

**IMPACT DES DISCOURS NUTRITIONNELS SUR LES  
COMPORTEMENTS ALIMENTAIRES :  
Une approche socio-anthropologique qualitative auprès de  
groupes « ciblés »**

Etude réalisée par  
Chantal **Crenn** (MCF Université de Bordeaux 3), Anne-Elene **Delavigne**  
(CNRS MNHN), Matthieu **Dubois de Labarre** (Université de Bordeaux 2),  
Karen **Montagne** (Université de Tours), Frédéric **Précigout** (Université de  
Tours), Isabelle **Téhoueyres** (Université de Bordeaux 2)

sous la direction de Jean Pierre **Corbeau**  
(professeur à l'Université de Tours, UMR 6173, IEHCA)

**Pour l'Institut National de Prévention et d'Education pour la Santé (INPES)  
Université de Tours, UMR 6173 VST/CITERES**

**Février 2007**

## **Remerciements**

Nous souhaitons remercier ici toutes les personnes qui ont rendu possible ce travail.

Nous remercions l'INPES pour sa confiance et son soutien financier.

Nous remercions tous nos informateurs qui ont donné de leur temps et un peu de leur vie privée...

Nous remercions notre directeur de recherche Jean Pierre Corbeau pour sa confiance et son enthousiasme sans faille.

Nous remercions aussi le personnel administratif de l'université de Tours pour leur travail de gestion du budget.

# Sommaire

**Introduction** (p.4)

**1ère partie** : Les discours de santé publique (p.9)

Le PNNS et ses campagnes de diffusion : la presse écrite (p.11)

**2è partie** : Les Enquêtes

1- Les jeunes adultes indépendants (p.33)

2- Les familles avec jeunes enfants (p.61)

3. Les seniors (p.92)

4- Les familles dont les parents ont migré du Maghreb (p.114)

**3è partie : Conclusions** (p.138)

**Postface** (p.150)

# Introduction

## 1- Objectifs du projet

Nous proposons ici d'analyser la manière dont sont reçus, appliqués, et/ou détournés les différents discours nutritionnels qui prolifèrent depuis plusieurs années, émanant des institutions publiques aussi bien que de l'industrie agroalimentaire. Cette étude s'attache à comprendre pourquoi les politiques nutritionnelles se heurtent à des difficultés d'application et de réception auprès des différents publics (notamment ceux ciblés par l'INPES).

L'hypothèse que nous formulons est qu'il existe un tiraillement du mangeur écartelé entre diététique et gastronomie. En effet l'analyse des discours politico-économiques montre que les institutions (que celles-ci soient publiques ou privées) communiquent simultanément sur l'alimentation selon deux logiques : l'une insistant sur le mode hédoniste et gastronomique (plaisir, goût, commensalité), l'autre sur le mode de la santé publique (diététique, prévention obésité, diabète). Ces thématiques sont culturellement perçues comme contradictoires, ce qui semble engendrer une certaine incertitude sociétale (ou anomie<sup>1</sup>) et une perte de repères chez les mangeurs destinataires de ces messages, tiraillés entre ces deux logiques de consommations. Ces deux dimensions sont d'ailleurs reconnues par le PNNS qui stipule que : « outre sa vocation biologique, l'acte alimentaire a une forte charge culturelle, sociale, affective ; c'est en France un moment de plaisir revendiqué. Le PNNS prend en compte la triple dimension biologique symbolique et sociale de l'alimentation ».<sup>2</sup>

Nous avons donc examiné sur le terrain comment, dans leurs pratiques d'achats, de préparation et de consommation, les mangeurs élaborent leurs propres références afin de surmonter cette contradiction, et en fonction de quels critères.

En accord avec les objectifs de l'INPES, nous avons circonscrit nos recherches à l'alimentation d'enfants au sein de leurs familles, à celle de jeunes adultes indépendants, de personnes âgées, et de familles dont les parents ont migré du Maghreb.

Enquêtes auprès de :

- 25 familles avec enfants,
- 30 personnes de plus de 70 ans,
- 25 familles d'origine maghrébine (Gironde),

---

<sup>1</sup> Anomie : perte des normes et structures qui règlent la conduite des mangeurs vis à vie de leur alimentation quotidienne

<sup>2</sup> [http://www.sante.gouv.fr/htm/actu/34\\_010131.htm](http://www.sante.gouv.fr/htm/actu/34_010131.htm)

- 30 jeunes adultes indépendants,  
vivant dans le Sud Ouest, surtout en région bordelaise, et en région nantaise.

Notre étude s'articule autour deux axes :

- L'analyse de magazines et brochures de vulgarisation spécialisés et non spécialisés, ciblés en termes de catégorie d'âge du lectorat et l'étude d'articles de la presse quotidienne.
- Des enquêtes de type qualitatif (entretiens semi-directifs, pouvant durer plusieurs heures, réalisés par les chercheurs au domicile des personnes sélectionnées, entièrement enregistrés décryptés et analysés) auprès de personnes choisies en fonction de leur âge, genre, situation socioprofessionnelle, lieu de résidence, etc., afin d'évaluer l'impact, la compréhension et les interactions entre les différents discours.

Soulignons d'emblée que des difficultés sont apparues lorsqu'il s'est agi de rencontrer certaines catégories de consommateurs, notamment des mangeurs qui ne voient pas l'intérêt de consacrer du temps à évoquer leurs pratiques alimentaires ou bien culpabilisent et refusent de parler de leurs façons de se nourrir qu'ils jugent incorrectes.<sup>3</sup> Ils furent toutefois une petite minorité.

## 2- Méthodologie

Notre travail se situe donc dans une perspective anthropologique qui, par définition, tient compte du contexte social, économique, historique et de la dimension symbolique. Le matériau privilégié est l'enquête ethnographique de terrain. Les entretiens réalisés en face à face permettent d'établir une relation de confiance et ainsi d'obtenir des informations de première main. La spécificité de cette approche tient dans la micro-observation qui permet d'obtenir des informations très fines : la relation interpersonnelle qui s'instaure, l'observation des individus dans leur propre contexte (domicile, membres de la famille), l'observation des objets et des manières de faire, qui sont autant d'éléments permettant d'accéder à une compréhension à la fois globale et subtile.

Ainsi pour le sujet qui nous concerne, ce type d'étude qualitative, en apportant des informations auxquelles une étude chiffrée et statistique ne permet pas d'accéder, s'avère être complémentaire des études quantitatives déjà menées.<sup>4</sup>

Une approche ethno-méthodologique permet de contourner les difficultés d'interprétation d'enquêtes par questionnaires ou sondage téléphonique, par exemple, qui

---

<sup>3</sup> De même n'avons-nous pas cherché à rencontrer en particulier des personnes en situation de précarité -ce public n'étant pas ciblé par l'INPES dans sa campagne féculents.

<sup>4</sup> En effet Les enquêtes INCA (de l'AFSSA) et Baromètre Nutrition Santé (INPES) s'appuient sur des données déclaratives de fréquence et des enquêtes quantitatives. Elles permettent essentiellement une mise en exergue des tendances de consommations

souffrent notamment de sous-déclarations et de l'influence que peut induire la formulation de questions suggérant « la bonne réponse ». Des entretiens longs et non directifs en revanche permettent d'obtenir des déclarations plus en lien avec la réalité de nos interlocuteurs, et d'évaluer les écarts avec leur volonté de paraître dans la norme, afin d'en tenir compte dans l'analyse ultérieure.

Malgré l'intérêt évident que représentent d'un point de vue quantitatif les fréquentiels de consommations, ceux-ci s'avèrent moins fructueux lorsqu'il s'agit de déterminer les modes et lieux d'approvisionnement, les opérations culinaires et les contextes de consommation, éléments déterminants pour la compréhension des modes individuels de gestion du « capital santé ».

### **3- Postures théoriques**

L'imbrication entre le mangeur et la société dans laquelle il évolue est complexe. Au regard de notre problématique générale, ainsi que de résultats obtenus lors d'autres enquêtes, nous avons défini deux grandes orientations de recherche. La première concerne les pratiques concrètes des protagonistes, alors que la seconde s'intéresse aux représentations. Les catégories que nous présentons ressortent du travail d'enquêtes préalablement réalisées et nous semblent opératoires. Elles soulignent l'idée d'interaction entre le sujet et le système (ou structure), aux contraintes liées à la place qu'il occupe dans l'espace social et géographique, mais aussi à l'autonomie et aux stratégies que la personne met en place pour y échapper, ou s'en accommoder.

Ces deux niveaux d'analyse renvoient à la distinction entre socialité et sociabilité (Corbeau, 1997). La socialité est un ensemble de déterminants sociaux qui influent sur le comportement du mangeur, le mettant dans une situation «porteuse de hiérarchies économiques, sociales, de rapports sociaux de sexes, d'accès à la connaissance et aux modes de savoir-faire. (Corbeau, 1997 : 150). Il s'agit donc d'un marqueur, d'un « tatouage » (ibid.) dont le mangeur ne peut se défaire, qu'il soit rejeté, assumé ou valorisé. La sociabilité au contraire constitue la manière dont les individus vont à un moment donné, au moyen de diverses stratégies, chercher à s'en extraire ou à en tirer bénéfice. Elle « s'affirme comme un processus interactif dans lequel des individus choisissent une forme de communication, d'échanges qui les lie aux autres. Ils peuvent alors soit afficher une volonté de reproduction sociale en acceptant d'être un simple objet ou produit de la socialité, soit développer des dynamiques créatives à travers des interactions qu'ils cherchent à provoquer. » (ibid. : 151)

Notre étude se situe donc dans une perspective interactionniste où le quotidien tient une place centrale : le travail de réflexion de Michel de Certeau et les enquêtes de Luce Giard sur la cuisine<sup>5</sup> nous auront, pour ce faire, largement éclairées. Nous entendons signifier par là que l'activité sociale se construit dans la relation que les individus entretiennent entre eux. Dans une telle perspective nous nous intéressons tout particulièrement aux dynamiques qu'engendrent ces interactions.

Différents niveaux d'interaction seront pris en compte:

- Interactions à distance (niveau macro-social) : nous nous référons ici tout particulièrement à Becker<sup>6</sup> et Amselle<sup>7</sup> pour comprendre comment se construisent les normes sociales et comment les mangeurs « bricolent » leur « alimentation saine » individuellement, en associant de manière spécifique les informations issues des différentes sources à leur disposition.
- Interactions de face à face : il s'agit de prendre en compte la situation d'interaction lors des entretiens, qui peut engendrer un discours « prise de conscience », soulevant des questions chez l'interlocuteur, questions qu'il ne se posait pas ou ne conscientisait pas forcément dans sa pratique quotidienne.<sup>8</sup> Nous aborderons donc la question de l'impact de la réflexivité : il s'agit ici d'une forme d'interaction avec soi-même liée à une distance critique par rapport à ses propres pratiques. Nous nous référons aux travaux de Rochefort (la notion de « consommateur »), d'Ascher (les « mangeurs créatifs » de l'hypermodernité), de Corbeau (revanche sociale et mangeur pluriel), Bourdieu et Boltanski (le goût de la nécessité, la distinction).

Ces résultats seront présentés pour plus de lisibilité en trois parties. Nous nous interrogerons tout d'abord sur les informations à la disposition des mangeurs, qu'elles émanent d'experts, d'institutions ou de la presse de vulgarisation (I). Puis, nous montrerons comment cet ensemble d'informations est compris et mis en pratique de manière singulière en fonction de l'appartenance à certains publics cibles de l'INPES (II). Enfin en conclusion, nous soulignerons la manière dont les mangeurs élaborent leurs propres références en fonction des interactions auxquelles ils ont été et sont confrontés et suggérerons des pistes de réflexion (III).

---

<sup>5</sup>M. de Certeau, L. Giard et P. Mayol, *L'invention du quotidien. 1. arts de faire 2. habiter, cuisiner*, Gallimard, Folio essais, 1990 et 1994 (1980).

<sup>6</sup> Becker J., *Outsiders*, Métailié, Paris, 1985.

<sup>7</sup> Amselle J.L., *Branchements*, Champs Flammarion, Paris, 2001.

<sup>8</sup> Goffman E., *La présentation de soi*, Minuit, Paris, 1973, pour l'image/identité qu'a l'enquêté du chercheur « expert santé » : attente d'une validation, ou démonstration de ses connaissances sur « les bonnes pratiques alimentaires ».

### Avertissement :

Les enquêtes ont été menées individuellement par chacun des chercheurs sur ses terrains propres. Chaque partie a été placée sous la responsabilité d'un ou deux auteurs, ce qui se ressent dans des partis pris d'écriture et d'éclairage bien tranchés. L'ensemble du texte a été ensuite soigneusement révisé par l'ensemble des contributeurs. L'analyse des entretiens, pour partie, et surtout la rédaction de ce rapport sont donc bien le fruit d'une entreprise collective. Ce travail pluriel a permis un enrichissement mutuel des restitutions et un croisement des points de vue que nous jugeons essentiel.

Nous avons choisi de retranscrire de larges extraits d'entretiens de façon à enrichir la perspective et donner des matériaux prolongeant les réflexions. D'autres citations, plus courtes, ont été choisies à cause de leur représentativité ou parce qu'elles font état de récurrences. Toutes donnent, à nos yeux, une image bien concrète de la complexité des perceptions.



## Première Partie

### **Le PNNS et ses campagnes de diffusion : analyse des modes de diffusion et d'interprétation des discours de santé publique**

La promotion du Programme National Nutrition Santé, débutée en 2000, s'est effectuée par le biais d'affichages et de parutions dans la presse écrite et audiovisuelle. Afin d'évaluer l'impact de ces communiqués, plusieurs études ont été réalisées, notamment sur la diffusion télévisée. Nous avons décidé d'utiliser un autre support pour mesurer l'impact de ces campagnes, la presse écrite, qui reste une source d'information importante dans notre société et a le mérite de rendre particulièrement visibles les travers potentiels de la réception de ces messages, même si elle n'atteint pas tous les publics. Cette presse, spécialisée ou non dans le domaine de la santé, relaie partiellement le discours officiel et semble devenir une référence en matière d'alimentation : par les rubriques dédiées à cette thématique, et surtout par la légitimation que lui apportent des spécialistes extérieurs, que nous appellerons « experts »<sup>9</sup>, tels les nutritionnistes, diététiciens, psychologues, sociologues, médecins, grands chefs, célébrités, etc. Ce mode de diffusion nous est apparu d'autant plus important qu'il offre au lecteur/mangeur la possibilité de conserver certains articles permettant de s'y référer ultérieurement<sup>10</sup>.

Cependant ces sources d'informations, malgré les efforts des différentes rédactions pour créer l'illusion d'un lien interpersonnel et instaurer un sentiment de confiance entre le lecteur et les spécialistes interviewés (photographie des experts, présentation détaillée de leur activité source de légitimité, citations, etc.), restent impersonnelles : d'où une appropriation moindre de l'information. Ces revues sont d'ailleurs peu citées explicitement lors des entretiens avec les mangeurs de l'enquête qualitative ; les informations qu'elles contiennent le sont davantage. L'enquête qualitative démontre en effet que la relation interpersonnelle semble de première importance lorsque nos interlocuteurs évoquent leurs rapports à l'alimentation et à leur santé ; nombreux sont ceux qui nous parlent de leur médecin généraliste ou d'autres « experts » (nutritionniste, cardiologue, naturopathe, sophrologue, etc.) comme référent officiel pour justifier leurs connaissances nutritionnelles et certaines de leurs

---

<sup>9</sup> B.Latour explique que la crédibilité passe par la quête d'alliés déjà légitimes et la capacité à mobiliser des réseaux institutionnellement reconnus. Latour B., *La sciences en action, introduction à la sociologie des sciences*, Folio-Essai, Gallimard, 1995.

<sup>10</sup> Ce qui d'ailleurs est l'un des principes essentiels de la presse féminine, qui a instauré depuis les années 50 les fiches cuisines à découper et collectionner.

pratiques alimentaires<sup>11</sup>.

M.V. (représentant retraité, veuf, financièrement aisé, 80 ans, suivi pour des problèmes cardiovasculaires) : « *et alors, bon j'ai vu des nutritionnistes (...) Même mon médecin qui me traite, il me dit, il ne sait pas quoi faire avec moi, non mais c'est vrai, il prend ma tension (...), je vous ferai une liste de ce qu'ils me font bouffer.* »

Mme C. (professeur de lycée, mariée, 4 enfants, 42 ans, consommatrice de produits biologiques) : « *en ce moment je ne prends pas de lait parce que j'ai tout le temps de la sinusite, et alors je vais voir un réflexologue<sup>12</sup> (...) qui m'a dit d'essayer de ne pas prendre de lait et laitages pendant quinze jours. Donc j'essaie.* »

On peut dès lors se demander dans quelle mesure le support écrit peut répondre à cette exigence d'appropriation de l'information par le lectorat.

## **1- Santé et plaisir dans l'alimentation : présentation des notions introduites dans le Programme National Nutrition Santé.**

Prenant en compte les différents rapports d'experts et les campagnes déjà existantes à l'échelle européenne, le PNNS s'est fixé pour objectifs, à partir de 2001, d'amener la population française à consommer en moyenne davantage de fruits et légumes, à accroître l'apport en calcium et glucides, tout en réduisant l'apport de sucres simples, de lipides et d'alcool. Parallèlement, il vise à augmenter l'activité physique afin de rééquilibrer les apports et les dépenses d'énergie.

La stratégie retenue repose sur « la promotion d'une nutrition positive associant nutrition (alimentation + activité physique) et plaisir, non normative, prenant en compte la diversité des situations, reconnaissant la complexité de l'acte alimentaire, sa dimension sociale et culturelle ». Elle s'articule autour de deux axes principaux :

- la promotion des principales recommandations du PNNS
- la promotion des guides alimentaires.

Certaines actions s'adressent aux adultes, d'autres plutôt à des populations particulières, notamment les jeunes (enfants et adolescents) et leurs parents, les personnes

---

<sup>11</sup> E. Katz et P. Lazarsfeld (1955 : *Personnal Influence*, The Free Press) démontre à propos de la communication politique qu'il ne s'agit pas de convaincre tout le monde, mais seulement des personnes influentes –le père de famille- qui relayera ensuite l'information.

<sup>12</sup> La réflexologie fait partie des médecines parallèles. Elle se base sur l'hypothèse que les pieds puissent être considérés comme la représentation miniaturisée du corps humain : à chaque « zone réflexe » correspondrait un organe, une glande ou une partie du corps humain. Un toucher spécifique appliqué sur ces zones permettrait de localiser les tensions et de rétablir l'équilibre du corps dans les zones correspondantes. Selon ses partisans, la réflexologie libérerait les facultés d'auto-guérison de l'organisme. C'est une technique manuelle qui constituerait une approche globale du corps.

