette publication a bénéficié d'une aide de l'État français au titre du Plan d'investissement France 2030 portant la référence ANR-16-IDEX-001.

CONTACT

charlie.brocard@iddri.org

Institut du développement durable et des relations internationales 41, rue du Four – 75006 Paris – France

WWW.IDDRI.ORG

[IDDRI | BLUESKY](#)

[IDDRI | LINKEDIN](#)