



HAL
open science

Jardiner dans un quartier défavorisé, un déclic pour repenser son alimentation ?

Nicole Darmon, Pauline Martin, Pascale Scheromm, Florence Ghestem, Paul Marchand, Jean-Noël Consalès

► **To cite this version:**

Nicole Darmon, Pauline Martin, Pascale Scheromm, Florence Ghestem, Paul Marchand, et al.. Jardiner dans un quartier défavorisé, un déclic pour repenser son alimentation ?. *Pratiques en Nutrition : santé et alimentation*, 2020, 16 (61), pp.20-25. 10.1016/j.pranut.2019.12.006 . hal-02524665

HAL Id: hal-02524665

<https://hal.science/hal-02524665v1>

Submitted on 18 Aug 2022

HAL is a multi-disciplinary open access archive for the deposit and dissemination of scientific research documents, whether they are published or not. The documents may come from teaching and research institutions in France or abroad, or from public or private research centers.

L'archive ouverte pluridisciplinaire **HAL**, est destinée au dépôt et à la diffusion de documents scientifiques de niveau recherche, publiés ou non, émanant des établissements d'enseignement et de recherche français ou étrangers, des laboratoires publics ou privés.

Jardiner dans un quartier défavorisé : un déclic pour repenser son alimentation ?

Auteurs :

Nicole Darmon^{1,2}, Directrice de Recherche à l'INRA, PhD, HDR
Pauline Martin², Chargée de mission nutrition et promotion de la santé, Ingénieur
Pascale Scheromm³, Chargée de recherche à l'INRA, PhD
Florence Ghestem⁴, Chargée de mission insertion et économie solidaire
Paul Marchand², Cuisinier et Sociologue de l'alimentation
Jean-Noël Consalès⁵, Enseignant-Chercheur, PhD

Structures :

¹ INRA, MOISA, UMR1110, Université de Montpellier, Supagro, 2 Place Pierre Viala, 34060 Montpellier, France ; nicole.darmon@inra.fr, +33 633189586

² Aix Marseille Univ, INSERM, INRA, NORT, Marseille, France ;
nicole.darmon@inra.fr, +33 633189586

³ INRA, INNOVATION, 2 Place Pierre Viala, 34060 Montpellier, France,
pascale.scheromm@inra.fr, +33 4 99 61 23 57

⁴ PADES, 42 rue de Maubeuge, 75009 Paris, France ; florence.ghestim@free.fr

⁵ Aix Marseille Univ, CNRS, TELEMME, Aix-en-Provence, France ; jean-noel.consales@univ-amu.fr

Auteur correspondant : Nicole Darmon, Campus Inra-Supagro de la Gaillarde - 2 place Pierre Viala, 34060 Montpellier Cedex 2 – France, nicole.darmon@inra.fr

NOTE : Ce document est une adaptation en français de l'article : Martin P, Consalès JN, Scheromm P, Marchand P, Ghestem F, Darmon N. Community gardening in poor neighborhoods in France: a way to re-think food practices? *Appetite*, 2017; 116, 589-598.

L'éditeur de Appetite a donné son accord pour la publication d'une version française de l'article.

Résumé (Chapô)

Réalisée dans les quartiers Nord de Marseille, cette étude pluridisciplinaire montre que les achats de fruits et légumes sont plus importants dans les foyers de femmes jardinant dans un jardin de pied d'immeuble que dans ceux de non-jardinières, et suggère que l'accès à un jardin partagé pourrait favoriser l'adoption de pratiques alimentaires plus favorables à la santé par les habitants de quartiers défavorisés.

Mots clés : Femme, pauvreté, urbain, jardin, fruits et légumes, nutrition, achats alimentaires, budget alimentaire.

Version postprint de l'article :

Darmon N., Martin P., Scheromm P., Ghestem F., Marchand P., Consalès J.-N. (2020). Jardiner dans un quartier défavorisé, un déclic pour repenser son alimentation ? *Pratiques en Nutrition : santé et alimentation* 16 (61): 20-25.