âgées ou les femmes enceintes. Enfin, quelques actions visent certaines catégories professionnelles (professionnels de santé, de l'éducation et du secteur social), indispensables relais auprès de la population.

Les guides alimentaires répondent à deux principes du PNNS :

- « Mettre à la disposition de la population une information adaptée, scientifiquement validée et contribuer ainsi à une mise à niveau des connaissances en matière de nutrition.
- Contribuer à l'adoption par un large public des principales recommandations du PNNS ».

Chaque guide propose une information ainsi que des conseils pratiques « adaptés aux habitudes de chacun, permettant de concilier ainsi santé, plaisir et contraintes quotidiennes », en vue d'atteindre les objectifs du PNNS.

## **2- Etude des messages alimentaires encadrant les deux dernières campagnes INPES dans la presse écrite (septembre à décembre 2006) : des discours tributaires des attentes des lecteurs, et des financeurs (les publicitaires)**

### **2.1- Choix des sources**

Le choix des magazines a été effectué selon différents critères:

- le plan média féculent 2005
- le lectorat devait correspondre aux populations de l'enquête qualitative
- la prise en compte de l'étude AEMP (l'audience de la presse-magazine, titre par titre, cumul de janvier à décembre 2005).

Selon l'Etude AEMP, chaque jour 61,5% des Français lisaient au moins un magazine ; chaque mois, la quasi-totalité des Français, 47,7 millions soit 97,6%, lisait au moins un magazine. L'enquête de l'AEMP a pour objectif de dénombrer et de qualifier les lecteurs de magazines en France. Il s'agit de déterminer le nombre moyen de lecteurs de chaque magazine et de décrire ceux-ci en termes sociodémographiques, en fonction de leur mode de vie, de leur niveau de vie et de l'équipement de leur foyer.<sup>13</sup>

Les revues étudiées correspondent aux différents types de population choisis dans notre enquête qualitative<sup>14</sup>. Ces revues sont parmi les plus lues en France, selon les chiffres de l'AEMP, et ont été choisies par l'INPES pour promouvoir la campagne réhabilitant les féculents dans l'alimentation quotidienne. Une seule de ces revues n'a pas diffusé cette

---

<sup>13</sup> L'étude d'audience de la Presse Magazine est un sondage auprès d'un échantillon annuel de 20 000 personnes représentatives de la population résidant en France, âgées de 15 ans et plus. Le recrutement de l'échantillon se fait selon la méthode des quotas. L'enquête se déroule en face à face au domicile de l'interviewé. Elle dure environ 40 minutes.

<sup>14</sup> Rappelons-les : familles avec enfants, seniors de plus de 65 ans, personnes d'origine maghrébine et jeunes adultes indépendants.

campagne, *Notre Temps*, mais ce mensuel, le plus lu par la population « senior », nous a semblé incontournable.

Ces revues sont classées par les agences de presse selon une typologie de leur lectorat, que nous avons reprise pour choisir celles à analyser en fonction de leurs cibles.

La Presse Senior : *Notre temps* (qui ne fait pas partie du Plan Presse INPES. Cependant, cette revue reste leader dans une classe d'âge correspondant à l'une des populations de l'enquête) et *Pleine Vie*. Ces deux mensuels sont présentés comme des journaux « d'informations générales destinés aux seniors et aux femmes de plus de 50 ans ».

La Presse Féminine : *Prima, Femme Actuelle, Marie France, Avantages*, hebdomadaires ou mensuels, classés dans la catégorie « généralistes mode et beauté »

La Presse Santé : *Santé Magazine* et *Top Santé* définis par les thèmes « famille, santé, consommation et bien-être ».

La Presse Parentale : *Top Famille, Parents*.

Deux remarques préliminaires semblent nécessaires. D'une part les revues généralistes ou « mixtes » sont principalement lues, selon les chiffres AEMP, par les femmes, d'où une tendance à cibler les articles et thèmes abordés selon ce lectorat spécifique. Ainsi même *Notre Temps* et *Pleine Vie* ont un lectorat aux deux tiers féminin. Le lectorat de la presse santé et parentale est lui aussi à dominante féminine : la santé et l'éducation des enfants restant apparemment pour les groupes de presse une « affaire de femmes », ce que confirme la présente enquête.<sup>15</sup>

**Tableau** des chiffres d'audience tirés de L'AEMP, de janvier à décembre 2005 :

	Lectorat en milliers	Hommes en milliers	Femmes en milliers
<i>Notre Temps</i>	3 950	1264	2 686
<i>Pleine Vie</i>	3 251	925	2326
<i>Prima</i>	2 730	367	2363
<i>Femme Actuelle</i>	7370	1956	5414
<i>Marie France</i>	1741	358	1384
<i>Santé Magazine</i>	5133	1433	3700
<i>Top Santé</i>	4590	1294	3297
<i>Top Famille</i>	1505	311	1194
<i>Parents</i>	3472	929	2543

<sup>15</sup> « Les femmes prennent toujours en charge la plus grande partie des activités domestiques et familiales » selon l'enquête Emploi du temps (1998-1999, in *Economie et Statistique* n°352- 353, 2002.

## 2.2- Méthode d'analyse

Les magazines choisis ont été analysés sur une période de trois mois : le mois au cours duquel le communiqué est paru, le mois précédent et le mois suivant ; afin d'évaluer l'impact et l'intégration des conseils du PNNS depuis leur parution, un numéro choisi dans la période estivale 2005 ou 2006 a été utilisé à titre comparatif. Les données recueillies portent sur l'alimentation, la cuisine, les régimes, la diététique, le corps:

- Dans tous les articles alimentation, terroir, régimes, recettes ont été examinés: la référence aux experts, le type de discours santé/plaisir/terroir/esthétique, etc., les mots clés, pour les recettes, les ingrédients clés, la mention du taux de calories, les régimes proposés (leur emplacement, dans la section nutrition ou beauté ?), les discours sur les aliments santé /magiques, la référence à des termes "scientifiques" (oméga, etc.).
- Les publicités pour des produits agro-alimentaires : les slogans, l'éventuel logo, la référence à des experts, l'adaptation au public visé (personnes âgées/ femmes actives), type de discours santé/plaisir/terroir (intéressant de noter quand ils font face à des articles de la revue).
- Les nouvelles formes de publicités qui sont souvent présentées comme publi-communicés.
- Certaines mises en scènes photographiques.
- Pour les journaux avec petites annonces : les types d'annonces (notamment minceur) souvent en opposition avec le discours "rationnel" du magazine.

Suite à l'analyse de ces revues (articles et publicités), trois grandes thématiques liées à l'alimentation nous sont ainsi apparues, tant dans les articles que dans les publicités qui y paraissent :

- Le « bien manger » : qui consiste à avoir une alimentation bonne pour la santé
- Le « bon manger » : qui fait appel à toutes les références hédonistes.
- Le « beau manger » : qui rappelle les normes esthétiques actuelles, quel que soit le public de la revue. Ce « beau manger » prône la minceur et la jeunesse dans certaines rubriques spécifiques (beauté, sport), souvent dans les rubriques alimentation, et majoritairement dans les messages publicitaires.

Ces thèmes ne s'excluent pas, la notion de plaisir étant reprise dans le « bien manger », ce qui est également le cas dans la campagne INPES. Cependant le « bon manger », ne fait pratiquement jamais référence à l'aspect santé. Le « beau manger » utilise les deux autres thématiques dans son argumentaire.

## 2.3- Les articles alimentation: une hiérarchisation des thématiques ?

Aucune des revues étudiées n'est spécifiquement culinaire. Mais certaines rubriques, comme les pages culinaires et les pages santé/ forme/ beauté, sont inhérentes à la presse

papier. Les gros titres de couverture ne concernent pas systématiquement l'alimentation. Par contre, on constate que les magazines pour les personnes de plus de 60 ans font régulièrement référence soit à l'alimentation santé, soit à la gastronomie. Les revues féminines (*Prima*, *Avantages*, *Femme Actuelle*, *Marie France*, etc.) consacrent plusieurs gros titres à l'alimentation selon les trois grands thèmes que sont la gastronomie, la santé, et la minceur : « Dossier alicaments, info ou intox ? » ; « Cuisine d'automne : allégez les grands classiques, plus de goût, plus de légumes, moins de gras » ; « Cuisine : gourmandises raisonnables au chocolat » ; « Maigrir sur mesure : 3 plans d'attaque ciblés, 20 recettes minceur succulentes, astuces beauté pour une jolie peau pendant le régime », « Septembre, c'est l'époque des régimes miracles ». *Santé Magazine* et *Top Santé*, utilisent presque toujours l'alimentation comme accroche en couverture : « Je perds 3kg en 2 semaines : régime végétarien » ; « Maigrir sans effort avec l'homéopathie, vos granules, vos menus » ; « En cadeau votre poster gym minceur, 5 exercices faciles pour garder la ligne » ; « Nutrition : on vous dit comment repérer les graisses cachées ».

Contrairement à l'a priori du chercheur, les revues parentales étudiées ne mettent que rarement la thématique alimentaire en couverture, mais celle-ci est présente dans tous les sommaires. L'alimentation n'est donc pas la thématique centrale de ces revues qui se veulent généralistes. Pourtant la nourriture est un des sujets récurrents de cette forme de presse, ce que confirment les rubriques « nutrition » ou « cuisine », révélant que l'alimentation reste dans l'esprit des rédactions un centre d'intérêt féminin.<sup>16</sup>

Les sommaires sont structurés de la même manière dans les différents magazines : les pages santé sont systématiquement dans la première partie des revues, souvent suivies des pages forme/beauté, puis vers la fin de l'hebdomadaire ou du mensuel viennent les fiches cuisines. C'est d'ailleurs dans ces dernières pages qu'est parue la campagne de l'INPES. Ainsi dès le sommaire on remarque que les informations « nutrition-santé », insérées entre les pages d'informations journalistiques et non dans les parties loisirs, sont classées par les rédactions parmi les thématiques « sérieuses » abordées par les revues, quelle que soit leur thématique principale. Généralement les pages culinaire /gastronomie sont insérées après les pages décoration ou mode, très souvent dans les parties « détente »/art de vivre, intitulées différemment selon les magazines (« vos vies, vos envies » pour *Parents*, « d'avantages d'idées » pour *Avantages*, « nutrition saveur » pour *Top Santé*).

La notion de « plaisir-gastronomie » est rarement mise en avant dans les dossiers

---

<sup>16</sup> Toujours en accord avec l'hypothèse de E. Katz et P. Lazarsfeld, ce sont les femmes qu'il s'agit de convaincre. En effet, elles sont porteuses des valeurs normatives en matière d'alimentation et davantage tournées vers la nouveauté –néophilie- que les hommes.

spéciaux, hormis pour les numéros de décembre où les menus de fêtes de fin d'année sont à l'honneur. Les titres des dossiers annoncés en première page sont également explicites quant à la hiérarchisation des préoccupations des rédactions : la santé et la diététique sont largement exploitées par les revues plus généralistes et a fortiori dans *Top Santé* et *Santé Magazine*. Elles sont parfois reprises dans la presse catégorisée comme féminine, où les premières pages mettent en avant l'alimentation-beauté notamment par l'annonce des nouveaux régimes minceur, omniprésents en période estivale et de plus en plus fréquents le reste de l'année.

Une telle mise en page engendre plusieurs questionnements sur la manière dont sont reçus et assimilés les discours alimentaires par les lecteurs. Les informations « santé alimentation » sont-elles mieux assimilées parce que valorisées par leur insertion dans les rubriques sérieuses des revues ? Les pages culinaire /plaisir sont-elles lues et oubliées, comme une grille de mots croisés ? Ou au contraire restent-elles plus longtemps en mémoire car elles sont lues dans un moment de détente, et associées à un moment de plaisir ?

La tendance à la distinction entre alimentation /diététique et alimentation /plaisir, instaurée par les revues, semble d'autant plus forte dans la forme que presque tous les magazines étudiés utilisent les mêmes codes couleurs pour ces rubriques : bleu pour la santé, rose pour la beauté, généralement vert pour la gastronomie.

## **2.4- Contenu des articles «alimentation »**

### **2.4.1- Le bien manger : alimentation et santé**

Les rubriques « alimentation santé diététique nutrition » abordent les thèmes qui intéressent directement leur lectorat. Certains reprennent les grandes directives du PNNS (« *la recette du bon petit déjeuner* »), d'autres sont plus spécifiques aux classes d'âge (pour prévenir les risques cardiovasculaires dans la presse senior par exemple).

Les articles sont rédigés dans toutes les revues par « des experts » nutritionnistes. Il est important de noter que certaines soulignent la légitimité de leurs spécialistes en mentionnant leurs qualifications, ce qui n'était pas le cas auparavant (à partir de novembre pour *Notre Temps* par exemple), et même pour *Top Santé*, à la fin du sommaire de chaque numéro : « *Présentation des experts du mois : A-C. Q., pharmacien homéopathe et co-auteur de l'ouvrage « ... » ; « le comité d'experts de la rédaction : Le Dr P., médecin conseil généraliste, diplômée de gérontologie clinique ; Dr E., gynécologue, membre de l'association française d'étude de la ménopause ; Dr N., notre nutritionniste, médecine générale, Nutrition Biologie du sport ; Dr W., spécialiste de la sexualité, gynécologue ; Dr H., psychothérapeute ; Dr S., généraliste attaché à l'hôpital C., chargé d'enseignement à la*

*faculté de médecine.* ». En fonction des thématiques, les experts habituels des revues ne suffisent pas et il faut faire appel à des « experts spécialistes » du sujet.

Il est possible de classer les revues selon les conseils qu'elles promulguent, en accord ou non avec le fond et la forme du PNNS et des campagnes de l'INPES. Ainsi, les revues seniors et les magazines santé font fréquemment référence au PNNS et les conseils nutritionnels donnés reprennent systématiquement ceux du programme. Les textes se veulent encourageants et non culpabilisants pour le lecteur. Les arguments santé associent différents champs :

- « *c'est un atout santé forme et ligne* »

- ils s'adressent à la classe d'âge du lectorat : « *améliorer nos performances physiques et intellectuelles* », « *stimulation du système immunitaire* », « *freinent le vieillissement cellulaire* ».

- La notion de plaisir est également mobilisée : « *l'intérêt de savourer* ». Ce registre est cependant moins présent sauf s'il s'agit d'un plaisir utile.

#### *Structure des conseils*

Une explication systématique des avantages des aliments conseillés est donnée, en termes simples et /ou scientifiques: « *champion de la vitamine C* ». L'utilisation d'un vocabulaire de spécialiste, non entré dans le langage courant, est également fréquente : « *anthocyanes rouges violacés* ». Cette terminologie légitime le caractère scientifique et sérieux des conseils, qui peuvent également induire chez le lecteur la volonté d'en savoir plus, en enrichissant ses connaissances. Ces articles sont élaborés de façon à contrecarrer, par exemple avec des conseils ciblés, les éventuelles objections du lecteur : « *les personnes intolérantes au lactose du lait préféreront un yaourt ou un lait fermenté* ».

« L'apport calorique », référence « diététique » faisant aujourd'hui partie des connaissances générales, est systématiquement mentionné, de même que les différentes compositions en « nutriments ».

A noter que même si la campagne Féculents INPES n'est pas parue dans la revue *Notre Temps*, l'information figure dans ses articles en octobre, novembre et décembre. Pour « *la recette du bon petit déjeuner* », les quatre points des conseils PNNS (cf. : *La santé vient en mangeant*<sup>17</sup>) sont repris : consommer une boisson, un produit céréalier, un produit laitier, un fruit. Ils sont accompagnés de l'explication du pourquoi préférer certains aliments plutôt que d'autres. Cela introduit une hiérarchie entre les ingrédients : les céréales complètes et le

---

<sup>17</sup> Programme National Nutrition Santé, *La santé vient en mangeant, le guide alimentaire pour tous*, septembre 2002.



fait maison sont ainsi valorisés. Les produits de l'agro-industrie ne sont pas ouvertement refusés ou diabolisés, mais sont l'objet de mises en garde, utilisant la preuve par l'exemple de leur qualité moindre en terme de santé. « *Attention aux céréales au chocolat, miel ou caramel, affichant jusqu'à 40% de sucre qui ne calment pas longtemps la faim* » ; « *l'idéal : le jus pressé maison ou celui du rayon frais du commerce.* »

#### *Les valeurs pour convaincre*

Les intitulés des articles jouent sur ce registre en usant des représentations liées aux aliments : faire rêver, voyager par l'aliment (principe d'incorporation) et être en bonne santé : « *Agrumes : du soleil pour tout l'hiver* », « *Espagne ou Maroc, gorgés de Soleil* ».

Le respect de la saisonnalité de l'alimentation est prôné dans les textes. « *Fruits de saison* » « *en hiver, craquez pour les fruits secs* ». Notre enquête qualitative démontre que cette saisonnalité est une valeur importante pour les seniors : par exemple parmi les souvenirs d'enfance, les fruits secs consommés en hiver en accompagnement du fromage ou en dessert. Dans ce type d'article, les aliments sont ainsi revalorisés en jouant sur l'effet nostalgie.

La presse parentale consacre moins de pages à l'alimentation santé, et les conseils promulgués pour l'alimentation des enfants sont peu nombreux et non généralistes. Ils tiennent compte des préoccupations spécifiques des jeunes parents: « *Bien se nourrir lorsqu'on allaite* » ; « *Sucre contre allergie* » ; « *Avant la rentrée, leur bilan santé s'impose* » - Cet article aborde différents thèmes : la santé, l'éducation, les loisirs. Sur deux pages, seul le dernier paragraphe traite de l'alimentation des enfants : la journaliste rappelle la nécessité d'un solide petit déjeuner et les éléments de base préconisés par le PNNS.

Dans la presse féminine, les conseils nutritionnels mêlent systématiquement nutrition et esthétique, autrement dit alimentation et minceur, ce qui se retrouve dans les autres types de revues.

#### **2.4.2- Le « beau manger » : alimentation et minceur.**

Toutes les revues mêlent ces deux thématiques. Pour la presse senior et la presse santé, il semble qu'il s'agisse d'un argument supplémentaire pour convaincre les lecteurs réfractaires aux conseils du PNNS.

Ces conseils se trouvent généralement dans les rubriques santé /forme. Les articles promulguent un second message : être en forme mais également rester mince. La minceur peut effectivement apparaître comme un très bon argument pour motiver les réfractaires à l'exercice physique. Mais ils s'adressent presque exclusivement aux femmes. Or le non

ciblage explicite de la campagne « Féculents » peut poser un problème : en effet, pour les personnes âgées (cf. enquête), mincir implique suivre un régime et ne pas consommer de féculents. Cette association est en partie imputable aux innombrables régimes minceur prônés depuis le milieu du 20<sup>ème</sup> siècle, qui excluaient les féculents. Les lectrices de *Notre Temps* sont les femmes qui ont expérimenté et suivi de tels régimes presque toute leur vie<sup>18</sup>. Comme le confirme l'enquête qualitative, leur conviction selon laquelle minceur et consommation de féculents sont incompatibles demeure très forte dans leurs propos et/ou leurs pratiques.