<https://doi.org/10.1016/j.pranut.2019.12.006>

Points essentiels

- 1- L'alimentation fait l'objet de fortes inégalités sociales, notamment concernant la consommation de fruits et de légumes
- 2 – Les jardins partagés sont présentés comme un moyen de lutter contre les inégalités sociales de santé, mais leur impact sur l'alimentation n'a jamais été quantifié.
- 3 - Une enquête pluridisciplinaire a été réalisée dans des jardins partagés de quartiers pauvres de Marseille auprès de 21 femmes ayant accès à une parcelle individuelle.
- 4 - Les approvisionnements alimentaires mensuels des foyers des jardinières (achats et productions du jardin) ont été comparés à ceux de foyers de femmes de profil socioéconomique similaire, vivant dans les mêmes quartiers mais ne jardinant pas.
- 5 - Les entretiens qualitatifs ont révélé que les jardinières privilégiaient la diversité, le goût et la valeur santé des produits potagers plutôt que les quantités produites, qui étaient faibles.
- 6 – Ces entretiens montrent que la pratique du jardinage dans un jardin partagé est un vecteur de lien social et un générateur d'estime de soi.
- 7 - Concernant les approvisionnements alimentaires, la seule différence significative entre les foyers des jardinières et des non-jardinières concernait les fruits et légumes, qui étaient achetés en plus grande quantité dans les foyers des jardinières (150g en plus par jour et par personne).
- 8 – Ces résultats suggèrent que le jardin pourrait servir de déclic, en donnant aux jardinières l'envie d'acheter plus de fruits et de légumes.
- 9 – La présente étude étant transversale (jardinage et pratiques alimentaires évalués au même moment), elle ne permet cependant pas de démontrer l'existence d'une relation causale entre la pratique du jardinage et des approvisionnements élevés en fruits et légumes.
- 10 – Cette hypothèse est actuellement testée à Montpellier dans le projet JArDin'S, dans lequel les pratiques alimentaires de nouveaux jardiniers sont analysées avant et un an après leur entrée dans un jardin partagé.

INTRODUCTION

Les jardins partagés sont multifonctionnels : ils permettent aux jardiniers d'avoir un espace où ils peuvent se détendre dans un environnement naturel, de pratiquer une activité en extérieur, de construire des liens sociaux, d'acquérir des compétences en jardinage et de faire pousser des légumes (Duchemin, 2013). Plusieurs études réalisées aux USA indiquent que les personnes ayant accès à un jardin collectif déclarent consommer plus fréquemment des produits potagers frais que des témoins non-jardiniers (Alaimo et al., 2008; Litt et al., 2011). Jardiner est aussi une manière de pratiquer une activité physique, et pourrait aider à prévenir l'obésité chez l'adulte (Zick et al., 2013) et chez l'enfant (Castro et al., 2013; Davis et al., 2011; Wells et al., 2014).

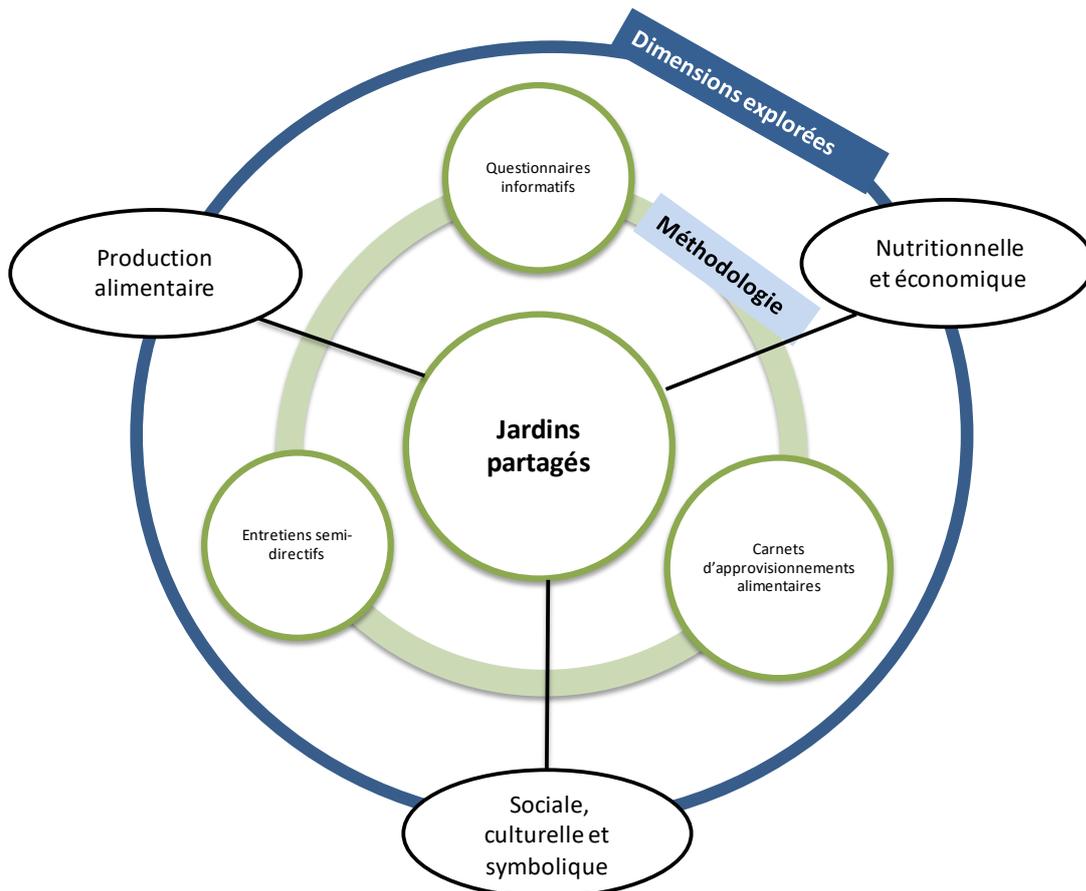
L'alimentation des personnes défavorisées est caractérisée par une faible consommation de fruits et de légumes (Darmon, 2014), en particulier de fruits et légumes frais (Plessz et Gojard, 2012).

L'objectif de la présente étude est d'investiguer la place des produits potagers (légumes, tubercules, fruits...) dans l'approvisionnement et les pratiques alimentaires de femmes ayant accès à un jardin partagé dans les quartiers nord de Marseille, ces quartiers étant réputés parmi les plus pauvres de l'Union Européenne. L'hypothèse est que les approvisionnements alimentaires de personnes cultivant dans un jardin partagé seraient plus équilibrés, notamment en fruits et légumes, que ceux de personnes ne pratiquant pas le jardinage.

METHODES

Les dimensions (i) productive, (ii) économique et nutritionnelle, et (iii) culturelle, sociale et symbolique, de l'accès à un jardin partagé ont été explorées en mettant en œuvre des méthodes issues de la nutrition et des sciences sociales : questionnaires informatifs, entretiens semi-directifs et analyse économique et nutritionnelle des approvisionnements alimentaires des foyers (**Figure 1**).

Figure 1. Exploration des différentes dimensions d'un jardin partagé



Contexte, jardins et parcelles, jardiniers

Cette étude a été réalisée dans 5 jardins partagés dans les quartiers nord de Marseille, très défavorisés sur le plan socio-économique. Il s'agit de jardins récemment créés organisés en parcelles individuelles de petite taille (10–25 m²). Vingt et une personnes ont été volontaires et ont donné leur consentement pour participer à l'étude, et toutes étaient des femmes. La récolte des données a eu lieu en mai et juin 2014, période à laquelle les jardins sont déjà productifs.

Méthodologie de l'enquête

Questionnaire informatif

Un questionnaire informatif réalisé en face à face a permis de caractériser les participants : sexe, âge, pays de naissance, nombre de personnes vivant dans le foyer, situation professionnelle du jardinier et des autres membres du foyer, perception de la situation financière du foyer par le jardinier.

Entretiens semi-directifs

Afin de caractériser les singularités de chacun des jardiniers, ainsi que leurs aspirations et pratiques alimentaires, des entretiens semi-directifs (n=17) ont exploré (i) l'histoire personnelle et les éléments biographiques en rapport avec le jardinage, (ii) les liens entre activité de jardinage et pratiques alimentaires (approvisionnement, cuisine, commensalité), et (iii) les fonctions sociales du jardin..

Carnet d'approvisionnement alimentaires

Une méthode développée précédemment pour collecter les approvisionnements alimentaires des foyers (Marty et al., 2015) a été adaptée de façon à inclure les productions du jardin. Chaque jardinier a reçu un carnet sur lequel il devait consigner tous les approvisionnements alimentaires du foyer sur un mois (i.e., tous les aliments entrants dans le foyer sur un mois) en conservant tous les tickets de caisse correspondants, et reporter les quantités de produits potagers récoltés au jardin et rapportés au domicile, ainsi que les quantités de tout aliment acheté ou reçu sans ticket. Les aliments consommés à l'extérieur du domicile n'ont pas été inclus, ni ceux qui étaient produits au jardin mais consommés directement sur place ou donnés à d'autres personnes en dehors du domicile. Les quantités de chacun des groupes et sous-groupes alimentaires (g par personne et par jour), ainsi que les dépenses pour l'alimentation (€ par personne et par jour) et le coût de l'énergie (exprimé en €/2000kcal) ont été calculées.

Les approvisionnements alimentaires des foyers des jardiniers ont été comparés avec ceux d'un groupe de personnes habitants dans les mêmes quartiers mais n'ayant pas accès à une parcelle de jardin partagé. L'échantillon comparatif a été extrait d'un groupe de femmes ayant participé au programme de promotion de la santé Opticourses, destiné à améliorer la qualité nutritionnelle des achats alimentaires (Dubois et al., 2018).

Terminologie

Dans cet article, *jardin* fait référence au jardin partagé, ensemble de parcelles cultivées individuellement par plusieurs jardiniers sur un même site. Les *produits potagers* font référence aux fruits, légumes, pommes de terre, légumineuses et plantes aromatiques, frais ou transformés. Les *produits potagers du jardin* font référence aux produits potagers issus du jardin. Le *poids des aliments* fait référence à la partie comestible des aliments.

RESULTATS

Qui sont les jardinières ?

Les jardinières ont en moyenne 52 ans (**Tableau 1**). Elles sont nées pour moitié en France et pour moitié à l'étranger (Maghreb principalement) ; 1 sur 4 est retraitée, et 1 sur 4 est au chômage. Dans près de la moitié des foyers (48%), aucun salaire n'est perçu. Dans leur grande majorité, les foyers des jardinières sont dans une situation financière difficile (47,6%), ou très difficile (23,8%).