Les revues proposent des exercices physiques : des mouvements à faire en piscine par exemple pour « *conserver des bras fermes* », « *garder des hanches souples* » et avoir une « *taille fine* », dans *Notre Temps*. Ces conseils « *sport* » sont suivis des pages « *beauté* » où, les produits mis au banc d'essai sont bien entendu destinés au marché senior, mais renvoient surtout à une représentation du corps refusant le vieillissement (soins anti-âge), ou valorisant la conservation d'un corps esthétiquement mince (agissant « *sur la cellulite et la peau d'orange* ») et donc jeune, si l'on se réfère à Claude Fischler<sup>19</sup>.

Dans certaines rubriques de la presse parentale et systématiquement dans la presse féminine l'objectif du bien manger est de permettre l'accès à la minceur. Les conseils alimentaires sont souvent dans la veine du PNNS, mais parfois vont à l'encontre du principe « d'équilibre alimentaire » véhiculé, reprenant les grands classiques des régimes restrictifs, notamment dans la presse féminine : « *Maigrir heureux, maigrir coaché* », « *bouger pour fondre* », « *garder la forme pendant son régime* », « *du bon usage des féculents* ».

Cet idéal de minceur s'adresse aux femmes de toutes catégories d'âge, comme on peut le constater dans la presse senior et dans la presse parentale ; les jeunes mères y sont présentées comme des mères mais pas seulement : à la lecture des articles beauté santé, elles se doivent de rester des femmes correspondant aux normes esthétiques de notre société. La pression sociale sur le corps féminin, relevée par C.Fischler entre autres, est pleinement à l'œuvre dans ces revues : la femme à tout âge doit rester jeune, dynamique et belle, ce canon de beauté étant souvent associé à la minceur dans la société occidentale.<sup>20</sup> Les jeunes filles /femmes dont les parents sont venus du Maghreb témoignent elles aussi, à leur manière, de leur acceptation du diktat de la minceur dont elles perçoivent dans les revues féminines qu'il

---

<sup>18</sup> Montagne Karen, 2006 : « Quand le désir et le plaisir de cuisiner fondent avec l'âge », in *Faire la cuisine analyses pluridisciplinaires d'un nouvel espace de modernité*, G. Cazes Valette ed., *Les Cahiers de l'Ocha* n°11.

<sup>19</sup> C. Fischler remarque que la minceur est devenue dans notre société une valeur associée à la jeunesse, et les femmes « doivent toutes être jeunes éternellement et inéluctablement » (...) « Tout se passe comme si la vieillesse, la laideur, la mort même étaient devenues quasi facultatives, comme si elles n'étaient que la sanction du laisser-aller. Le corps doit être absolument et éternellement juvénile. » in *L'Omnivore*, Odile Jacob : 366, 1993 (1990).

<sup>20</sup> C. Fischler, 1993 (1990) : *L'omnivore*, Odile Jacob : 355-389. A. Hubert (dir), 2004 :-*Corps de femmes sous influence*, Les Cahiers de l'Ocha n°10.

est aussi signe de distinction sociale, même si cette obligation leur semble parfois aller contre une « bonne santé » si elle est exagérément suivie (Crenn, 2004). Le corps rond (trop rond), n'est plus perçu comme un signe de bonne santé, contrairement aux siècles précédents : santé, minceur et beauté semblent inextricablement associés, parfois même utilisés comme des synonymes dans certains articles.

Ainsi quelles que soient les revues étudiées, l'alimentation santé prônée par le PNNS n'est en fait que peu relayée dans les pages beauté/forme qui sont systématiquement placées après les pages diététiques/nutrition. Par exemple *Top Famille* en septembre 2005 propose dans la rubrique *C'est pour bon pour nous* (sous-entendu nous les mamans), les recettes du « Régime Miami » du Dr A. La journaliste évoque dans cet article des recettes équilibrées et savoureuses et qui n'excluent pas graisses et sucres (« en petite quantité », ajoute-t-elle). Contrairement à ce que laisse entendre la journaliste, le régime que propose le Dr A. n'est pas destiné uniquement aux femmes : on s'en aperçoit dès la couverture de son livre: « *Des kilos en moins et la santé en plus pour les hommes et pour les femmes* ». De plus ce régime restrictif propose une nouvelle catégorisation des lipides et des glucides en « bons et mauvais » (les mauvais étant définis comme « *tous les produits industriels dénués de fibres* »). Lors des deux premières semaines, « *il est impératif de supprimer totalement le pain, le riz, les pâtes, les pommes de terre...* ». Bref les conseils nutritionnels du « Régime Miami » donnés dans ce livre vont à l'encontre de la notion d'équilibre alimentaire du PNNS et le résumé qu'en fait la journaliste introduit une distinction de genre pourtant absente du livre du Dr A.

Cette norme de la minceur est un des arguments de vente les plus courants de ces magazines, les couvertures des mois de printemps en témoignent depuis plusieurs années. Mais ce « matraquage » minceur s'effectue à présent presque chaque mois de l'année. Quel que soit le lectorat de la revue, les dossiers spéciaux minceur se succèdent mois après mois. *Prima* propose ainsi en octobre le « régime exclusif oméga 3 oméga 6, l'équilibre gagnant », dossier dans lequel l'auteur explique les bienfaits des différents omégas sur la santé, en précisant dans le sous-titre « *à adopter pour booster votre tonus... tout en perdant 3kg en trois semaines dans la foulée* ». *Top santé*, présenté dans les publicités télévisées comme une référence, ainsi que par le sponsoring que cette revue fait de certaines émissions médicales, propose en septembre 2005 parmi ses sept titres de couverture de « *maigrir sans effort avec l'homéopathie, vos granules, vos menus* » et « *en cadeau votre poster gym minceur, 5 exercices faciles pour garder la ligne* » et « *nutrition : on vous dit comment repérer les graisses cachées* ». Puis en octobre 2005, le dossier spécial « *éliminez vos kilos sans les reprendre ! Maigrir sans régime. Adoptez le nouveau programme recommandé par les*

*médecins* » en référence aux recommandations du PNNS.

Tous ces dossiers régime/minceur utilisent une terminologie et des études « d'experts » : nutritionnistes, diététiciens, médecins ou sociologues. Les articles ne jouent cependant pas sur la culpabilisation de la lectrice (ces pages sont systématiquement destinées au lectorat féminin, comme le laisse comprendre le vocabulaire et les photographies qui les illustrent : majoritairement des jeunes femmes sur des balances ou un mètre à mesurer autour du ventre), le plaisir de manger n'est pas exclu, mais quand même sans excès. *Prima*, qui annonce pourtant son parti pris de ne pas soumettre ses lectrices aux exigences de minceur - dans sa rubrique mode intitulée « *je suis ronde et alors ?* » en donnant des conseils vestimentaires pour les femmes rondes- propose à ses lectrices dans la rubrique « *Belle et en Forme* » des trucs et astuces pour rester mince, comme le « sniff » antikilos. Cette ambiguïté se retrouve dans *Top Santé* où les articles alimentation sont regroupés sous la rubrique nutrition-saveur : une page propose mensuellement « *5 astuces pour garder la ligne : rester mince en gardant la pêche, c'est plus facile quand le goût est au rendez-vous ! Voici des idées pour les gourmandes...* ».

L'opposition supposée entre plaisir et diététique est donc bien souvent occultée dans ces textes. Certains régimes proposés sont particulièrement restrictifs, voire dogmatiques : des aliments sont diabolisés par les « experts », comme les plats et aliments industriels, les sucres et céréales raffinés. L'agro-industrie est régulièrement mise en cause par médecins, nutritionnistes, journalistes, etc. pour expliquer les problèmes de surpoids et de santé en général. Mais les numéros des revues ne suivent pourtant pas cette ligne de pensée : d'un côté il y a les différents articles de « mise au banc d'essai » de certains aliments industriels où les produits prêts à manger sont proposés, voire promus, dans des encarts non publicitaires ou dans les multiples publicités de l'agro-alimentaire, permettant aux revues d'exister ; et de l'autre le « fait maison » est valorisé, notamment dans les pages cuisine qui proposent les fiches recettes. Ou bien ces méthodes sont sources de « tiraillement » chez les lecteurs, ou bien elles sont représentatives des pratiques des mangeurs, mais en termes d'information nutritionnelle, elles sont certainement source de confusion.

### **2.4.3- Le « bon manger » : alimentation et cuisine.**

Comme on peut le remarquer dans presque tous les types de presse, hormis la presse masculine et jeune, les recettes de cuisine sont devenues une rubrique incontournable. Mais en fonction du type de lectorat ciblé, les recettes et articles les accompagnant sont sensiblement

différents. La distinction semble s'effectuer en fonction des classes d'âge.

### *La presse jeune.*

Dans *Avantages*, *Top Santé*, *Top famille* ou *Prima*, la distinction entre cuisine et diététique n'est pas effectuée car, selon le ton des discours, il n'y a pas de plaisir sans suivre les conseils diététiques. Les fiches cuisine sont souvent introduites par quelques brèves informations de diététique : « *Gratinée de cerises, dessert diurétique (291 cal/pers)* » ; « *la cerise est riche en pigments anthocyaniques qui protègent les vaisseaux. Elle est également diurétique grâce à ses teneurs en eau, potassium et sorbitol* » (*Top Santé*, octobre 2005 p91). *Top Santé* présente également le panier du mois des produits de saison, leurs qualités nutritionnelles, et les recettes d'un chef les mettant à l'honneur. « *Le brocoli : classé parmi les aliments anti cancer, du fait de sa richesse en fibres, ce légume a été très étudié. Et les chercheurs ont mis en évidence de nombreux nutriments bénéfiques à la santé.* » (*Top Santé* septembre 2005 p91).

La vocation didactique de ces revues est omniprésente dans les recettes : on enseigne au lecteur quels sont les « bons » aliments, quand il convient de les consommer et pourquoi, on leur donne des idées recettes mais également des « cours de cuisine illustrés » : la recette ne suffit pas, il faut également enseigner la technique culinaire d'où la « *Leçon de cuisine filmée : soufflés au chocolat ; poularde aux langoustines* ». Ces recettes et conseils visent à simplifier la vie des jeunes mères de famille, parfois même à les prendre en charge. En effet, les nouveaux plats pré-cuisinés sont promus dans les pages nouveautés parmi d'autres produits, alimentaires ou non, mais surtout des propositions de menus équilibrés pour la semaine sont rédigés par une diététicienne, les recettes sont données avec la liste des courses: il n'y a plus qu'à cocher les ingrédients. (cf. *Avantages* pour certaines recettes et *Prima* pour des menus entiers). Les recettes en elles-mêmes varient en fonction du lectorat. *Prima* propose dans la rubrique « *Qu'est-ce qu'on mange ce soir ?* » « *Pour en finir avec ce casse-tête quotidien, des menus équilibrés conçus par notre diététicienne* », des recettes santé pouvant plaire aux enfants et ne demandant pas forcément un lourd investissement culinaire. Ces menus, contrairement aux fiches cuisine à découper, sont composés de recettes pour une alimentation quotidienne et non festive : « *petits légumes à la croque au sésame, salade de riz, avocat, thon, crème dessert à la vanille framboise* », « *quiche aux carottes, salade de cœur de laitue, compote de prunes* ».

L'alimentation festive n'est cependant pas éludée. Les fiches recettes à découper proposées par des « experts du goût » mettent par contre l'accent sur la convivialité : « *les saveurs de la cuisine Thaï avec Jade* » et la rubrique « *venez déjeuner !: la chaleur d'un pot*

*au feu et ses variantes* » (Prima novembre 2005). Seule la revue *Top Santé* n'élimine pas la problématique nutritionnelle de ces recettes festives : « *Couscous de poulet aux reinettes, classique complet, atout santé: cuisson mijotée, vitamines et minéraux des légumes se retrouvent dans le bouillon, épices : facilitent la digestion (recette, conseil : servez accompagné de semoule)* » ; « *Brochette de poires aux épices, dessert vitaminé, atout santé : la goyave est source de vitamines B et C, carotène, fluor, iode, de bore et de cobalt, un concentré excellent pour la forme physique et intellectuelle. (Servir avec une boule de glace)* ».

Dans ces revues dont le lectorat visé est plus jeune, l'alimentation plaisir est indissociable d'un impératif : contourner les difficultés de la vie quotidienne en proposant des solutions simples pour satisfaire les besoins nutritionnels des membres de la famille, faire plaisir aux enfants tout en facilitant la tâche des femmes/mères actives. Ainsi plusieurs petits encarts promotionnels vantent les mérites des nouveautés techniques qui permettent de gagner du temps dans les différentes phases culinaires. C'est d'ailleurs dans ces revues que sont le plus promus les plats prêts à manger. Les mères sont incitées à faire de la « cuisine maison », en leur donnant l'idée, la technique et les arguments santé et plaisir, mais elles sont également déculpabilisées lorsqu'elles n'en ont pas le temps et qu'elles ont recourt au prêt à manger - à condition qu'elles choisissent le bon produit : celui recommandé par la revue.

#### *La presse « âge mûr ».*

Il s'agit des magazines qui s'adressent à des personnes d'environ 40 ans et plus : *Femme Actuelle*, *Notre temps*, *Pleine Vie*, etc. *Notre Temps* et *Pleine Vie* s'adressent à un public mixte si bien que l'alimentation plaisir n'est pas forcément mise en avant dans les gros titres, contrairement à *Femme Actuelle*. Cependant de par les recettes proposées et les discours tenus dans les rubriques cuisine, ces trois revues sont très proches. Les revues « senior » ne proposent que trois rubriques alimentation plaisir, mais tout au long des autres rubriques, « *Quoi de Neuf* », « *Balade en France* », etc., plaisir, gastronomie et gourmandise sont présents. La gastronomie est plébiscitée ouvertement par toutes.

Dans *Notre temps*, la rubrique cuisine regroupe trois à quatre pages dans lesquelles est intercalée une page de publicité (Knorr, Primeverre aux omégas, Fruit d'Or proactive,...). Aucune allusion santé n'apparaît (du type nombre de calories ou aliment-santé). Les différentes variétés de l'aliment vedette des recettes sont présentées : pour octobre, ce sont les pommes. Il s'agit d'un descriptif de leur origine, leur saison, et surtout leurs caractéristiques organoleptiques. Or pour ce dernier point, le vocabulaire plaisir est amplement utilisé : « *aromatique* » « *fondante* » « *juteuse* »... Les ingrédients nécessaires (lard fumé, beurre,

porto, sucre, fromage) excluent totalement toute orientation orthorexique<sup>21</sup> de ces recettes. Elles sont complétées par des « astuces ». En octobre aucune proposition de féculent n'apparaît pour accompagner le faisan farci à la Royal gala, tandis que pour novembre, une purée de pomme de terres est associée au poulet. En décembre non plus, aucun féculent n'est mis en avant. Les recettes en elles-mêmes n'utilisent qu'un vocabulaire technique sans référence au plaisir. Cependant les photographies sont particulièrement appétissantes. Terroir, cuisine « exotique » et « nouvelle cuisine » se mélangent en fonction des numéros. Pourtant, certains ingrédients plus particulièrement consommés par les personnes âgées sont récurrents : faisan, châtaigne, girolle, morue, pigeon, pruneau... Pour chaque recette enfin, le vin d'accompagnement idéal est conseillé.

Les fiches cuisine proposent des préparations plus « saisonnières » comme le spécial conserve en octobre (oignons au vinaigre, cèpes à l'huile, chutney de mangues, figues aux noix et au cognac). Aucune référence aux apports caloriques n'est faite, seule indication : la mention du temps de préparation et de cuisson. En novembre le magazine propose un rôti de canard farci aux poires, un tajine de truite aux citrons, une potée auvergnate, et des brownies aux noix ; en décembre, un rôti de dinde farci au foie gras, des bonbons de Noël à la poudre de biscuit rose... On note qu'en novembre il est conseillé de servir le tajine avec de la semoule, que la potée contient des pommes de terre, mais le canard farci n'est pas associé à un féculent. L'absence notable de féculent en accompagnement des plats proposés ne peut s'expliquer par le fait que la population concernée par les recettes est aussi reconnue comme étant la plus grande consommatrice de pain : les plats proposés sont des plats festifs (qui plus est, sans sauce) qui ne s'accompagnent pas forcément de pain. Les conseils du PNNS en matière de féculents ne sont donc pas promus dans ces pages cuisine à destination des seniors, tandis qu'ils le sont dans les pages santé/nutrition.

On retrouve cette même distinction entre recettes diététiques et fiches cuisine dans *Femme Actuelle* : le ton de l'article (injonction, registre du vocabulaire) n'est pas le même s'il s'agit de recettes relevant d'une alimentation en vue d'usage diététique ou de recettes de cuisine à proprement parler : au fil des premières, ce qui prime est la recherche de minceur et santé ; d'ailleurs les messages conformes au PNNS (rarement mentionné) sont assez déformés dans ce sens-là, par exemple en incitant vivement les lectrices à utiliser des compléments alimentaires – mais toujours « en se faisant plaisir » ; les secondes sont exclusivement

---

<sup>21</sup> L'orthorexie : le Dr Steve Bratman fut le premier à employer ce terme en 1997. Il s'agit de l'attitude de certains mangeurs obnubilés par la volonté de manger « juste et sain ». La question du choix des aliments est ici cruciale car le mangeur orthorexique classifie ses aliments en fonction de sa représentation d'une alimentation bonne pour la santé. Ainsi les aliments sont classés en bons et mauvais, typologie qui s'appuie sur des conseils diététiques et médicaux divers. A la lipophobie et saccharophobie s'ajoutent toutes les angoisses liées au système de l'agro-alimentaire actuel : ESB, OGM, grippe aviaire, aliments industriels, etc.

techniques, totalement dépourvues de messages nutritionnels ou d'éléments santé.

L'aliment-plaisir qu'est le vin, totalement absent des magazines au lectorat plus jeune, est particulièrement présent dans ces revues senior. Les pages vin présentent un « terroir » et un savoir faire dans l'article qui est conclu par l'encart « *Notre sélection* » ; là est proposé un vin, une cuvée et une année précis avec un descriptif de ses qualités dans lequel la saveur est mise à l'honneur : « *délicat : une gourmandise* ». Puis viennent les « *Accords gourmands* » où seules les notions de plaisir et de convivialité apparaissent : « *charcuterie et fromage de vache* », « *la garde: craquez pour un plaisir immédiat entre copains* ».