Tableau 1. Caractéristiques sociodémographiques des jardinières enquêtées et de leur foyer (n=21)

	Moyenne (Ecart-Type)*
Age, années (ET)	52,0 (11,5)
Nombre de personnes vivant dans le foyer, <i>n</i> (ET)	3,0 (1,5)
Nombre d'enfants vivant dans le foyer, <i>n</i> (ET)	1,1 (1,3)
Nombre de ménages sans revenu salarié, <i>n</i> (%)	12 (48,0)
Situation financière du ménage, <i>n</i> (%)	
Non spécifiée	1 (4,8)
A l'aise/ça va	5 (23,8)
Il faut faire attention/c'est juste	10 (47,6)
Impossible sans dette/y arrive difficilement	5 (23,8)
Activité professionnelle de la jardinière, <i>n</i> (%)	
Non spécifiée	2 (9,5)
En activité	8 (38,1)
Retraitée	5 (23,8)
Sans emploi ou au chômage	6 (28,6)
Pays de naissance de la jardinière, <i>n</i> (%)	
Non spécifié	2 (9,5)
France	9 (42,9)
Etranger**	10 (47,6)

*Sauf si spécifié

** 9/10 sont nées dans un pays du Maghreb

La dimension productive des jardins

Les produits potagers cultivés sont principalement des légumes méditerranéens d'été (tomates, poivrons, aubergines, courgettes, petits oignons), des herbes aromatiques (persil, coriandre, menthe) et quelques baies (fraises, framboises). Cependant, cette production est rarement mentionnée quand les jardinières sont interrogées sur leur motivation principale à jardiner. Les motivations invoquées sont : se faire plaisir, se détendre dans le cadre d'une activité ludique et récréative, sortir de chez soi, être dehors et profiter de la nature, toucher la terre et voir les plantes pousser, bénéficier d'un espace de rencontre et de sociabilité, bouger et d'une certaine manière faire du sport.

- « *Ce n'est pas pour manger! C'est psychologiquement comme ça, tu te sens... quand tu fais quelque chose que tu vois grandir! Ça te fait du bien, ça fait quelque chose et après tu as le résultat comme ça... C'est bien! Ce n'est pas pour manger...* » (HB, 35 ans)

- « *Qu'est ce qui me motive ? Le plaisir de voir les choses pousser... En fait, c'est mon petit coin de paradis... Moi je n'aime pas mettre des gants quand je jardine, j'aime bien le contact...* » (PP, 48 ans)

Les productions du jardin ne représentent qu'une faible part des approvisionnements

totaux en produits potagers des foyers enquêtés. Seulement 11 jardinières sur 21 ont récolté et rapporté à domicile des produits potagers issus du jardin pendant le mois d'enquête. Pour ces jardinières « productrices », les produits potagers issus du jardin représentent 53 g par personne et par jour, soit 16% des approvisionnements en produits potagers du foyer, avec une grande variabilité d'une jardinière à l'autre (données non présentées).

Lors des entretiens, les jardinières mettent l'accent sur la qualité de la production, et pas sur la quantité. Elles déclarent vouloir prendre soin de leur santé et de celle de leurs proches en évitant d'acheter des fruits et légumes en supermarché, produits qu'elles pensent contaminés par des pesticides. Elles disent également éviter d'utiliser des pesticides dans leur parcelle pour préserver leur santé et éviter les cancers. L'acte de jardiner semble susciter une prise de conscience environnementale au-delà des préoccupations liées à leur jardin. Sur les parcelles, les pratiques de jardinage sont respectueuses de l'environnement. Dans les discours, les pratiques de « jardinage naturel » sont davantage associées à la santé qu'à l'environnement. Les pesticides sont jugés toxiques, et les produits du jardin perçus comme 'réellement bio'.

« Parce qu'on sait que si on cultive et qu'on ramasse ce qu'on a cultivé, et qu'on sait que c'est bio, on n'aura pas de problèmes après... C'est mieux moi je dis ! Pour moi, c'est bio parce que là il n'y a rien du tout. On ne met rien du tout, on ne met aucun produit, aucun, rien, rien... » (LB, 60 ans)

Les dimensions sociale, culturelle et symbolique

Toutes les jardinières disent avoir amélioré leurs connaissances et leurs compétences en termes de jardinage depuis leur entrée sur la parcelle. Ces savoirs et savoir-faire jardiniers s'acquièrent in-situ et au sein du réseau d'acteurs présents sur le jardin. Ce processus d'apprentissage génère des relations et des échanges interpersonnels qui favorisent l'élaboration de liens de sociabilité et de convivialité recherchés par les jardinières. Ces liens sont d'autant plus forts que le rythme de fréquentation du jardin est élevé : la majorité des jardinières fréquente le jardin plusieurs fois par semaine, voire tous les jours pour quatre d'entre elles. Ces liens sont renforcés par la pratique généralisée du don et du troc des produits potagers. Trois jardinières déclarent donner plus de la moitié de leur récolte. Ces échanges non marchands ont une valeur symbolique forte du fait du caractère personnel de la production, et contribuent non seulement à structurer la sociabilité au jardin mais aussi en dehors lorsque le don et le troc interviennent hors du jardin.

« J'ai enlevé quatre pieds de salades... Non trois pour mon fils, deux pour ma voisine et deux pour moi... J'ai dit à une autre voisine d'en prendre aussi, j'ai dit: Ça sert à rien que cela s'abîme » (YB, 60 ans)

Par ailleurs, le jardinage revêt une dimension culturelle importante : il est un moyen d'exprimer des préférences, des goûts et des attachements d'ordre culturel. Les produits du jardin constituent un véritable trait d'union entre le passé et le présent des jardinières. Pour la majorité d'entre elles, la dégustation de ces légumes provoque la résurgence de goûts et de fragrances confinées dans les souvenirs oubliés de leur enfance. A l'instar de la madeleine de Proust, ces expériences éphémères font émerger de leur mémoire un vécu

passé à la campagne, ou imprégné des allées et venues dans un potager.

« Ah ouais ! Ah ouais ! De mon enfance, ça m'a fait penser à mon enfance, quand je voyais qu'on écrasait à la cuillère la pomme de terre comme ça pour faire de la purée... Le goût pareil ! C'était magique ! » (PP, 48 ans)

Le choix des cultures repose principalement sur des habitudes alimentaires familiales héritées, expliquant la prépondérance des légumes méditerranéens dans les jardins de ces femmes très majoritairement issues du Maghreb. Il n'est pas motivé par la facilité de culture et la productivité ni par le désir de découvrir de nouvelles espèces. Les entretiens soulignent l'importance accordée d'une part à la valeur gustative et d'autre part à la valeur sanitaire des produits potagers cultivés. Les jardinières considèrent les produits potagers récoltés au jardin comme de qualité supérieure. Cette qualité relève plus de l'estimation personnelle que de critères bien définis. Elle tend à se construire par opposition aux produits de l'industrie agro-alimentaire. La méfiance des jardinières à l'égard des produits industriels les conduit à considérer le jardin comme un espace privilégié où elles exercent un réel contrôle de la production.

« C'est malheureux à dire ça mais parce qu'il y a tellement d'émissions de cuisine et sur l'alimentation qui te disent : ça, ça vaut rien ! C'est plein de pesticides ! Ça, vous avez vu comme s'est fabriqué ! N'achetez pas des plats tout cuits, enfin cuisinés... » (FL, 56 ans).

Derrière la qualité accordée aux produits du jardin se cachent toutes les valeurs symboliques que les femmes attribuent, plus ou moins consciemment, au jardinage. Cultiver par soi-même les légumes et fournir un travail physique sont des activités créatrices de goûts et de saveurs, et plus particulièrement pour les jardinières n'ayant quasiment jamais cultivé de leur vie.

« Ça me fatigue (le travail du jardin). Mais quand je vois une belle tomate, ça me donne une force, elle a un sens ! » (FB, 53 ans)

Bien que le jardinage ne soit pas identifié par les femmes comme un facteur clé du changement de leurs pratiques culinaires quotidiennes, les valeurs accordées aux produits potagers du jardin revalorisent l'acte culinaire. Dans la cuisine familiale, ces produits potagers cueillis au jardin font l'objet d'une attention particulière et, devenus aliments, leur préparation est centrale. Les cuisiner devient un acte extraordinaire, au sens littéral du terme, qui sort de l'ordinaire et du quotidien. Cet acte culinaire 'extra-ordinaire' trouve son prolongement à table, dans la commensalité familiale, dans la sphère de l'intime repas de famille. Les jardinières sont fières de faire déguster à leurs proches les produits de leur jardin. La fierté, terme récurrent des entretiens, révèle l'impact positif du jardinage sur l'estime de soi.

« Une fierté ! Une fierté de savoir que c'est moi qui l'ai fait, que c'est moi qui l'ai nourri, que c'est moi qui l'ai bichonné, que c'est moi qui ai fait attention... Et quand tu cueilles, tu es fier ! Quand tu vois que tu as eu un petit pied comme ça et qu'au fur et à mesure ça a monté comme ça, tac tac, tac tac, et que c'est toi qui amène ça à table... » (PP, 48 ans)

Les dimensions nutritionnelle et économique

La seule différence significative entre les approvisionnements alimentaires des deux types de foyers concerne les produits potagers, mais cette différence est de taille : 472 vs. 289 g/j.pers. dans les foyers des jardinières vs les non-jardinières (**Tableau 2**). En ne considérant que les fruits et les légumes, cette différence reste significative avec 158 g/j.pers. de fruits et de légumes en plus dans le panier des foyers des jardinières en comparaison à celui des foyers des non-jardinières (369 vs 211 g/j.pers.). Ces quantités plus élevées de fruits et de légumes observées chez les jardinières ne sont pas associées à un meilleur équilibre alimentaire par ailleurs. Notamment, les jardinières n'achètent pas significativement moins de produits gras et sucrés que les non-jardinières.