Si on se réfère aux sommaires, l'alimentation /gastronomie /plaisir de *Notre Temps* par exemple ne concerne que six pages par numéro. Cependant en les lisant attentivement, on constate aisément que l'alimentation plaisir est omniprésente. Les retraités, de par leur pouvoir d'achat, sont donc une cible privilégiée pour le tourisme et surtout la restauration ; on leur attribue dans ces revues un goût certain pour la bonne table ainsi qu'une connaissance des « produits du terroir ».

*Une gastronomie « subliminale »<sup>22</sup> ? Tourisme, terroir et bonne table.*

Les rubriques « *Quoi de neuf* », « *Balade en France* », « *Nos Bons plans pour sortir* », « *Escapades* », « *Autour du monde* » valorisent l'alimentation-plaisir correspondant à ces moments de détente et loisir que représentent les voyages. Dans la rubrique « *Quoi de neuf* », sur six sujets proposés, deux abordent l'alimentation en octobre et novembre : un produit et une manifestation particulière (« *La semaine du goût* », « *Soupes en fêtes* »). La présentation de cet événement utilise le vocabulaire hédoniste : « *festivités gourmandes* », « *grands choix de recettes dont 100 desserts de chef* », « *être dégusté* ». Les dossiers « *escapades* » etc... jouent également sur ce registre, soit explicitement en donnant de « bonnes » adresses : « *où se restaurer* » où chaque lieu est décrit de manière alléchante, soit de manière générale : « *délicieuse* », « *tant d'autres bonnes choses* », soit en mentionnant les spécialités des lieux (« *la gigue de chevreuil sauce raifort* ») ou encore en mettant en avant les spécialités locales et autres produits du « terroir » : « *caviar, vodka* », « *fritures de gardon* », « *une cuisine authentiquement Sud-Ouest* ». Même le « *Coup de cœur* » pour un centre de remise en forme joue sur le registre plaisir : « *Quant à la restauration, elle est à la fois gastronomique et légère, et l'on peut s'initier en cuisine aux secrets du chef* ».

Plus subtilement, certains thèmes et articles diffusent également l'aspect plaisir de

---

<sup>22</sup> Un message subliminal est un stimulus qui n'est pas perçu consciemment par la personne qui le reçoit ; il est « en-dessous » du niveau de conscience, mais il excite bien les sens. Lorsque nous parlons de « gastronomie subliminale », nous faisons référence à l'ensemble des qualificatifs ou micro-informations qui insinuent dans l'esprit du lecteur la notion de plaisir alimentaire et de gourmandise. Cet aspect « alimentation plaisir » est sous-jacent dans les articles : il ne s'agit souvent que de quelques mots dans une page concernant un tout autre sujet.



manger dans les légendes des photographies, par exemple dans le dossier « *Auvergne, la route des métiers* » : « *au chapitre des gourmandises, la fourme fermière* ». Ou encore dans le dossier « *Colette en Puisage* » : « *Colette était une grande gourmande. En son honneur le chef... a remis à sa carte la fameuse poularde en coque d'argile, qui se cuisait autrefois vidée, mais emplumées et vous inclinait, selon Colette, « vers un gourmandise un peu brutale et préhistorique »*. *Revue et corrigée, la bête enveloppée de deux feuilles de choux et abritant dans son giron une tranche de foie gras est devenue un summum de raffinement* » ». Ainsi, sur le numéro de novembre de *Notre Temps* par exemple, six pages mentionnent plus ou moins longuement la gastronomie, le terroir, le plaisir, sans aucune référence à la diététique.

Enfin, il faut préciser que les numéros de *Notre Temps* contiennent toujours une proposition d'abonnement au magazine, offrant aux nouveaux abonnés un cadeau de bienvenue, très souvent des ustensiles de cuisine. Mais surtout, après l'abonnement, le journal est envoyé accompagné de nombreuses brochures publicitaires dont celle de « *La boutique Notre Temps* » qui propose de nombreux livres de recettes, de conseils nutritionnels et de vulgarisation médicale, ainsi que des ustensiles de cuisine santé (vapeur, cuisson sans matière grasse), saveur ou tradition, à acheter par correspondance. Alors que cette revue se veut généraliste et que l'alimentation n'est pas l'un de ses thèmes phares, on constate que ce commerce par correspondance remet au centre des thématiques telles la diététique, la nutrition, la gastronomie, la gourmandise, les alicaments, les techniques et ustensiles culinaires.

Une telle « gastronomie subliminale » semble être le pendant de la « diététique/ orthorexie/ minceur latente » des revues au lectorat plus jeune. Mais cette impression générale de « messages subliminaux » quant à l'alimentation santé / beauté/ plaisir, est renforcée par la quantité étonnante de publicités alimentaires qui paraissent dans toutes ces revues. Cela montre, s'il en était besoin, que l'alimentation, avec une pratique aussi quotidienne que la cuisine, prend une importance croissante pour les personnes âgées dont les activités se restreignent.

## **2.5- Une publicité ambiguë et omniprésente**

Les pages publicitaires prises en compte sont uniquement celles se rapportant à notre problématique, c'est-à-dire pour les compléments alimentaires, les alicaments, et les aliments (vin/ ingrédients/ produits prêts à manger etc.). En fonction des magazines, elles sont plus ou moins nombreuses. On en compte par exemple une quinzaine dans *Top Famille* (sur environ 145 pages) et *Parents* (sur environ 165 pages), une douzaine sur 145 pages pour *Top Santé*, une dizaine sur 170 pages pour *Notre Temps*, et plus de 25 pour *Avantages* (220 pages) et

*Femme Actuelle* (120p.).

### 2.5.1- Les produits sont ciblés en fonction du lectorat

Trois exemples :

<i>Top famille</i>	<i>Avantages</i>	<i>Notre Temps</i>
<ul style="list-style-type: none"> <li>-Campagne pour la réhabilitation du sucre.</li> <li>-Kellog's avec Cocopops.</li> <li>-Pub pour Tropicana.</li> <li>-Gallia Calisma 2.</li> <li>-Nestlé Croissance +.</li> <li>-Magasins Champion</li> <li>-Jambon cuit Label rouge.</li> <li>- Petit pots aux fruits Nestlé.</li> <li>- la marque repère Leclerc.</li> <li>- pour le lait Guigoz.</li> <li>- pour Blédina</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>-Cosmétiques, parfums, cheveux, anti-rides, anti-déprime.</li> <li>-Anti-cholestérol ; contre les effets de la ménopause ; anti-vieillessement.</li> <li>-Sculpter son corps avec des gels anti-capitons ; nombreux produits (Roc, oenobiol, innéov) anti-cellulite, plus de fermeté, anti-capitons (au rétinol, déstockant).</li> <li>-Crèmes minceur diverses.</li> <li>-Garder une jolie peau durant régime amincissant, divers cosmétiques.</li> <li>-Produits alimentaires /aliments : Protical (soja, courgettes, tomates), Hero (compotes sans sucre), eau Taillefine, gamme Gayelord Hauser, potages Knorr, boissons minceur, capsules minceur ou coupes faim, eau Hépar anti-stress, produits asiatiques Suzi Wan, soja sun, phytofluides ; Sylphide margarine et chèvre ; fromages suisses ; huile d'olive</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>-Compléments alimentaires : améliorer l'intellect, prévenir les maladies cardiovasculaires, améliorer le transit, anti-cholestérol, contre les effets de la ménopause, pour les diabétiques, anti-vieillessement.</li> <li>-Minceur</li> <li>-Des aliments (knorr, le vin), des plats pré cuisinés, ou cuisinés</li> </ul>

### 2.5.2- La pagination et la mise en page comme source de confusion pour les lecteurs

Ces publicités sont insérées entre les divers articles de la revue. L'indication qu'il s'agit d'une publicité n'est pas forcément claire. En effet la mention « publicité » n'apparaît qu'en haut à droite du cadre de la page, très souvent quand il s'agit de laboratoires pharmaceutiques ou parapharmaceutiques (ex : *Arkomedia* ou *Nutrisanté*.) De plus certaines de ces pages sont conçues (à dessein par les publicitaires) de manière identique aux articles de la revue (ex : les pages promouvant *Nutrisanté* ont la même mise en page que la rubrique « *Quoi de Neuf* » dans *Notre temps*).

Leur emplacement participe par ailleurs à augmenter le doute : s'agit-il d'une publicité ou d'un conseil des experts de la revue ? Ainsi les publicités pour les « margarines aux omégas 3, 6, 9 » sont presque systématiquement situées en face de la page Nutrition du numéro. De même la publicité pour « Kellogs coco pops », qui propose des « recettes simples à faire avec vos petits chefs », (« Recette : gâteau de coco tout choco : 250g de chocolat noir, 100 g de riz soufflé coco pops, Paillettes colorées ») fait face dans toutes les revues parentales

ou santé à des pages de conseils nutritionnels pour les enfants ou de propositions de recettes pour les enfants.

Les pages intitulées « Publiccommuniqués » sont celles qui posent le plus de problème de discernement : elles sont structurées comme des articles à part entière, seule la mention d'une marque en fin de texte permet de comprendre qu'il s'agit uniquement d'une publicité commerciale. Le trouble est également induit par le fait que certaines d'entre elles sont récurrentes, tout comme le sont les pages « fiches cuisines » ou « mots croisés ». C'est leur absence dans le sommaire du magazine qui indique leur statut de publicité. La rédaction donne par ailleurs son approbation implicite à certains produits (alimentaires entre autres) en en traitant dans les rubriques d'information sur les nouveautés.

Élément supplémentaire de confusion possible : les codes-couleurs des revues sont repris par les publicitaires dans leur texte, leur photographie ou leur fond de page (bleu clair pour les pages « santé », vert pour les pages « art de vivre »). Ainsi l'article Santé/nutrition (*Notre Temps* octobre 2005, p50) propose les titres en bleu clair, les sous-titres en orange foncé. La publicité pour Pro-Active qui lui fait face (p 51) utilise le bleu foncé, l'orange clair et le vert, sachant que le vert est également le code couleur de la rubrique « *Art de vivre* » qui contient les recettes de cuisines proposées par le magazine. De même, les pages publicitaires récurrentes intitulées « *Mon Espace Santé Beauté* » (mention Publicité en haut à droite) reprennent le code couleur rose que les magazines utilisent pour les pages Beauté.

### **2.5.3- Structure des communiqués.**

La plupart des publicités, de par les textes qui les accompagnent, ajoutent à l'ambiguïté déjà soulignée : toutes mettent en avant les atouts santé /diététique, sans exclure les notions de plaisir et bien-être de l'alimentation. Mais plus encore leur structure, leur mise en page, le vocabulaire utilisé et la légitimation par des « experts », des « pseudo logos », en font des pages sensiblement similaires dans leur forme à la campagne féculents INPES.

#### Brève analyse de la campagne féculents INPES parue dans les différentes revues étudiées entre septembre et décembre 2005 :

Cette analyse vise à une mise en perspective comparative. Elle reprend les critères qu'utilisent les publicités. Il s'agit d'une étude sémantique et lexicale, ainsi que de la forme générale, de la mise en page, des codes couleurs utilisés et des agents certificateurs et légitimants mis en avant.

- Le texte de la première page « *on ne devrait pas penser sa santé à moitié* » : pas d'injonction mais une forme de suggestion.

- En double page : une photographie appétissante qui ressemble à celle des fiches cuisine.
- Le slogan « *associer le plaisir des féculents à celui des légumes à chaque repas, c'est la bonne idée santé* » : utilisation de la notion de plaisir, « *bonne idée* » est plus injonctif et responsabilisant pour le mangeur.
- La légende : explicitation du terme « *féculent* » par des exemples concrets ; pas de dévalorisation de la « *cuisine rapide* » en ne rejetant pas les légumes surgelés ou en conserve ; explication de la nécessité des féculents pour le bon fonctionnement de l'organisme en des termes simples, faisant référence à la représentation « commune » du fonctionnement du corps ; utilisation d'une « terminologie nutritionniste » entrée dans le langage courant : « *fibres, vitamines, sels minéraux* » ; absence d'accusation du « mauvais mangeur » en utilisant « *notre santé* » puisqu'il y a inclusion de tous les mangeurs, cependant mise en avant de la responsabilité individuelle (« *dans son assiette* »).
- Le rappel des conseils du PNNS : les experts.
- « *Mention spéciale pour un féculent qui n'exige pas de préparation : le pain sous toutes ses formes* » : le gain de temps est mis en exergue (type de mention que l'on retrouve dans certaines pages promotionnelles cautionnées par le magazine).
- Les logos officiels.
- Le renvoi sur le site de référence officiel.
- Aucune population n'est explicitement mentionnée : pas de ciblage spécifique.

Comme nous allons le voir dans l'analyse qui suit, toutes les publicités utilisent un ou plusieurs de ces champs pour communiquer et promouvoir les produits, qu'ils soient de simples aliments, des alicaments ou des compléments alimentaires. Mais à la différence de la campagne « féculents INPES », les produits et discours sont ciblés, et des arguments supplémentaires sont ajoutés, susceptibles de répondre davantage aux envies, besoins ou représentations des consommateurs potentiels. Nous allons en donner quelques exemples.

#### Les alicaments :

La publicité peut développer un discours informatif simple par le jeu de questions réponses, vrai/faux. L'injonction y est très claire, la responsabilité individuelle est imposée : « *pour votre santé, ne faites pas les choses à moitié* ». Ce slogan fonctionne sur le même principe que celui de l'INPES, voire en est le décalque pur et simple (« *on ne devrait pas penser sa santé à moitié* »).

La publicité Câlin de Yoplait : la version de novembre 2005 est complétée en décembre 2005.

- Le slogan « *80% des femmes manquent de Câlin* », qui fait référence aussi bien au nom du produit, lui-même choisi afin d'annoncer les notions d'affection et de tendresse, ce que suggère également la photographie (une mère qui porte sa fille), renvoie à la symbolique du lait et à la représentation des produits laitiers promues dans toutes les publicités.
- Légende « *manquent de calcium* » : terme nutritionnel entré dans le langage courant.
- Citation des sources « expertes » : CREDOC enquête CCA 2004.
- Affirmation de la supériorité du produit par rapport aux autres produits : « *contient 25% de calcium ne plus et de la vitamine D* », à nouveau un terme nutritionnel courant.
- « *A chaque âge* », « *capital osseux* », notion de durée, de prévention renforcée par « *entretenir* ».
- « *les aider* » : suggère une prise en charge individuelle déjà présente.
- Image du produit avec la mention « *renforce les os* » : explication en termes simples de l'action sur l'organisme.
- « Pseudo Label » : « *avec l'association des femmes contre l'ostéoporose AFCOP* ».
- De plus la légitimation du discours scientifique publicitaire est renforcée en décembre par la reprise des objectifs du PNNS, introduits dans un encart sur fond bleu (code couleur santé) et avec mise en avant par le style de la police (en gras) des arguments de vente du produit : « *augmenter la consommation de calcium tout en réduisant les déficiences en vitamine D* ». L'effet recherché étant de donner l'impression que le produit s'inscrit dans le programme national, mais également de suggérer qu'il est en partie cautionné et même recommandé par le PNNS.
- La notion de plaisir n'est pas explicitement utilisée mais ce produit, devenu alicament par les ajouts de calcium et vitamines, en bénéficie déjà du fait de sa classification comme dessert. D'autres produits, comme les margarines « anti-cholestérol », ajoutent ce thème à leur argumentaire : « *préserver votre santé est un plaisir* », « *mon allié anti-cholestérol gourmand* ».

### Les aliments :

La publicité pour du vin de Saint-Emilion.

D'emblée ce produit bénéficie des représentations associées au vin (convivialité, plaisir) et au terroir (origine, qualité...). La publicité débute par le « témoignage » du producteur, ce qui permet d'associer à la fois l'argumentaire du luxe et du raffiné, puisqu'il s'agit d'un « *baron* », à celui de la proximité avec le consommateur. Il met en avant les valeurs familiales (« *longue histoire de famille* »), la transmission du savoir-faire (photographie suggérant le père et le fils), l'inscription dans un patrimoine, la longue durée, et

l'expérience (« *renommée ancestrale et mythique* »). « *Premier grand cru classé* » : utilisation d'une légitimation par une autorité officielle de qualité.

La photographie du propriétaire humanise également le produit et rapproche le producteur et l'acheteur (créant l'illusion d'une interrelation producteur/client qui reste primordiale pour ce type de produit : cf. achats à la propriété).

Puis viennent les arguments de vente, agencés selon quatre thématiques :

- Santé : « *Bon pour la santé... et pour le moral* », « *les bienfaits du vin pour le système cardiovasculaire ont été démontrés par de nombreux chercheurs* ».
- Convivialité/plaisir : « *s'offre en cadeau et se partage entre amis* » ce qui sous-entend également que le client est forcément généreux, et surtout évite toute assimilation entre le buveur et l'alcoolique.
- Valorisation sociale : selon le principe d'incorporation détourné ici en « je suis/deviens ce que je bois », l'acheteur s'approprie les qualités du vin : « *élégant et savoureux* ».
- La gastronomie est également présente puisque le texte donne des idées de recettes et de plats avec lesquels servir ce vin.

L'affichage de l'e-mail a ici un double impact : le client peut en savoir plus, et le producteur s'inscrit également dans la « modernité ». La présence d'un bon de commande à découper avec la mention « *Privilège* » permet à la fois l'achat rapide, presque impulsif, tout en valorisant le client devenu spécial. Enfin la mention « *satisfait ou remboursé* » est rassurante. Pour d'autres produits de ce type avec bon de commande, des cadeaux sont offerts (tire-bouchon, livres de recettes, etc.) pouvant persuader l'acheteur de faire réellement une très bonne affaire.

A la multitude de publicités insérées dans les pages des revues, en plus des produits conseillés dans les articles, s'ajoutent parfois celles présentes dans les pages « *Petites annonces* » des magazines « senior ». Dans ces pages, les annonces sont classées selon des thématiques diverses dont santé/beauté où des compléments alimentaires sont proposés en vente par correspondance, mais des encarts publicitaires plus importants et en couleur sont des constantes dans ces pages. Dans *Notre Temps*, « *La soupe aux choux et aux légumes* » est récurrente. Le code couleur est celui des pages beauté de la revue. Le slogan utilise les arguments des produits miracles : « *minceur express 5 jours* », « *perdre jusqu'à 1kg par jour* ». Le nom choisi fait référence à un plat traditionnel, idée reprise par la photographie qui présente une assiette et des légumes frais, introduisant également l'impression de produit naturel qui engendre la confiance. Puis viennent les caractéristiques du produit, utilisant des termes nutritionnels courants : « *riche en protéines, 25 vitamines et oligo-éléments* » mis en

avant par la police en gras rouge. La thématique du plaisir est présente : « *minceur gourmande et efficace* ». Les explications de l'efficacité du produit se servent des représentations du fonctionnement « commun » du corps machine : « *brûler les graisses* », « *nettoyage de l'organisme* », « *combustion et élimination des graisses* ». Le client potentiel doit aussi être rassuré : « *rester actif pendant ce régime* », « *pour conserver toute votre vitalité* », mais également « *satisfait ou remboursé* ». Puis le bon de commande « *livré chez vous en 48h* » incite à l'achat « impulsif ».

Sur les trois mois étudiés, articles et encarts publicitaires de *Notre Temps* promeuvent environ 40 produits qui utilisent et/ou « informent » le lecteur en matière de nutrition, diététique et gastronomie, soit une trentaine de pages complètes.

## Conclusion

La lecture de ces magazines, qu'ils soient simplement parcourus dans une salle d'attente ou lus attentivement par des abonnés, est une source d'informations diverses et variées. Cette presse écrite est un exemple édifiant de la cacophonie ambiante sur la question alimentaire. Le mangeur est confronté à différentes injonctions :

- le « bien manger », le manger sain : l'idée est que le mangeur est responsable de sa santé et doit donc adopter une alimentation conforme aux préceptes afin d'éviter les maladies alimentaires « du siècle » telles que l'obésité, le diabète, le cholestérol, les maladies cardiovasculaires, etc. Il doit être performant et bien portant à tout âge.
- le « beau manger » : ce type d'injonction cible davantage les femmes que les hommes, le devoir de minceur et de jeunesse est omniprésent dans toutes les revues étudiées.
- le « bon manger » gourmand : là encore une distinction est faite, de manière insidieuse entre genres : le mangeur masculin serait dans la consommation plaisir, la mangeuse peut être gourmande mais devrait rester légère. Ce manger gourmand serait donc plutôt masculin ; pour les femmes il s'agirait plutôt d'un « cuisiner gourmand », traditionnel, exotique, etc.

Les informations nutritionnelles données font appel à différents « experts » dont les propos et le vocabulaire semblent être bien intégrés par les mangeurs à différents degrés : les terminologies sont scientifiques, d'usage popularisé, ou en référence aux savoirs ordinaires sur l'alimentation et le fonctionnement du corps.<sup>23</sup>

La publicité se révèle également comme diffuseur de normes alimentaires, parfois de connaissances diététiques qui amènent le lecteur à plus d'informations encore : la marque est parfois présentée comme garante d'un « équilibre alimentaire ».

---

<sup>23</sup>Durif-Bruckert C., *Une Fabuleuse machine. Anthropologie des savoirs ordinaires sur les fonctions physiologiques*. Paris, Métailié/Seuil, 1994.

L'ensemble de ces données alimentaires et nutritionnelles participe à l'élaboration du fonds de connaissances des mangeurs. Mais quels que soient les articles ou publicités, il semble que, loin d'être mal informés, les mangeurs/lecteurs sont en fait trop informés. La réappropriation de ces multiples injonctions ne peut se faire qu'avec difficultés. Lors des entretiens, les différents mangeurs interviewés sont parfois très sûrs de leurs connaissances et de l'application qu'ils en font, mais souvent expriment leur déroute, la perte de repères : la surabondance d'informations en matière d'alimentation tuerait-elle l'information nutritionnelle ? Afin d'en savoir plus, nous invitons les lecteurs à suivre maintenant les mangeurs, aux multiples figures, que nous avons rencontrés dans leur quotidien.



## **2è Partie**

### **Les Enquêtes**

Les enquêtes de terrain, réalisées dans le Sud-Ouest, notamment en région bordelaise, et dans l'Ouest, particulièrement dans les Mauges, vont être présentées par catégorie d'âge : les jeunes, les familles avec enfants, puis les personnes âgées et enfin les familles dont les parents ont migré du Maghreb<sup>24</sup>.

#### **1- Les jeunes adultes indépendants**

##### **1.1- L'alimentation des jeunes**

Dans un de ses articles les plus fameux, Pierre Bourdieu déclarait : « la jeunesse n'est qu'un mot »<sup>25</sup>, signifiant par là l'écueil auquel se heurte toute pensée, notamment sociologique, lorsqu'elle entend définir un objet au moyen de catégories gigantesques. En effet la jeunesse est loin d'être une catégorie unifiée et il existe de notables différences entre l'étudiant doté d'un solide bagage culturel, celui qui possède des réseaux stables (notamment les solidarités familiales) qui le mettent à l'abri du risque de manquer, le jeune inséré dans la vie professionnelle qui possède des revenus réguliers ou encore le jeune en galère... Ces catégories ainsi cavalièrement énoncées mériteraient un examen dans le détail.

La présentation de notre enquête ne fera pas l'économie d'un tel examen et tentera de saisir le jeune mangeur, qu'arbitrairement nous avons défini comme étant âgé de moins de trente ans, vivant en-dehors du foyer familial (seul, en couple, en colocation, etc.), n'ayant pas d'enfants à charge, en l'inscrivant dans sa dimension plurielle.

Cette étude a été réalisée dans la région bordelaise à partir d'entretiens semi-directifs effectués auprès de jeunes couples sans enfants, de jeunes vivant en colocation et de jeunes vivant seuls. Elle a été complétée par des entretiens réalisés lors d'enquêtes précédentes. Enfin nous avons effectué de nombreuses observations ethnométhodologiques permettant d'affiner les informations obtenues lors des entretiens, nous donnant ainsi l'occasion de mesurer l'écart existant (ou pas) entre les discours et les pratiques. Enfin, dans notre restitution nous avons inséré des portraits de jeunes qui nous ont semblé significatifs.

---

<sup>24</sup> Les plus âgés sont venus du Maroc, de la Tunisie ou d'Algérie et leurs descendants sont le plus souvent nés en France.

<sup>25</sup> Bourdieu P., *Questions de sociologie*, ed. De Minuit, Paris, 1984.

L'analyse de ces entretiens dans le cadre de cette étude a ensuite été une entreprise collective.

Afin de comprendre l'état des lieux actuel des pratiques alimentaires des jeunes, quelques remarques à propos du contexte historique des quarante dernières années s'imposent. La deuxième moitié des années 60 est marquée par le transfert des activités industrielles vers celles des services ainsi que par l'accession massive à l'enseignement supérieur d'une population qui jusque-là en était exclue. Du point de vue qui nous intéresse, cette période est marquée par une double dynamique : d'une part le début de ce que le sociologue Claude Fischler nomme la « lipophobie » : il s'agit de manger moins et surtout moins gras et moins sucré ; d'autre part les jeunes accèdent à une reconnaissance et sinon à l'acceptation, tout au moins la tolérance d'une culture autonome. Edgar Morin s'est interrogé sur la signification de mai 68 (événement paradigmatique de cette période). S'agissait-il d'une révolution politique ou plus simplement d'une revendication hédoniste ? Jean-Luc Godard apportait un élément de réponse dans le film *Masculin Féminin* qui entendait dresser le portrait des « enfants de Karl Marx et de Coca-Cola ». Les aspirations tiers-mondistes et écologiques se retrouvent dans les mouvements politiques organisés (par ex. les maoïstes) mais aussi dans l'alimentation qui découvre l'exotisme, le végétarisme, etc. C'est d'ailleurs dans cette génération que se trouveront de jeunes urbains retournant vers « la terre » (dont José Bové est aujourd'hui l'emblème) pour y pratiquer diverses formes d'agriculture (notamment l'agriculture biologique), souvent en rupture avec les normes de production intensive prônées alors par les pouvoirs publics et assumées (valorisées) par une grande partie des agriculteurs. Il faut cependant se garder de généraliser car une grande majorité de jeunes travaillait encore à cette époque dans les usines. Cette jeunesse valorisait alors les nourritures qui « tiennent au corps », ce dernier étant perçu comme un « outil de production » qui ne peut bien fonctionner que s'il est alimenté en calories.

La période contemporaine est pour sa part marquée par un retournement de situation qu'il est convenu de nommer une « juvénilisation de la société » (Mendras)<sup>26</sup>. Les adultes prennent modèle sur les jeunes et souhaitent leur ressembler mentalement et physiquement. C'est l'émergence du culte de la minceur et des régimes qui en sont le corollaire. J.P. Corbeau (2002)<sup>27</sup> montre comment la société « stigmatise les gros qu'elle contribue à créer ».

Par ailleurs les jeunes ont de plus en plus un rôle de prescripteurs (notamment en matière d'alimentation) et disposent de moyens financiers importants (sous forme d'argent de poche et de salaires plus ou moins réguliers et importants). Ils deviennent donc une « cible » privilégiée des « marketeurs » et autres publicitaires. En même temps on leur reproche de mal

---

<sup>26</sup> H. Mendras, 1994 : *La seconde révolution française*, Paris, Gallimard.

<sup>27</sup> J.-P. Corbeau et J.-P. Poulain, 2002 : *Penser l'alimentation*, ed. Privat.

s'alimenter et ils sont donc l'objet de campagnes de prévention. Mais alors :

Quelles sont les spécificités des pratiques alimentaires des jeunes ?

La variable classe d'âge est-elle pertinente, et si oui, dans quelle mesure ?

D'autres variables peuvent-elles être convoquées ?

Afin de répondre à notre questionnement nous formulons l'hypothèse suivante : parler des pratiques alimentaires des jeunes, définis comme catégorie sociologique pertinente dotée de caractéristiques propres, n'est possible que si l'on accepte de parler des jeunes dans toute leur multiplicité. On peut donc retenir l'effet « génération » comme un déterminant important, à condition d'opérer une segmentation au sein de ce que serait la jeunesse, et distinguer à la fois des catégories d'âges et des types d'autonomie de nature différente, puis de les croiser avec la variable genre enfin avec le milieu social d'origine. Notre argumentaire se découpera conformément aux questions soulevées en examinant les pratiques alimentaires des jeunes selon trois angles :

- l'alimentation comme lieu de cristallisation de données et d'observations,
- les spécificités typiques à cette catégorie,
- la question du genre et celle des classes sociales, variables qui permettront d'affiner notre analyse.

## **1.2– Effets de cohorte et classes d'âge.**

Deux dimensions ici se télescopent. La première est la notion de classe d'âge qui s'appuie sur des données biologiques et psychologiques universellement observables. Ainsi à chaque âge de la vie correspondraient des types de comportements alimentaires induits par l'état de santé du corps ; à la jeunesse correspondrait un certain sentiment d'immortalité qui peut amener certaines conduites à risques ; la vieillesse pour sa part étant marquée par l'arrivée d'un cortège de maladies qui entraîne à la fois un sentiment de finitude et la nécessité de réguler différemment son alimentation, ce qui implique un rapport plus réflexif et attentif à ce que l'on ingère.

La notion de cohorte s'appuie sur des données historiques et sociologiques. Ce terme s'applique donc à des individus caractérisés par le fait d'avoir vécu simultanément un même ensemble d'événements. Une fois croisées, ces deux dimensions peuvent aider à dresser un portrait des caractéristiques de la jeunesse actuelle en termes de pratiques alimentaires. Dans cette perspective, l'observation des stratégies et des lieux d'approvisionnement s'avère être un moment déterminant pour la compréhension de la manière dont se construisent les représentations de la « filière du manger » (J. P. Corbeau).

### 1.2.1- Des stratégies d'approvisionnement marquées par un certain éclectisme

Notons d'emblée que l'ensemble de nos locuteurs, des citadins de naissance ou des néo-citadins (ruraux venus à la ville pour y effectuer leurs études ou y chercher du travail) ont eu des relations différenciées à l'aliment brut. Ceux ayant vécu à la campagne ont bénéficié des pratiques de leur entourage familial et de l'accès à des aliments auto-produits. De cela découlent plusieurs conséquences : lors de leurs plus ou moins fréquents retours dans leurs familles, ils rapportent des aliments produits dans le potager familial : « *Je ramène toujours des trucs, c'est une habitude, mais j'en suis fière. Quand je fais goûter les haricots verts, c'est pas n'importe lesquels (...) c'est les haricots verts du jardin de mes parents, de chez moi. A la ferme il y a quand même un lien affectif* ». (Carine 28 ans). Au-delà de la fierté et du bonheur à partager avec ses hôtes des produits de qualité, notre interlocutrice entretient un rapport assez serein avec son alimentation car elle connaît les produits bruts qu'elle a vu pousser dans le jardin familial. D'autres connaissent aussi des filières de production. Ainsi, par exemple, Lyse et Jérôme vivent à Bordeaux mais sont originaires de Haute-Loire, une région dotée de forts particularismes culinaires dont ils semblent très fiers. « *En Haute-Loire, on est habitué à la très bonne viande... (...) En charcuterie, moi j'avais des habitudes de Haute-Loire...* ». Ils consomment de préférence les aliments en provenance de leur région d'origine (viande, charcuterie, fromage), rapportés de chez leurs parents, même s'ils complètent sur place quand les stocks régionaux sont épuisés : « *On fait le plein ici quand y en a plus... C'est quand les réserves du Puy sont épuisées... Il y en a un de la région qui traîne dans le frigo... On a du fromage du pays par exemple, ici, t'en trouveras jamais ici...* ». Même si des raisons budgétaires entrent en ligne de compte, les produits achetés hors de leur région d'origine, comme les produits tout faits, peuvent être considérés davantage comme des « pis aller », qu'ils consomment occasionnellement. Cependant, tout au moins pour les jeunes que nous avons rencontrés, les grandes surfaces se présentent comme un lieu de passage obligé auquel nul (ou presque) ne peut (ni ne souhaite ?) se soustraire. Plus rétifs à l'achat en grandes surfaces, les jeunes qui, pour des raisons politiques, fustigent la main mise de l'industrie agroalimentaire et de la grande distribution, s'y approvisionnent, tout au moins pour ce qui concerne les produits d'usage courant, non alimentaires (droguerie - produits d'entretien, de soins quotidiens - shampoing, savon, démaquillants, etc.) et pour l'épicerie sèche. Nous pouvons noter au passage que l'aveu ne se fait pas spontanément mais plutôt à la faveur d'une question détournée :

« Eloïse : *Moi j'y vais pas, je veux pas être complice de ça [la main mise de la grande distribution sur le commerce alimentaire]... les lentilles elles sont moins bonnes...*

- F. : *Tu en as acheté ?*

- E.: *Bé, bien obligée* ».

Cependant les magasins dits de hard-discount (sorte de grande surface « à prix et à éventail de marques réduits ») semblent avoir la faveur des jeunes, notamment pour ceux d'entre eux qui n'accordent qu'une place réduite à l'alimentation quotidienne et qui déclarent que celle-ci doit avoir pour principale qualité d'être efficace (Boris), c'est-à-dire rapide à préparer et à manger. Notons cependant que cet aspect est fortement accentué chez les hommes vivant seul ou en colocation, d'un niveau socioculturel « élevé » (étudiant ou jeune travailleur). Ceux-ci se préoccupent peu de la qualité des produits et passent relativement peu de temps en cuisine et à table. Ils achètent à profusion pâtes, riz, céréales : leur régime alimentaire est en grande partie constitué de féculents, fort appréciés car ayant la vertu d'être « *faciles à préparer, bons et ça cale* », conserves (plats cuisinés de type cassoulet, choucroute ou de légumes – haricots verts, petits pois), alcools (surtout des alcools forts pour les « *apéros organisés (...)* ». *Quand c'est à la dernière minute, je descends chez l'épicier acheter des bières* »). Le tout est complété (entre chaque jour et un jour sur deux) par des fruits et légumes crus (tomates, concombres) ou préparés, comme la salade en sachet permettant d'économiser un temps non négligeable en « *lavage, coupage, etc.* » (Patxi).

Le fait de s'approvisionner dans les magasins peu chers ne signifie aucunement que ces personnes aient nécessairement de faibles revenus financiers, mais qu'avec le budget limité dont elles disposent, elles préfèrent mettre la priorité sur d'autres types d'activités (loisirs culturels, sports, voyages) ; ni que le plaisir de manger n'ait pour les jeunes aucune importance. Ils sont paradoxalement grands « consommateurs » de restaurants (qui sont une occasion de sortir de chez eux, souvent plusieurs fois par semaine). Cela ne signifie pas non plus qu'ils n'aiment pas faire la cuisine : ils aiment la faire dans des situations de convivialité et peuvent déployer beaucoup de zèle et d'imagination pour reproduire des recettes familiales ainsi qu'une ritualisation du repas sur le mode ludique. Seulement, ils dissocient l'alimentation quotidienne (rapide, peu chère, fonctionnelle) de l'alimentation festive.

### **1.2.2- Cuisine et repas : une déconnection entre l'alimentation quotidienne et festive encore plus marquée que pour les autres catégories d'âge**

Je me suis assez régulièrement rendu aux repas quotidiens effectués au sein d'une colocation constituée de deux garçons et d'une fille. Sans entrer dans les détails de l'organisation quotidienne, notons seulement que certains achats se font de façon collective (pour cela ils disposent d'un pot commun, un porte-monnaie qu'ils approvisionnent également en argent au fur et à mesure que le niveau de ce dernier baisse). Le partage des

tâches se fait en théorie de manière égalitaire même si Boris et Aurélie déclarent: « *On en fait plus qu'Arnaud qui n'en fiche pas une, pour la cuisine il fait quelques efforts mais pour le reste...* ». La journée, les repas sont pris séparément : Boris qui travaille de nuit (dans une brasserie, trois fois par semaine) se lève vers 14 heures et se contente d'un café ; Aurélie, étudiante, mange le midi au restaurant universitaire ; Arnaud fait de même, mais se limite la plupart du temps à un sandwich. Par contre le soir ils dînent ensemble et font la cuisine à tour de rôle. Cependant il n'est pas rare qu'ils reçoivent des camarades qui « débarquent à l'improviste ». La soirée se déroule alors selon la formule de l'auberge espagnole où chacun consomme et partage ce qu'il a apporté. Par contre nous avons assisté à un repas plus ritualisé organisé par Boris. Ce dernier se targue d'être un fin cuisinier (« *quand je veux...* ») et s'était lancé dans la préparation d'une blanquette de veau pour une douzaine de convives. Des tables avaient été mises bout à bout et le repas fut servi. M'étant retiré afin de prendre quelques notes sur le déroulement des festivités, quelle ne fut pas ma surprise de constater à mon retour que l'ensemble des convives m'attendait pour commencer à manger : ce repas par maints aspects reconstruisait les codes conviviaux normalisés des générations précédentes, en rupture avec les habitudes de la colocation.