Les dépenses pour l'alimentation sont plus élevées dans les foyers des jardinières que dans ceux des non-jardinières, de même que le coût de 2000kcal : 3,92 vs 2,95€/2000kcal. Cette différence de 1€/2000 kcal est due en partie aux quantités de fruits et légumes plus importantes achetées, et en partie au fait que, pour la plupart des groupes alimentaires, les jardinières payent un prix (en €/kg) 20 à 40% plus élevé que celui payé par les non-jardinières (données non présentées).

Les entretiens révèlent la tension qui existe entre le souhait des jardinières de consommer des fruits et légumes (notamment suivre l'injonction d'en consommer 5 par jour) et leur pouvoir d'achat limité. Il semblerait cependant que la pratique du jardinage les ait incitées à consommer davantage de ces produits.

- « *Et ça nous permet de pouvoir consommer plus de légumes. Parce que l'idée de consommer cinq fruits et légumes... il y le budget aussi... [...] Bah par rapport aux revenus, mais c'est vrai que quand on a des revenus pas trop... A la base on va surtout s'attaquer aux pâtes, des trucs consistants... Après on dit des légumes, mais quand on voit le prix... [...] Et à la récolte que j'ai, bah ça nous fait manger plus de légumes!* » (MA, 56 ans)

- « *Mais alors, comment j'ai changé aussi ma façon alimentaire... Et bien j'ai fait beaucoup plus de légumes! Ah oui, ah oui! Je fais beaucoup plus de légumes! Je fais moins de pâtes, moins de purée...* » (PP, 48 ans)

Tableau 2. Approvisionnements alimentaires des foyers des jardinières et des non-jardinières

	Jardinières (n = 21)		Non-jardinières (n = 65)		<i>P</i> ¹
	Moyenne	<i>SD</i>	Moyenne	<i>SD</i>	
Energie (kcal par jour et par personne)	2163	1471	2211	1253	0,3296
Catégories d'aliments (g par jour et par personne)					
Total produits potagers ²	471,8	337,6	289,4	192,9	0,0278
Légumes	221,6	183	109,2	94,5	0,0104
Fruits	147,3	149,6	101,5	88,7	0,3000
(sous-total fruits et légumes)	369,9	283,4	211,2	154,8	0,0286
Pommes de terre	89,5	167,3	63,0	67,4	0,2077
Légumineuses	7,3	11,4	13,8	31,7	0,3402
Plantes aromatiques	5,1	6,7	1,4	3,0	0,0034
Produits amylacés	232,6	185,1	292,1	636,6	0,7727
Viandes, Poissons, Œufs	137,0	101,1	106,1	101,0	0,6643
Produits laitiers	145,6	90,4	151,4	127,0	0,4430
Plats préparés	28,4	29,3	20,3	26,0	0,6866
Produits riches en gras et/ou sucre	247,2	267,6	198,2	246,9	0,6367
Huiles et assaisonnements	11,4	10,2	10,3	12,2	0,9377
Condiments	52,7	54,5	33,4	29,5	0,1969
Boissons (sauf eau)	291,3	410,0	181,9	495,7	0,7733
Dépenses (€ par jour par personne)	4,10	3,00	3,18	2,02	0,6392
Coût de l'énergie (€/2000 kcal)	3,92	1,38	2,95	0,95	0,0079

¹Ajusté sur l'âge et le nombre d'enfants dans le foyer.

²Les produits potagers regroupent tous les fruits, légumes, pommes de terre, légumineuses et plantes aromatiques entrant dans le foyer, quelle que soit leur provenance (achat en magasin, don, collecte au jardin) et qu'ils soient frais ou transformés.

DISCUSSION

Nos résultats confirment que le jardin répond à des attentes autres qu'alimentaires : sortir de chez soi, être au contact de la nature, tisser des liens sociaux et pratiquer une activité physique. Ils montrent que, malgré les faibles quantités récoltées, les produits potagers du jardin sont caractérisés par leur forte valeur culturelle et symbolique, en particulier par la fierté et l'estime de soi générées par le don, le partage et la transformation culinaire de ce que l'on a fait pousser.