Nos interlocuteurs déclarent consacrer moins de temps à la préparation des aliments que la génération précédente. La principale raison avancée est le travail (notamment des femmes) et un rythme de vie accéléré. « *Pour cuisiner, on a un peu moins de temps qu'avant* » : Rachel fait ici référence à sa mère - 70 ans - restée à la maison pour élever ses 8 enfants, dont Rachel est la cadette, et s'occuper de la maison. Cela implique un changement dans les pratiques culinaires, notamment par l'utilisation de produits préparés à l'avance. « *Pour la cuisine, c'est plus speed, même pour le reste de toute façon (...)* *Maintenant tout est question de temps* »(ibid.). On peut établir ici un parallèle avec la vie sociale, l'obligation de vitesse, d'efficacité. Dans une telle perspective on voit poindre l'image d'un passé idéalisé où il existait une claire séparation des tâches entre hommes et femmes. Ce sentiment est probablement renforcé chez Rachel par le fait qu'elle effectue une double journée. Non seulement elle travaille mais son compagnon l'aide peu dans les tâches ménagères. Du reste elle a du mal à imaginer qu'il puisse le faire : « *Il est pas doué* ».

Par contre nos interlocutrices qui cuisinent valorisent cette pratique. « *Avant, les gens faisaient tout eux-mêmes, alors que maintenant, c'est des trucs congelés, pizzeria et cochonneries* » (Géraldine). Nous voyons apparaître ici un discours normatif valorisant les savoir-faire et le travail. « *Ils font encore le pain, la famille au Portugal, pas pour économiser, ils ont de l'argent, mais pour le plaisir, ils font leur pain eux-mêmes* »; et Annabelle, originaire du Portugal continue : « *On prend du plaisir à faire la cuisine, à mijoter*

*un petit plat qui va être partagé, qui va être apporté* ». Notre interlocutrice laisse sa vision fantasmée de la ruralité et de la communauté perdue.

La cuisine, c'est le lien, le don. « *J'adore faire un plat qui après va être partagé* ». Il reste paradoxalement chez les jeunes femmes (lorsqu'elles pratiquent la cuisine) une justification de leur statut de « ménagère ». Cela s'accompagne de la stigmatisation et culpabilisation de celles qui ne s'y soumettent pas, accusées en somme d'être de mauvaises femmes. « *Quand on cuisine frais on prend plus de temps...C'est vrai que vous prenez des haricots surgelés, vous prenez une poignée, y'a plus qu'à mettre à bouillir. Tandis que pour le frais.... Moi quelquefois je mange...[surgelé] mais pas souvent. Je fais tout : les haricots verts, les poivrons les tomates. Moi je fais tout. Avant, les gens faisaient tout eux-mêmes, alors que maintenant, c'est des trucs congelés, pizzeria et cochonneries* » (Géraldine). Cependant des jeunes pour des raisons professionnelles sont amenés à déjeuner à l'extérieur. Ceux qui habitent à proximité de leur lieu actuel de travail rentrent manger chez eux le midi : « *Le temps du repas, c'est un temps privilégié pendant lequel je fais une coupure. Donc, pour l'instant, j'arrive à rentrer chez moi, donc ça va... c'est parfait. Maintenant par rapport à la nouvelle localisation,<sup>28</sup> ce que je pense, c'est que je vais surtout manger dehors, justement en fonction de cette coupure par rapport au monde du travail. Seulement maintenant je mangerai un sandwich... Je ne rentrerai pas chez moi, parce que je n'aurai pas le temps de remonter. Je passe de cinq/dix minutes à quarante-cinq minutes donc...* ». Le temps du repas pour ces personnes représente une mise entre parenthèse du travail qui leur permet de se « déconnecter ». S'ils dépensent des sommes d'argent peu importantes pour leur alimentation prise et préparée à la maison, les jeunes en revanche consomment beaucoup de repas hors du foyer. Très souvent ils ne prennent pas le temps de cuisiner et préférant acheter des sandwiches chauds (hamburgers, américains, kebabs), des produits fortement lipidiques qu'ils ne consommeraient pas chez eux.

Ils sont également grands clients de restaurants (et souvent quels que soient leurs moyens, la différence se faisant davantage sur l'enseigne que sur la fréquence). Paradoxalement même ceux et celles qui surveillent leur alimentation se livrent souvent, dans ce cadre, à certains excès (consommation de produits gras ou sucrés, d'alcools). Il semble qu'à ces occasions festives les aliments perçus comme dangereux (alcools, sucreries, charcuteries) ne présentent plus les mêmes risques, du fait qu'ils sont pris en groupe. Dans ces moments de partage, l'individu se sent rassuré et en oublie ses choix alimentaires habituels, ou tout au moins les met entre parenthèses. « *Quand on fait la fête on a l'impression que tout*

---

<sup>28</sup> Les propos que nous rapportons sont tirés d'une enquête réalisée sur la mise en place d'une cafétéria dans une entreprise publique auprès d'opérateurs qui ont changé de lieu de travail.

*va bien aller, qu'on va pas être malade...mais ça va pas forcément bien aller, après. Ça c'est sûr » (Karim). « Moi je me lâche... quitte à jeûner le lendemain... mais c'est l'histoire de profiter de cet excès-là, à ce moment- là ». (Patricia).*

A l'issue de ce paragraphe il est d'ores et déjà possible d'envisager les pratiques alimentaires des jeunes comme marquées par une accentuation des pratiques générales : une assez forte déconnexion entre l'alimentation quotidienne, qui se doit d'être fonctionnelle (vite préparée et vite mangée), et l'alimentation festive. Les occasions en sont plus fréquentes chez les jeunes que dans les autres catégories de populations étudiées ; les excès pratiqués lors de ces moments festifs (notamment pour ce qui concerne les boissons) sont également nettement plus marqués que dans les autres classes d'âge. Il faut cependant distinguer les occasions festives plus « conviviales », pour lesquelles les jeunes reçoivent des invités, cuisinent et passent du temps à table adoptant de façon ludique une forme de repas ritualisé et établissant une véritable coupure avec leurs pratiques quotidiennes.

### **1.3- Questions de genre**

On peut observer un moins grand souci diététique, notamment chez les hommes, que dans les autres classes d'âge, ce qui se caractérise par une plus grande consommation de féculents, de plats cuisinés, de produits sucrés, destinés avant tout à « rassasier ». Nous allons considérer ici le développement de pratiques considérées comme à risques, ou tout au moins excessives, dont la configuration diffère selon le genre.

#### **1.3.1- Inégalité des genres face aux excès alimentaires**

La question du genre semble cruciale dans la construction des représentations de ce que doit être l'alimentation et cela quel que soit l'âge des mangeurs. Il semble évident que le discours féminin est plus empreint de réflexivité (notamment en accordant une plus grande place à la diététique) que le discours masculin. Nous pouvons déjà proposer deux pistes à explorer pour expliquer cela.

La première piste serait d'ordre socioculturel : dans la société occidentale moderne, les femmes davantage que les hommes semblent autorisées à exprimer leurs craintes. La seconde piste serait plutôt d'ordre bio-culturel : par bio-culturel nous n'entendons pas, comme le font des sociobiologistes tels que E.O. Wilson, que la différence de genre induirait des comportements différents pour des raisons innées (masculin/féminin), mais plutôt que la culture suggère des rôles différents qui sont intériorisés au cours de la socialisation. Nous



pensons donc que les femmes (même si elles ne sont pas mères) ont été éduquées, dans l'optique de pouvoir assurer leur descendance ou en tant que futures responsables de l'alimentation de la famille, à prêter attention à la/leur santé. Elles seraient donc dans cette tranche d'âge toujours plus sensibles que les hommes aux discours nutritionnels, même si elles semblent moins enclines que leurs aînées à acheter régulièrement la presse « santé » ; elles utilisent d'autres canaux d'information ; elles font notamment fonctionner le bouche-à-oreille, sous forme de discussions entre « copines », et croient facilement aux dires de certaines d'entre-elles, « intronisées » ainsi comme « expertes-amateurs ». Par contre, elles consultent volontiers cette presse dans les salles d'attente (coiffeur, médecin,...). Elles lisent aussi les pages santé de la presse jeune bien qu'elles semblent ne pas l'acheter régulièrement (*Isa, Jeune et Jolie*, par exemple) et lorsque le temps le leur permet, elles suivent des émissions médicales à la télévision. Nous allons développer une argumentation à partir de quatre histoires singulières.

Les jeunes femmes célibataires sont particulièrement intéressées par l'alimentation et vont parfois jusqu'à adopter des pratiques alimentaires qu'on pourrait qualifier d'orthorexiques (adeptes d'une alimentation « saine », de régimes, pratiquant le sport, etc.). Karine (28 ans, enseignante), originaire de la campagne charentaise, revendique l'éducation nutritionnelle reçue dans sa famille : « *Mes parents ne vont pas manger comme dix, et pas faire attention. C'est pas bon pour leur santé et après pour le côté « se respecter et avoir une image correcte » (...) On mange bien, mais on mange pas gras et en grandes quantités, voilà ! Y a pas de chocolat, pas de sucreries (...) Le repas traditionnel, c'est une salade de tomates, des haricots-verts et on se fait plaisir avec une viande ou un poisson grillé et au dessert, un fruit.* » Chez elle, elle achète du pain complet, beaucoup de légumes (courgettes, tomates, melons charentais), et peu de viande (deux repas de viande et un de poisson par semaine), peu de féculents, (« *jamais de frites* ») et lorsque c'est le cas, toujours avec des légumes afin d'en faciliter l'assimilation. Elle ne mange jamais à la cantine du collègue où elle travaille : « *J'ai mangé dans la cantine de mon ancien établissement, parce que c'était un établissement où il y avait un bon cuisinier (...) La bouffe était bonne, mais je ne vais pas payer 50 balles pour un repas dégueulasse. Au contraire, ça va me faire rager de manger mal, pas équilibré, j'ai besoin de me faire plaisir* ». Ces propos soulignent la représentation d'une collusion entre les bienfaits nutritionnels et le plaisir gustatif. Elle prépare « *à manger* » chez elle : des carottes râpées, du poisson, « *une petite quiche aux légumes que je me suis faite* ». Par contre, cela ne signifie pas que le repas soit un moment qui s'étire dans la durée, comme chez les couples installés ; elle mange donc très rapidement : « *Je suis seule, c'est ça qui fait que je mange rapidement. J'ai horreur des repas qui durent longtemps. Ça, c'est pour moi*

*une perte de temps. Je mange en un quart d'heure, je m'arrête un petit peu et je prends mon dessert. Par contre j'apprécie énormément de faire à manger pour les autres, et de prendre du temps pour les autres.* » Elle surveille énormément sa ligne. « *Je pense qu'il y a le côté esthétique par rapport aux femmes qui a primé, de faire toujours attention à la ligne* ». Mais confesse avoir un goût prononcé pour les produits laitiers qu'elle juge trop lipidiques. « *Sinon je mange tous les jours du fromage. En général c'est du gruyère parce que c'est ce qui se garde le mieux... Faut faire attention. Sinon je mangerais tout... Je suis catastrophique. Faut pas que je mette le nez dans le fromage. Sinon adieu la ligne* ». Elle suit donc un régime et prétend trouver un certain goût à son ascèse : (Le régime) – « *J'en fais tout le temps. C'est à dire, je fais attention tout le temps. Mais c'est devenu un plaisir énorme, c'est à dire que je vais pas concevoir de bouffer, mal manger et de me rendre malheureuse parce que je vais pas rentrer dans mes robes. Donc je mange bien, j'aime ce que je mange et je garde la ligne.(...) J'ai la possibilité de bouffer des frites, de la purée à gaver mais je sais pas, je peux, ça me fait pas envie* ». Elle considère ne pas vouloir contrarier la nature : « *bon je cherche pas non plus à contrecarrer la nature parce que ça s'équilibre sur un mois. On prend un ou deux kilo, je varie d'un ou deux kilos sans aucun problème. Je vais pas me rendre malade pour deux ou trois kilos. Par contre j'ai pas envie d'avoir de la graisse partout. Ça, ça m'intéresse pas* ». Enfin elle se force à faire trois repas par jour, mais ne s'oblige pas à des contraintes d'horaire. Il lui arrive de manger le soir vers 17 h 30. Ce que dit Karine est emblématique des femmes célibataires que nous avons rencontrées qui approchent de la trentaine (voire qui ont entre 30 et 40 ans), qui ont réalisé des études supérieures et occupent une position sociale élevée, se consacrant en priorité à leur carrière professionnelle. Elles cherchent à rester séduisantes, ont le souhait de rencontrer un compagnon et de faire des enfants. Elles considèrent par ailleurs comme un devoir d'être en bonne santé car elles pensent qu'un corps en bonne santé leur permettra d'avoir des enfants en bonne santé.

Agnès (« *30 ans, 1,73m, 65 kilos* » dit-elle) exprime une sensibilité différente. Elle dit avoir été boulimique au cours de son adolescence. Elle a été licenciée de son poste d'assistante de justice voilà six mois. Elle est née dans une famille bourgeoise (d'un père juge et d'une mère avocate). Comme elle a connu des dysfonctionnements en matière d'alimentation, elle avoue être « *incollable sur la diététique* », soulignant par là qu'une bonne connaissance des règles diététiques n'entraîne pas forcément des pratiques conformes à celles-ci. « *Là ça va mieux... sans rentrer dans les détails... j'étais très complexée comme beaucoup d'adolescentes (...)* *J'étais pas obèse, maintenant je mange plus normalement, mais c'est vrai que... parce que moi, j'ai fait de la boulimie-anorexie (...)* *ça a duré longtemps... plus aujourd'hui... c'est presque fini (...)* *J'ai commencé vers 12/13 ans, ça a duré une quinzaine*

*d'années. Donc, c'était une obsession... voilà ! Je mangeais tout le temps, après, je me faisais vomir... et puis après y a plein de choses qui s'ensuivent... tu perds la boule, tu sors plus. Et puis tu as une image de toi... et maintenant, c'est pas une obsession...je mange un peu. Je me fais plaisir (...) Avant je me réveillais le matin - qu'est-ce que je vais manger ? (...) Maintenant, ça m'a passé »* dit-elle, mais pendant l'entretien elle engloutit un paquet de biscuits secs qu'elle a posé dans une assiette pour accompagner le café qu'elle m'a offert. De plus, selon ses voisins - personnes qui m'ont dirigé vers elle pour l'entretien - elle est relativement souvent sujette à des crises de boulimie. En fait, elle se modère mais surtout accepte parfois de manger beaucoup. *« J'en ai tellement souffert, j'ai plus envie d'en souffrir... d'ailleurs, la plupart du temps c'est les femmes qui souffrent de ça... »*. Avoir une alimentation saine dépend selon elle des habitudes prises au cours de l'enfance. *« ça dépend des habitudes qu'on a prises au départ... Il faut changer les habitudes qui sont ancrées au départ... (...) Maintenant les boulimies sont passées, c'est vrai que globalement je me soucie de ma personne. Je crois que ça vient de l'enfance... Si t'as appris à manger de tout... oui je mange un peu de tout »*. Elle se souvient de cette période de sa vie avec une certaine douleur. Du reste il m'a été assez difficile d'obtenir des informations précises de sa part. Pensant que ce manque d'information était lié à un déficit de confiance, j'ai proposé un second entretien pour aller davantage en profondeur. Bien qu'elle l'ait accepté, elle a par la suite trouvé une série de prétextes pour s'y soustraire : peut-être cela était-il dû au refus de revenir sur ces épisodes finalement peu lointains. *« Quand j'étais dans la période...je faisais des régimes, des substituts de repas, des gâteaux sans sucre... mais c'était ridicule parce que je me disais, c'est diététique et j'en mangeais deux fois plus »*.

Ces excès sont vécus par Agnès de façon culpabilisante; un domaine que les hommes auraient tendance à valoriser, ou tout au moins à mieux assumer, notamment Fabrice : *« La différence entre j'aime bien manger et j'aime bien, bien manger c'est le deuxième bien qui me correspond »*. Il avoue donc qu'il aime manger en quantités excessives et pense qu'il fera attention à sa santé au moment où celle-ci sera déficiente. Nous voyons ici apparaître une représentation fataliste de la santé qui, par ailleurs, peut être reliée au sentiment d'insouciance qui caractérise la jeunesse. Penser la vieillesse, accompagnée de son cortège de maladie, est difficile à envisager d'autant plus que le corps fonctionne bien... *« Il sera toujours temps de se serrer la ceinture »*. Il a aussi un très grand goût pour la viande : *« Donc je suis capable de manger de la viande toute seule. De la viande avec de la moutarde »*. Fabrice sait pourtant que ces excès l'ont conduit au surpoids dans la mesure où il *« est allé jusqu'à peser 102kg »* pour 1,75m. *« Chez moi, ma mère, elle était sévère de chez sévère. Et j'ai fait l'internat et la première période j'ai bien mangé, la seconde non.. Je mangeais hyper mal, c'est à dire que*

*quand on se retrouvait devant le plat, que se soit le midi ou le soir, voilà, tu te gavais. Pendant mon enfance j'étais un petit gros, après j'étais un grand baraqué, après je me suis tassé ». Il a connu une alimentation déséquilibrée lorsqu'il vivait seul : « J'ai fait une crise de carence, un truc bien, une bonne crise de carence alimentaire (...) c'était il y a quatre ans. (...) J'étais carencé, mais dans tous les sens du mot. Je manquais de tout quoi. Moi je le sentais pas, mais j'avais aussi toute une baisse de moral qui allait avec... En fait, je l'ai pas senti. Je mangeais vraiment très mal ...c'était le repas du soir, je m'envoyais un quignon de pain comme ça...c'est tout. Moralement, ça allait pas. J'étais fatigué.... Mais moi je pensais que c'était parce que ça allait pas moralement. Et non ! En fait j'étais carencé. Il a fallu que je fasse une cure de repas normaux. Et puis de repas équilibrés, légumes, féculents, produits laitiers. En fait, les seules calories que je prenais, c'était les trois verres d'alcool que je prenais le soir. Pas par alcoolisme. C'est en fait que je faisais une saison très dure. Je me levais, j'allais travailler, je me couchais. C'était pendant l'hiver à Vieux-Boucau. C'est bien l'hiver à Vieux-Boucau...y'a personne. Et le peu de personnes qui passent, on boit un verre ou deux et puis c'est tout ». La nourriture était devenue son seul plaisir, son « refuge » : « J'ai des périodes l'hiver où j'ai besoin de ce moment où on se retrouve devant un bon plat. Et puis comme c'est bon j'ai du mal à dire stop. (...) En fait mon refuge c'est pas de manger des pâtes au beurre. Des fois quand je vais pas bien, je dis – tiens, on fait un bon repas, ça va me remonter le moral ».*

Son actuelle compagne, Charlotte, a eu « à une époque, des comportements un petit peu anorexiques ». Si elle est sortie de cette anorexie c'est, dit-elle, grâce à un entourage familial à la fois attentif, non autoritaire et structurant : « Mes parents ne m'ont jamais forcée à manger... sauf rarement, mais on se souvient pas, donc ça n'a pas dû nous traumatiser. Par contre, tu étais assis à table avec tout le monde. Mais tu n'avais pas faim, tu n'allais pas pour autant faire autre chose. Tu restais à table... Je pense que cette période de quelques mois où je n'ai pas mangé, si j'avais pas eu derrière toutes ces années d'équilibre, et peut-être que j'aurais penché vers une alimentation, sans aucunes règles, sans aucun équilibre ». Depuis qu'elle partage la vie de Fabrice, elle a découvert des attitudes alimentaires basées sur l'excès qui au final s'accompagnent d'une certaine culpabilité : « J'ai rencontré une sensation que je ne connaissais pas qui est le fait de manger... ne plus avoir faim mais continuer à te remplir. Et en fait c'est une sensation assez particulière. Tu te fais plaisir... Après tu n'es pas particulièrement bien parce que tu as trop bouffé. C'est un truc que je connaissais pas. Moi j'ai toujours mangé à ma faim et après quand je n'avais plus faim, je m'arrêtais. Ça doit être ancré dans mon éducation. Et en fait, j'ai découvert autre chose. C'est le fait de manger, de ne plus en pouvoir et de continuer. Et c'est assez pervers, c'est à dire qu'après tu t'en veux

*plus ou moins mais sur le moment c'est plaisant* ». Nous pouvons voir ici que Charlotte calque certaines de ses attitudes sur celles de son compagnon et y trouve au final un certain plaisir. Cet aspect met en avant la nécessité de s'interroger sur les modifications alimentaires qui interviennent lors de la mise en couple et le rôle qu'y joue le repas.

### **1.3.2- Les jeunes couples : vers un partage des tâches ?**

Le moment de la mise en couple est déterminant car il symbolise le moment de mise en confrontation de deux modes d'alimentation. En effet tant que le jeune vit chez ses parents, les choses vont de soi. L'individu baigne dans une culture alimentaire qui peut être contestée (par exemple l'envie de ne pas s'éterniser à table, le goût de types d'aliments diffusés par le groupe de pairs qui peut entrer en conflit avec le mode d'alimentation familiale), mais le modèle alimentaire est connu. Vivre seul n'implique pas non plus de négociation particulière. On mange comme on l'entend. Par contre la vie à deux suggère que l'on doive s'adapter à l'autre, à des modes d'alimentation différents qui parfois peuvent sembler aberrants ou irrationnels, et oblige à négocier des compromis, tant sur ce que l'on mange que sur le mode d'organisation domestique.

Avec la généralisation du travail des femmes, on pourrait penser à une disparition (ou tout au moins à un estompement) de la répartition sociale des rôles. Nous constatons que, s'il existe bien un infléchissement, les femmes souvent règnent en maître sur le foyer, à moins qu'elles ne restent encore esclaves des tâches domestiques. Chez les jeunes couples rencontrés, il arrive très souvent que la femme finalement conserve la prérogative alimentaire ou même qu'elle lui revienne de fait. En effet, il peut exister un certain confort de la part des hommes à ne pas s'impliquer dans les tâches ménagères mais il semblerait aussi que les femmes, dès lors qu'elles pénètrent dans la cuisine, se comportent de façon plutôt tyrannique et ne laissent pas à leur conjoint la possibilité de trouver leurs marques.... Ainsi, Amandine (bibliothécaire) établit « *la liste des courses* », prépare les repas, et choisit les menus. Elle avoue volontiers : « *J'ai un peu la main mise sur l'organisation* ». Depuis qu'elle vit avec son ami – « *J'ai imposé ma façon de faire* ». Cela ne signifie aucunement que le conjoint ne soit pas présent, tout simplement il se met à disposition, propose son aide tout comme on peut le voir chez les membres de la génération précédente.

« Angélique : - *La cuisine c'est mon domaine, parce que j'aime bien cuisiner et qu'il n'est pas très doué (Rires).*

- (F) - *Tu lui laisses la place, la possibilité de prendre sa place ?*

- (A) - *Non ! Je te jure, la cuisine c'est mon domaine, même au niveau ménage ...dans ma cuisine je suis beaucoup plus maniaque que dans d'autres pièces... c'est nul, pour une fille du*

*XXIème siècle mais (rires)... c'est mon domaine* ». On remarque ici que, y compris dans cette classe d'âge, perdure l'idée de la femme responsable de l'alimentation au sein du ménage.

L'alimentaire est dans cette configuration toujours un lieu de pouvoir féminin, un territoire à protéger. D'autres déplorent le manque d'imagination de leur conjoint en matière culinaire. Elles aimeraient, comme Rachel, qu'ils s'impliquent plus dans la composition des repas : « *De temps en temps je lui dis - J'en ai marre, qu'est ce que t'as envie de manger ?* ». Comme Angélique, certaines femmes sont habituées à tenir compte de valeurs culinaires, nutritionnelles dans l'alimentation : « *Il a des goûts bien arrêtés. La nouveauté, il s'en moque un peu.... Il va chercher 1 kg de pâtes et basta!* ». Nous voyons là émerger, sous couvert du « goût », deux attitudes différenciées en matière de cuisine : le « goût des pâtes » pour le garçon, c'est à dire un relatif désintéret pour la composition du repas ; et la femme, garante de l'équilibre alimentaire, plutôt ouverte à l'adoption de nouveaux produits (la « variété »).

Cependant il arrive aussi que la cuisine s'avère être une affaire d'hommes qui s'accompagne d'une main mise de la part de ces derniers sur l'alimentation du foyer. Avec l'allongement de la période de célibat, des hommes développent une certaine propension à faire la cuisine : « *Moi j'aime bien manger, et comme je suis tout seul ...* » (Denis). Il n'est pas rare qu'ils se mettent en ménage avec des jeunes femmes s'intéressant peu à la cuisine. Certaines (les plus jeunes) n'ayant pas quitté le cocon familial, n'ont pas éprouvé le besoin d'apprendre la cuisine ; d'autres, parfois par rejet du modèle maternel (la femme cantonnée au foyer, s'occupant des tâches domestiques), se sont concentrées sur leur carrière et leurs loisirs au détriment de l'apprentissage culinaire (avec parfois la bénédiction de leur mère). D'autres enfin (ce sont souvent les mêmes que les précédentes), plus préoccupées par une question de santé et/ou de ligne, disent favoriser pour ce faire une alimentation rapide, fonctionnelle, « efficace » (salades de légumes crus, jambon blanc, par exemple). Au moment de l'entrée en vie de couple, l'homme prend les commandes, fait la cuisine et initie sa compagne ou cuisine pour elle : « *Avant de me rencontrer, Isa, elle ne faisait pas la cuisine* » (Vincent). « *La plupart du temps, c'est moi qui prépare la popote* » (David).

Charlotte et Fabrice vivent ensemble depuis trois ans. Ils forment un jeune couple caractéristique des unions juvéniles de ce début de XXIème siècle. Julie, issue d'un milieu aisé (père médecin de campagne, mère professeur d'anglais), est venue s'installer à Bordeaux afin de suivre des études (de philosophie d'abord, puis de communication culturelle). Elle complète l'allocation que lui verse sa famille en servant de modèle coiffure ou en posant pour des catalogues de marques de cosmétique. Par ailleurs, elle pratique de nombreuses activités sportives ou culturelles (piano, danse modern-jazz, hip-hop). Jusqu'à sa rencontre avec Fabrice elle habitait seule et ne faisait pratiquement jamais la cuisine. Elle rapportait diverses

denrées de chez ses parents lors de ses visites hebdomadaires, qu'elle complétait par des achats faits dans des commerces de proximité. Ses repas se composaient souvent de blanc de dinde, de charcuteries, de plats cuisinés achetés tout prêts, de fruits et crudités, de yaourts. Elle avoue : *« Ma mère, elle nous a toujours bien fait à manger. Et par contre, moi j'ai un rapport à la nourriture...disons que la cuisine de ma mère ne m'a jamais poussée à m'y intéresser. Et je m'y suis pas intéressée du tout, moi... Ce qui fait que quand j'étais partie de chez moi, cuisiner ça ne voulait rien dire. Pendant des années, les années où j'ai vécu toute seule, je ne cuisinais pas. Faire des pâtes, c'était trop long pour moi. C'est à dire que quand j'avais faim, il fallait que je mange. Je passais dix minutes maximum à préparer quelque chose. Ensuite je mangeais et ça allait mieux et voilà...Et je rentrais le week-end chez moi et ma mère me faisait de bons plats et voilà... »*. L'alimentation était pour Charlotte une préoccupation très secondaire. Fabrice a, pour sa part, longtemps vécu dans une petite commune en bord de mer (dans les Landes). Il est un grand amateur de sports de glisse (rollers, surf, etc.) et a officié longtemps comme travailleur saisonnier. Il s'est installé à Bordeaux depuis trois ans pour vivre avec Charlotte et aussi pour se former afin d'assouvir sa passion (il souhaiterait devenir musicien professionnel - musique électronique.) Pour lui, *« la bouffe est quelque chose d'important, une affaire de famille. (...) Ma mère est quelqu'un qui a toujours bien cuisiné, jusqu'à ce que ma sœur, ça devienne une passion pour elle. Sachant que mon père était un très bon cuisinier (...) c'était un touche à tout. Il a eu deux affaires qui ont très bien marché pour lui »*. Charlotte le définit comme un fin gastronome, ce qu'il ne conteste pas. Il a donc toujours aimé puis pris l'habitude, lorsqu'il a habité seul, de faire la cuisine. Au début de leur relation c'est Fabrice qui faisait exclusivement la cuisine, Charlotte se chargeant de mettre la table et faire la vaisselle. Petit à petit au contact de son compagnon elle a commencé à s'intéresser, à mettre la main à la pâte.

*« Fabrice - Quand je ne suis pas là, elle va faire des trucs qu'elle n'aurait pas fait avant. Avant elle attendait que j'arrive, maintenant elle les fait toute seule.*

*Charlotte - Depuis que je vis avec Fabrice, qui cuisine et qui aime bien ça, je m'y intéresse un peu plus que... ( ...) J'aime bien les plats bien préparés et en fait, je commence un peu à m'intéresser.*

*(F.) - À faire la cuisine ?*

*(C.) - Ou au moins à essayer de comprendre... Et au moins à regarder faire ...j'ai l'impression que j'y arriverais pas. Ça m'énerve. Et j'aime bien quand on le fait tous les deux. Moi je fais des trucs tous simples, que je sais faire. Je vais couper l'oignon, mettre la poêle à chauffer ».*

Ainsi Charlotte a fait l'apprentissage de la cuisine afin de partager la passion (Fabrice

utilise souvent ce mot pour désigner son rapport à la cuisine) de son compagnon.

Cet exemple, mais d'autres également, permettent d'envisager la mise en couple comme un rite de passage de l'adolescence vers l'âge adulte. Il s'agit donc d'apprendre la vie à deux et aussi les habitudes de l'autre. L'ensemble des entretiens que nous avons pu réaliser semble montrer que d'une façon générale les femmes s'adaptent davantage aux habitudes de leur conjoint que l'inverse. Il est possible de noter des différences d'attitudes entre les hommes et les femmes. Si cela est vrai pour toutes les classes d'âge, cette tendance semble bien plus marquée chez les jeunes. Il semble qu'une absence de culpabilité soit présente chez les hommes, quand bien même ils reconnaissent que leurs pratiques sont à risque. Les femmes pour leur part conservent un regard plus réflexif sur leur alimentation et culpabilisent après avoir commis des excès, même si ceux-ci sont moins fréquents que chez les hommes.

Par ailleurs la mise en couple est une sorte de rite de passage où s'opère une fixation d'habitudes alimentaires -qui pourront bouger à nouveau lors de changements de vie : naissance d'un enfant, divorce, recomposition familiale etc.

#### **1.4- Origine et trajectoire socioculturelle.**

Le dernier aspect qu'il nous semble important de croiser avec la classe d'âge est la trajectoire socioculturelle. Cet aspect est assez différent de la notion de classe sociale entendue comme place occupée au sein du processus de production et s'accompagnant de pratiques, normes et valeurs inhérentes au groupe d'appartenance. Au contraire, parler en terme de trajectoire suppose, outre le fait d'intégrer des pratiques et représentations acquises lors de la socialisation, de tenir compte des études et du milieu professionnel dans lequel les individus évoluent au moment de la réalisation des entretiens. Pour ce qui est des catégories les moins favorisées économiquement, on peut voir se développer un rapport inquiet à l'alimentation.

##### **1.4.1- Un jeune couple mixte issu des classes populaires**

Daniel et Sakina forment un couple mixte. Elle (27 ans) est issue d'une famille d'ouvriers agricoles originaires du Maroc et « confesse » que ses parents, bien qu'en désir d'intégration, sont quasiment analphabètes. Elle a cependant effectué des études longues (DESS en urbanisme) mais n'a pas trouvé de travail dans son domaine. Elle est donc pour le moment surveillante d'internat. Lui (27 ans), issu de la classe moyenne (sa mère était institutrice), a également fait des études longues (DESS en gestion) et travaille en CDD pour une chambre de commerce. La mise en couple a relativement changé leur façon de s'alimenter



et elle s'adapte aux goûts de son compagnon, qui du reste prend la prérogative en matière de cuisine. Les deux (surtout lui) semblent être relativement mal assurés, voire angoissés dans leur alimentation et encore très dépendants des références familiales. On n'a d'ailleurs pas, à l'issue de l'entretien, une idée claire des plats qu'ils mangent, ni surtout du rôle que joue l'origine marocaine de la jeune femme.

Par contre il apparaît (chose que nous avons retrouvée chez d'autres personnes, seules ou en couple, issues des mêmes origines sociales) qu'ils ne sont que moyennement bien équipés en ustensiles culinaires. Ils possèdent une cocotte-minute qu'ils utilisent rarement. Leur mode de cuisson de prédilection est la poêle, symbole de la cuisine actuelle pour la rapidité de cuisson qu'elle implique. Ils n'ont pas de four, ce qui est un handicap pour elle, pour réaliser des plats qu'elle saurait faire, par exemple les gratins qu'elle dit adorer. *« J'adore les gratins, à tout et à n'importe quoi...des grillades j'adore ça, des tajines, des fraises, des glaces »*. Daniel en revanche sait mettre en avant ses influences familiales, par exemple son goût pour le beurre salé en terre bordelaise : *« C'est familial, on fait tout au beurre... et même de goût, je préfère le beurre. J'ai une tante qui vit en Charente et donc eux, ils ont du beurre salé... le matin c'était du beurre salé, le midi beurre salé sur tartine »*. Il explique le rôle prédominant que continue à jouer sa mère en cuisine. Il s'en remet notamment à elle pour décider et départager ce qui est bon ou mauvais. Les goûts différents ont leur place quand il s'agit de découvertes culinaires reliées à des voyages : *« Je suis d'ici, simplement quand je suis allé en Dordogne, j'ai découvert l'huile de noix »*. Aussi, quand il s'agit de goûts institués par une instance supérieure (par la religion par exemple) : *« Quand je vais au Leclerc j'essaie de prendre des produits qui me plaisent, j'essaie de prendre des produits selon le régime alimentaire de Sakina par rapport au porc »*. Sinon, plus que de concilier les goûts, ils sont habiles à les faire coexister : *« Moi j'ai mon poulet, lui il a son porc... Je fais cuire à base d'huile et lui il préfère avec du beurre »*. On est loin du mythe du repas pris en commun qui consolide l'unité familiale. Chez eux il y a un repas pris en commun mais des aliments différents : *« En fait, on ne mange pas la même chose et pas la même quantité »*.

Cependant ils restent très « conformes » aux prescriptions alimentaires « normatives » à tel point que lorsqu'ils ne respectent pas les normes établies, cela la dérange et l'inquiète : *« On ne respecte pas les horaires de repas... donc le matin petit déj, à midi etc., donc avec Daniel, on a plus décalé ça à 3 heures de l'après midi, les jours où on ne travaille pas »*. Mais par rapport à la composition des repas principaux, ils suivent les modèles occidentaux qui se sont imposés peu à peu, notamment pour ce qui est du petit déjeuner très sucré : *« Alors moi c'est jus d'orange, gâteaux....j'aime bien un peu...et puis thé, tartine de Nutella et puis des petits BN, ce qui fait que pour moi le repas où je me fait plaisir c'est le petit*

dej »(Sakina). Comme pour toute la génération qui travaille, jeunes couples ou familles, le repas du midi est plus rapide : « *Le midi je mange souvent très mal parce que il n'y a pas de cafété... Il n'y a rien autour, donc c'est souvent soit des sandwich, soit des plats cuisinés que j'achète en grande surface, que je fais chauffer au boulot* ». Le repas le plus important, c'est le soir : « *Le soir je mange ... j'essaie de manger équilibré mais je ne complète pas forcément. Je ne complète pas forcément bien le soir...donc mon alimentation va être très sucrée le matin, rudimentaire le midi et assez équilibrée le soir.* » Les moments passés à table sont perçus comme des récréations : « *C'est un moment de détente* ». Au contraire la solitude coupe l'appétit, comme on le voit avec les personnes âgées : « *J'ai faim à chaque repas, c'est juste que j'ai la flemme de cuisiner, j'ai pas envie de cuisiner seule* ». Ils associent la notion d'équilibre alimentaire au respect de la norme véhiculée des trois repas qui réprime la pratique condamnée du grignotage : « *Tu prends que ce dont tu as besoin, ça veut dire tu manges pas en dehors des repas, tu manges bien pendant tes 3 repas, et pendant tes 3 repas si tu n'as pas envie de te resservir tu prends que ce dont tu as besoin[...]Le top de l'équilibre ça serait une entrée, un plat chaud, un dessert, avec pour dessert un fruit par exemple. A limite ça serait peut-être une entrée crudités, un plat avec viande ou poisson avec ce qui va autour, un fromage et un fruit et à 4 heures un petit plaisir : un goûter et sucré* ». Cela n'empêche pas un fonctionnement différent dans la pratique de ce modèle de la bonne alimentation qu'ils énoncent en réponse aux questions du chercheur : « *Une alimentation saine pour moi c'est quelque chose d'équilibré. Moi j'ai l'impression d'avoir une alimentation équilibrée, simplement il y a des moments, je prends du Nutella ou des machins... Je peux me permettre de prendre ça parce qu'en fait dans ma vie de tous les jours, j'ai une alimentation équilibrée. Puis bon, parce que je vais au sport aussi, à côté.* » (Il fait entre 2 à 4 heures de sport par semaine).