Des approvisionnements importants en fruits et légumes malgré de faibles productions

L'une des observations clés de cette étude est la quantité significativement plus élevée de fruits et légumes dans les approvisionnements alimentaires des foyers des jardinières que dans ceux des foyers de femmes de même profil socio-économique, vivant dans les mêmes quartiers mais n'ayant pas accès à un jardin. La différence s'élève à 158 g/jour par personne en moyenne (en excluant les pommes de terre, les légumineuses et les aromatiques), permettant d'approcher les recommandations de santé publique de 400 g de fruits et légumes par personne et par jour. Cette corrélation positive entre jardinage et approvisionnements en fruits et légumes est conforme aux résultats d'études menées dans divers contextes nord-américains, pas toujours ciblés sur des populations défavorisées (Alaimo et al., 2008; Litt et al., 2011). La faible part des produits potagers issus du jardin dans les approvisionnements totaux des foyers des jardinières, est en accord avec le fait que la production n'est pas une motivation déclarée par les jardinières. La petite taille des parcelles, leur création récente, et la période de l'année à laquelle cette étude a été réalisée (mai-juin) contribuent aussi à expliquer que les productions ne soient pas quantitativement importantes.

L'affirmation d'une culture alimentaire

Dans ces jardins de Marseille, les variétés cultivées apparaissent comme un moyen d'affirmer les singularités de la culture alimentaire des jardinières, et plus particulièrement de leur 'identité' méditerranéenne. Le choix des espèces cultivées est culturellement et géographiquement marqué : tomates, courgettes, aubergines et plantes aromatiques sont des éléments centraux de la diète méditerranéenne. Les légumes méditerranéens sont cuisinés en ratatouille dans le sud de la France, la menthe est utilisée pour le traditionnel thé à la menthe au Maghreb. La culture des piments, fèves, et patates douces, produits rares sur les étals des circuits de la grande distribution, reflète l'attachement de certaines jardinières à la culture culinaire du bassin méditerranéen. Ainsi, le jardinage constitue un moyen de faire vivre et d'affirmer sa culture alimentaire. Différentes études menées dans des jardins à Paris (Pourias et al., 2015), à Montréal (Pourias et al., 2015) et aux USA (Saldivar-Tanaka, 2004) montrent que jardiner au sein d'un jardin partagé est une manière d'affirmer son héritage culturel. Le jardin représente un espace de 'liberté culturelle et culturelle' en lien avec l'identité alimentaire des jardiniers et leur inscription culturelle dans leur environnement immédiat.

Jardiner, une manière de cultiver la confiance en soi

L'analyse du discours des jardinières montre que le jardinage est considéré comme un important vecteur de l'estime de soi. Il permet de renforcer l'environnement social des

jardiniers, venant ainsi en appui aux résultats d'études analysant le rôle du jardin dans les relations sociales et l'engagement dans la vie du quartier (Litt et al., 2011). Aussi modestes soient les quantités produites, la production jardinière matérialise la fierté éprouvée par les jardinières. Cette fierté jardinière passe par la pratique généralisée du don, en allant au-delà du simple plaisir personnel, pour transmettre ce plaisir à quelqu'un d'autre, membre de la famille, ami, voisin ou simple visiteur, capable d'apprécier à sa juste valeur la qualité de la production, l'effort fourni pour l'obtenir, ou encore la générosité exprimée. Plus qu'ailleurs, la plante est pensée en tant qu'aliment. Rien d'étonnant alors à ce que la fierté des jardinières s'exporte du jardin à la cuisine. Responsables de l'alimentation du foyer, les jardinières prolongent les effets bénéfiques du jardin jusque dans la sphère de l'intime, en magnifiant, par l'acte culinaire, l'aliment qui valorise le soi, en insufflant la qualité du produit jardiné, puis cuisiné, à la qualité de la commensalité familiale. En écho au principe d'incorporation de Fischler (2001), savourer les produits du jardin, c'est symboliquement incorporer l'énergie, l'attention, le travail et la patience que les jardinières ont mobilisé tout au long du processus de culture.

Limites

Ce travail présente certaines limites. La faible taille de l'échantillon constitué de femmes uniquement (n=21) limite la généralisation des résultats de l'étude. Les habitudes culturelles et les conditions de vie quotidiennes difficiles des habitants dans ces quartiers pauvres n'ont pas facilité leur mobilisation pour participer à un projet de recherche. L'étude a été réalisée en dehors de la période de pleine production au jardin car celle-ci coïncidait avec la période des vacances scolaires d'été (5 juillet-1 septembre) et du ramadan (29 juin-27 juillet 2014), au cours desquelles un nombre important de jardinières 'retourne au pays'.

Notre enquête étant transversale, aucune causalité ne peut être établie entre la pratique du jardinage et les approvisionnements élevés en fruits et légumes des foyers des jardinières. Même si la volonté de produire des produits potagers n'est pas la principale motivation pour jardiner, il n'est pas exclu que les jardinières aient souhaité avoir accès à un jardin en raison d'un attrait préexistant pour les fruits et légumes. Une étude est actuellement en cours (étude JArDin'S à Montpellier) avec un suivi longitudinal dans le temps des pratiques alimentaires de jardiniers (avant et après accès à un jardin) et de témoins non-jardiniers, ce qui permettra de tester l'hypothèse d'une relation causale entre accès à un jardin partagé et amélioration des pratiques alimentaires.

CONCLUSION

Cette étude menée dans des quartiers défavorisés à Marseille a montré que les approvisionnements en fruits et légumes des foyers de jardinières approchent les 400g par personne et par jour recommandés par les autorités de santé publique. Ils sont plus importants que ceux de foyers vivant dans les mêmes quartiers sans accès à un jardin. Cette différence est principalement due à des achats plus élevés en produits potagers dans les foyers des jardinières, et non à une production jardinière importante. Le jardin partagé génère de l'estime de soi, du lien social, permet une reprise de contrôle sur son alimentation et revalorise l'acte culinaire. Les bénéfices nutritionnels du jardinage dans ce contexte semblent donc indirects : le jardin apparaît comme une fenêtre de réflexion sur les pratiques et comportements alimentaires, permettant une reprise de contrôle sur

l'alimentation. Les jardins collectifs urbains pourraient donc s'avérer être des outils d'action au service de la mise en œuvre des politiques alimentaires, encore trop souvent limitées à la diffusion d'informations.

Financements

Ce travail a été financé par l'Agence Nationale de la Recherche (ANR) dans le cadre du projet de recherche JASSUR, Jardins Associatifs et Villes Durables (ANR-12-VBDU-0011)

Remerciements

Nous remercions l'ensemble des participants du projet ainsi que les employés des centres sociaux pour leur aide au recrutement des jardiniers.

Rôle des auteurs

Les responsabilités des auteurs de l'article ont été les suivantes : Jean Noel Consalès, Nicole Darmon et Florence Ghestem ont conçu l'étude à Marseille, Pascale Scheromm a aidé à l'interprétation des données. Paul Marchand a collecté, transcrit et interprété les entretiens qualitatifs. Pauline Martin a analysé les données et rédigé le premier draft de l'article.

Tous les auteurs ont contribué à l'écriture de l'article.

Aucun conflit d'intérêt n'est à signaler.

Références

- Alaimo K, Packnett E, Miles RA, Kruger DJ. Fruit and vegetable intake among urban community gardeners, *Journal of Nutrition Education and Behavior*, 2008, 40, 94–101.
- Castro DC, Samuels M, Harman AE. Growing Healthy Kids: A community garden-based obesity prevention program, *American Journal of Preventive Medicine*, 2013, 44, S193–S199.
- Darmon N. « Coût et qualité nutritionnelle de l'alimentation » pages 275-306, in Expertise collective INSERM "Inégalités sociales de santé en lien avec l'alimentation et l'activité physique". (Editions INSERM, avril 2014, ISBN 978-2-85598-914-3)
- Davis JN, Ventura EE, Cook LT, Gyllenhammer LE, Gatto NM. LA Sprouts: a gardening, nutrition, and cooking intervention for Latino youth improves diet and reduces obesity, *Journal of the American Dietetic Association*, 2011, 111, 1224–1230.
- Fishler C. *L'omnivore : le goût, la cuisine et le corps*, Paris, Odile Jacob, 2001.
- Litt JS, Soobader MJ, Turbin MS, Hale JW, Buchenau M, Marshall JA. The influence of social involvement, neighborhood aesthetics, and community garden participation on fruit and vegetable consumption, *American Journal of Public Health*, 2011, 101, 1466–1473.
- Marty L, Dubois C, Gaubard MS, Mandon A, Lesturgeon A, Gaigi H, Darmon N. Higher nutritional quality at no additional cost among low-income households: Insights from food purchases of positive deviants? *American Journal of Clinical Nutrition*, 2015, 102, 190–198.
- Dubois C, Gaigi H, Perignon M, Maillot M, Darmon N. Co-construction et évaluation d'un programme de promotion de la santé pour conjuguer nutrition et budget au quotidien : les ateliers Opticourses. *Cahiers de Nutrition et de Diététique*, 2018, 53, 161–170.
- Plessz M, Gojard S. Do processed vegetables reduce the socio-economic differences in vegetable purchases ? A study in France, *European Journal of Public Health*, 2012, 23, 747–752.
- Pourias J, Aubry C, Duchemin E. Is food a motivation for urban gardeners? Multifunctionality and the relative importance of the food function in urban collective gardens of Paris and Montreal, *Agriculture and Human Values*, 2015. doi:10.1007/s10460-015-9606-y
- Saldivar-Tanaka L, Krasny ME. Culturing community development, neighborhood open space, and civic agriculture: The case of Latino community gardens in New York City, *Agriculture and Human Values*, 2004, 21, 399–412.
- Wells N, Myers B, Henderson C. Study protocol: effects of school gardens on children's physical activity, *Archives of Public Health*, 2014, 72, 43.
- Zick CD, Smith KR, Kowaleski-Jones L, Uno C, Merrill BJ. Harvesting more than vegetables: The potential weight control benefits of community gardening, *American Journal of Public Health*, 2013, 103, 1110–1115.