Ils éprouvent également le sentiment que le contexte est peu propice à la bonne alimentation. Lui oppose les aliments du jardin, représentant la qualité, aux produits issus de l'agro-industrie : « *Je le sens pas le truc de trafiquer les plantes (dit-il à propos des OGM). Je pense que ça peut avoir une incidence sur les hommes* ». Vont leur sembler plus naturel ce qui est commercialisé sur les marchés (en plein air) et à transformer soi-même (des volailles vivantes, à égorger) indépendamment des conditions de production : « *C'était naturel parce que souvent mon père achetait des volailles au marché (ça lui arrivait de les tuer). On mangeait des viandes des supermarchés aussi* ». Le bon produit est le produit non transformé par le processus agro-industriel, le produit brut, le produit frais (le vrai produit dit-elle). « *Une alimentation saine, ça serait ce qui vient directement de la nature. C'est des produits qui viennent de la terre, non industriels et donc, qui ont du goût.* » Dans ce même état d'esprit, le

« faire soi-même » est valorisé : « *J'ai une machine à pain aussi. Je ne m'en suis pas servi ici, c'est toujours dans l'idée d'essayer de faire son truc à soi. Mais là, c'est vrai que j'ai pas trop le temps en fait* ». Pour eux, la bonne alimentation appartient au passé : « *Moi, mes parents mangeaient vachement mieux que moi* ». Il explique le rôle de référent que continue de jouer sa mère : « *Elle, elle sait ce qui est bon ou pas bon. Elle, elle est calée là-dessus. A travers les produits qu'elle achète, je sais que si elle les prend, c'est que c'est bon* ».

Ils portent un regard négatif sur leurs propres pratiques : « *C'est pas le top* ». Ils n'ont pas le sentiment d'y pouvoir changer grand chose et imputent cela à leur rythme de vie : « *A l'époque où il y avait pas de chômage les gens allaient bosser à 5 kilomètres en vélo, mais moi je suis obligé de faire deux heures de route et de prendre un sandwich entre 12 heures et 14 heures. Ça été prouvé dans des études que les gens mangent de moins en moins bien et en peu de temps, donc d'un côté je suis responsable, de l'autre la vie actuelle, elle te pousse aussi à mal manger, à la mal bouffe* ». Son expression de la qualité - choisir des marques - n'est donc vécue que comme un pis aller par rapport à ce qu'il jugerait bon de faire : « *et encore par rapport à moi-même quand j'achète une boîte Daucy ou Bonduelle ou ce que l'on va appeler les marques reconnues, je ne suis encore pas satisfait par rapport à ce que c'est en terme de qualité. Même en l'achetant à un bon prix je suis pas encore satisfait par la boîte d'haricots verts qu'il y a à l'intérieur parce que je sais très bien que c'est des trucs industriels* ».

La mauvaise conscience naît de l'opposition normative créée entre les aliments du jardin, représentant une qualité qu'il ne « pratique pas » dans son quotidien actuel, et les produits issus de l'agro-industrie dont il se nourrit. Il dit ne malheureusement pas mettre en pratique les conseils qu'il connaît. Tous deux expriment leur difficulté à suivre le modèle de l'alimentation idéale qu'ils ont : « *A mon avis l'alimentation, c'est des règles de base et rien que c'est règles-là ; franchement, c'est difficile de les tenir, donc après si on complique le truc ...* » La règle de l'équilibre notamment : « *J'essaie de manger équilibrer. Il mange équilibré, ça c'est vrai, par contre, à ma différence.* » Il parle ainsi de cette attitude (suspendre son jugement et ses craintes éventuelles pour continuer à se faire plaisir) qui lui fait privilégier le présent et l'immédiateté au long terme et à la prévention, en toute connaissance de cause (cf. les études en sociologie du risque de D. Le Breton<sup>29</sup>) : « *On sait ce qu'il y a dedans mais en fait, on prend plus plaisir à les manger parce que même si tu as une grillade devant toi, même si ça été cuit avec des sarments de vigne, tu vas la manger ta grillade parce que ça va te faire plaisir ! Moi, mon Nutella, je vais me le manger parce que ça me fait plaisir et on va occulter le fait qu'il y a [un risque] mais on n'est pas dupe de ça,*

---

<sup>29</sup> D Le Breton. *Passions du risque*, Métaillié, 1991.

*on n'est pas dupe que ce soit malsain... ».*

Lui surtout perçoit leur alimentation sous le signe de la contrainte. Il met systématiquement les contraintes en avant : contrainte de temps, contrainte d'emploi du temps, contrainte des source d'approvisionnement, contrainte de budget, voire contrainte de régime (avec la différence de religion). Le budget est une des premières valeurs qu'ils mettent en avant dans le rapport à l'alimentation : *« Moi je serai tentée de prendre les prix »* (la sous-marque du magasin). Elle vient d'une famille simple où *« on ne calculait pas trop pour le budget nourriture mais on avait quand même un budget viande qui était conséquent quand même »*. Elle privilégie la quantité. Elle cherche avant tout à ne pas consacrer trop de temps à cette activité : *« On prend tout en boîte pour que se soit plus rapide. »* Il s'agit de *« ne pas se prendre la tête... Moi je me vois mal faire la bouffe le soir pour le lendemain, c'est vrai (...) A 7 heures du soir, je ne vais pas m'amuser à faire la popote pour le lendemain midi ! Dans ce cas-là, je vais passer mon temps qu'à faire la popote ! »* L'absence de temps est présentée comme un obstacle à la réalisation de préparations spéciales : *« J'ai pas réussi à faire un bon pain mais là j'ai pas forcément le temps. »* Le manque de temps est ce qui empêche de réaliser la cuisine des parents : *« Justement je pense que peut-être, elle faisait une cuisine qui demandait du temps et donc je pense que mon passage à la fac et tout, je voyais au plus rapide. »* Elle dit : *« Je prends des idées à ma mère...Piquer des idées mais toujours des trucs simples c'est-à-dire quelque chose qui se fait rapidement, on n'a pas de four, donc quelque chose qui se fait à la poêle... ».*

Ils hiérarchisent les aliments en nobles et moins nobles. Les aliments dans lesquels il lui semble plus juste d'investir et pour lesquels la qualité se paie sont les produits animaux (viande, lait, œufs) tandis que pour elle, la qualité est moins sensible pour les denrées sèches, à l'instar des pâtes, pour lesquelles les jeunes (mais les autres catégories de la population aussi) iront plus facilement se fournir en discount ou à bas prix. Les légumes semblent peu faire partie de leur alimentation. Elle déplore d'ailleurs le fait qu'ils consomment *« beaucoup moins de légumes »* par rapport à ses parents et y voit la principale évolution dans sa façon de se nourrir. Les légumes sont considérés parce qu'ils permettent de varier du quotidien. C'est elle qui introduit et prépare les crudités : *« Toi tu aimes beaucoup les crudités alors tu nous en fais souvent »*, une répartition d'après le genre, indépendamment des générations. Cela représente pour elle le bon aliment : *« L'alimentation saine, c'est beaucoup de légumes, manger des légumes qui viennent du jardin, de la viande et du poisson bien frais ».*

Comme on l'a vu pour les autres catégories de la population, le terme de « variété » recouvre l'usage ou l'appétence pour les légumes et les crudités qui introduisent de la variété dans un régime basé sur les féculents. *« On mange assez équilibré...Il choisit de bons produits*

*donc ça va, mais par contre je m'ennuie parce que, au quotidien, c'est répétitif (...) ça me fait un peu penser aux menus à l'internat : lundi, mardi, mercredi, jeudi, vendredi et hop la semaine prochaine, lundi... Et ça j'en souffre (rires), non ! Je plaisante ! Je n'en souffre pas mais ça pourrait poser problèmes. »* Elle relie cela au manque de pratiques culinaires : *« On ne me demandait jamais d'aider donc, je n'ai jamais cuisiné quand j'étais dans ma famille donc, c'est pour ça que je te disais que je suis un peu à court d'idées, le soir j'ai gardé quelques idées comme ça »*.

Ils mangent aussi beaucoup plus de produits préparés que la génération de leurs parents. Ainsi des viandes achetées déjà prédécoupées. *« Par exemple, mes parents ne mangeaient pas de blanc de poulet, je pense que c'est pas le top »*. La saisonnalité des plats cuisinés ressort de ce témoignage : *« Surtout maintenant avec l'été sinon l'hiver non, plus pour les salades, les tomates... »*

Tous deux semblent relativement peu concernés par le rapport santé/alimentation et ne pas vouloir trop s'y intéresser même si son inquiétude à lui, vis-à-vis des aliments, le rend plus consciencieux (ou scrupuleux) au moment des achats. La cuisine qu'ils réalisent est grasse. Ils cuisinent beaucoup de fritures et à la poêle avec de la matière grasse. Le sucré est pour eux clairement associé au plaisir (un petit plaisir, dit-il, comme on dit un péché mignon). Elle se souvient des interdits posés par ses parents en matière nutritionnelle mais ne peut les relier à une injonction alimentaire plus générale, comme les conseils visant à une moindre consommation de sucre : *« Après, tout ce qui était bonbons et tout, on n'y avait pas droit. Parce qu'on nous disait que c'était pas bien, que c'était pas bon. C'était posé comme interdit »*. D'ailleurs leur alimentation est très tournée vers le sucré, également pour ce qui concerne les boissons. Ils boivent au quotidien des limonades gazeuses, du Coca et de l'eau. Le rapport inquiet qu'ils entretiennent à l'alimentation induit une mauvaise interprétation des conseils de santé, source d'angoisse supplémentaire. Par exemple, après avoir lu des conseils de prévention de l'ostéoporose chez les femmes les encourageant à *« manger des produits frais, des produits laitiers »*, ce qui ne faisait pas partie de ses habitudes alimentaires : *« Je n'ai pas bu de lait quand j'étais petite »* est interprété par eux comme un manque : *« Tu ne l'as pas dit, Sakina, que tu as une carence en lait, en produits laitiers ? »*. Cela va la pousser à consulter : *« Mais je sais pas si j'ai une carence, (...) Pour ça il faut que je fasse un bilan, des examens j'en sais rien. Pendant un temps, je n'ai pas mangé de yaourts, pas de lait, pas de yaourts, donc je sais pas, mais surtout j'ai super mal, un petit truc, ça me fait un gros bleu »*. Nous constatons que ce jeune couple développe un rapport inquiet à l'alimentation et est en demande d'informations fiables.

### 1.4.2- Un jeune couple déraciné

Très différent est le rapport à l'alimentation entretenu par Jérôme et Lyse, un jeune couple « déraciné » qui intègre de nouveaux modes de consommation alimentaire. Tous deux issus de la classe moyenne rurale, ils sont professionnellement insérés (elle vient de réussir un concours de cadre dans la fonction publique et lui est éducateur). Contrairement au couple précédent, ils entretiennent un rapport serein à leur alimentation. Ils sont sous le signe de la découverte alimentaire. Eux-mêmes disent vivre une période de « transition ». Ils ont connu un élargissement de leur palette culinaire en arrivant en ville, dans une région marquée culinairement (canards, volaille etc.). Ils sont originaires d'une région très « enclavée » et avec de forts particularismes culinaires (viande, charcuterie, fromage), y compris dans les appellations des produits. Ils ont donc des habitudes culinaires/alimentaires affirmées : « *En Haute-Loire, on est habitué à la très bonne viande (...) En charcuterie moi j'avais des habitudes de Haute-Loire (...) On est habitué à l'eau de chez nous, c'est toujours pareil* ». Mais ils sont contents de découvrir autre chose, notamment les produits de la région où ils vivent (le Bordelais), à commencer par le vin : « *Je bois beaucoup plus de vin ici (...) Du coup, on n'est plus du tout nostalgique à notre région quand il s'agit de vin(...) On admire Bordeaux* », les produits de la mer (le poisson, les huîtres : « *On a découvert le poisson par exemple, chez nous y en a peu, c'est très cher.* ») mais aussi les volailles et le canard. De ce point de vue là, ils sont comme les immigrés au sens classique : ce qui était rare dans la région d'origine est adopté au quotidien. Ils ont aussi découvert des produits d'autres régions de France accessibles dans les supermarchés qu'ils fréquentent, comme le beurre salé breton ou des huiles différentes (l'huile de colza, de pépins de raisin) ou plus exotiques (ils citent une recette de poisson cru de Calédonie par exemple).

Les produits achetés hors de leur région d'origine comme les produits tout faits peuvent être considérés comme des « pis aller », qu'ils consomment occasionnellement. Ils opposent ce qui est produit à une échelle artisanale ou maison (par exemple pour la mayonnaise) à ce qui est produit à l'échelle industrielle de l'agroalimentaire : « *Même la mayo, je préfère la faire maison (...) Enfin on a toujours un pot au cas où, en urgence mais... quand tu veux de la mayonnaise, je préfère la faire moi-même. C'est sorti pour un plat style... frites.* » Ils fustigent les produits tout faits et « *la bouffe américaine dégueulasse* », même s'ils en ont en dépannage : « *On a de tout au frigo. On a les 3 sauces, la mayo, ketchup, moutarde...* ».

Leurs choix et valeurs alimentaires balancent entre des valeurs idéologiques dans l'air du temps et les contraintes du budget. Leur origine rurale fait qu'ils prêtent davantage attention aux conditions de production des produits qu'ils achètent. Ils vont privilégier des

produits de « terroir » - à l'instar du fromage de chèvre produit à Selles-sur-Cher. Une des premières raisons qu'ils donnent est la familiarité avec le produit et le fait de faire fonctionner l'interconnaissance et les réseaux locaux : *« C'est plutôt pas mal, parce que ça fait marcher les artisans qu'on connaît, les producteurs qu'on connaît »*. Ils évoquent aussi la priorité nationale, qui renvoie aux problématiques du commerce dit équitable. Cela témoigne aussi de cette extension de la sphère du politique, constatée par les sociologues du politique, à des domaines relevant du quotidien comme le rapport à l'alimentation. Cette appropriation de valeurs dans l'air du temps (par exemple dans le discours du courant anti-mondialiste) est sensible aussi quand ils disent vouloir « soutenir » par leurs achats le petit marché du dimanche qu'ils fréquentent - tout en continuant d'effectuer leurs courses principales, en voiture, à la grande surface, ou en privilégiant le moins cher, même produit à l'autre bout du monde. Cela montre que leur découverte culinaire intègre des produits concrets (huîtres etc.) et des valeurs plus immatérielles, symboliques.

Une seconde raison donnée à leur préférence pour les « produits locaux » fait fonctionner l'opposition de produits qui seraient plus sains si on se les procure directement à la source, à la campagne (chez eux par exemple), par rapport à ceux que l'on se procure en ville, une fois qu'ils y ont été acheminés : *« On sait que ça a été élevé dans un environnement qui est apparemment plus sain qu'à proximité d'une grande ville, puisque c'est que des montagnes, du vert à perte de vue ... des champs aussi »*, ou qui ne seraient pas traités aux insecticides – *« J'ai pas envie de bouffer des insecticides... donc, je préfère acheter des produits qui viennent du jardin de mes parents, que des produits en grandes surfaces »*. Pourtant les produits bio ne sont pas considérés comme une alternative, parce qu'ils en ignorent les conditions de production spécifiques : *« Le bio, généralement, on fait pas attention à ça (...); ça me suggère plus un argument de vente (...): Nature, saine, donc on va vendre plus facilement. »* Une troisième définition de la qualité des aliments qu'ils donnent renvoie au goût meilleur des aliments: *« Sur certains produits, des choses toutes bêtes, mais des légumes (...) On mange des légumes chez nos parents, on mange des légumes ici, et ils seront plus fades ici, parce que c'est des légumes du jardin aussi, qu'il n'y a pas de produits... »*. Ils ont l'habitude des produits du jardin ou de la basse-cour. Les parents leur en apportent : *« Ma mère apporte à chaque fois de pleines glacières de viande (...) Les parents viennent régulièrement. Ils nous font à chaque fois le plein... des produits qui viennent de chez nous. »* Ils consomment aussi des conserves faites maison, qu'il s'agisse de l'alcool de verveine ou des légumes : *« C'est essentiellement pour les haricots et les ratatouilles (...) C'est aussi pour profiter des légumes. »* Et ils disent consommer toutes sortes de légumes, tout en citant plutôt des légumes du sud : *« Courgettes, tomates, aubergines, poivrons,*

*brocolis, chou, haricots* ». Ils ont d'ailleurs installé une jardinière pour les herbes aromatiques.

Entre en jeu aussi dans leurs choix alimentaires la question du budget : « *On ne paie pas les produits qui viennent de chez nous.* » Ils font attention où ils font leurs courses : « *Tel supermarché est plus cher - On achète au discount - On y va à la fin (du marché) comme ça ils bradent...* ». Ils épargnent sur les « produits de base » tel « *le beurre... la marque la moins chère.* » Ils ont des pratiques d'achat rationnelles : « *On essaie de finir toutes les réserves qu'on a avant de faire des grosses courses. Avant de reprendre des produits. Même, on mange des conserves, n'importe quoi (...)* Le peu qu'on achète, on essaye de le passer rapidement pour renouveler. » Ils développent des pratiques de cuisine comme l'utilisation des restes : « *On va faire du riz, il reste du riz, ce riz va être utilisé pour une salade... On ne gaspille pas en bouffe.* » C'est aussi un argument qu'ils donnent pour leur désintéret du bio. La recherche du goût (et non du sain) peut leur faire mettre un prix plus élevé : « *J'ai goûté, le moins cher Leclerc, je l'ai trouvé dégueulasse, donc je prends juste le prix au-dessus* », ou l'envie de se faire plaisir : « *Par contre pour certaines choses on se fait souvent plaisir, quand même au niveau nourriture... Y a de bonnes notes de frais (...)* En même temps on peut craquer pour un bout de viande cher le boucher, qui nous fait trop envie et qui est cher, mais il a l'air d'être tellement beau et bon... »

Ils s'inscrivent dans une tradition familiale, régionale mais aussi nationale (la norme des trois repas etc.). Ils citent les plats qu'ils font d'après ces modèles : « *Y en a plein qui sont issus de ma mère (...)* Les pommes de terre, le quasi de veau au four (...) Chez moi, c'est la ratatouille, les petits potages, toutes les recettes de petits potages (...) Essentiellement des recettes à base de légumes quand même chez moi. Et toi, blanquette de veau, tout ce qui est viande, en fait. » Mais ils subissent aussi une influence propre à leur génération et à leur lieu de vie en termes de valeurs (comme on l'a déjà vu par exemple à propos de la politisation de l'alimentation) et plus concrètement dans la façon de cuisiner. Ainsi ils pratiquent une cuisine plus épicée : « *L'épice ma mère n'en utilise pas, c'est rarissime...et par contre j'adore tout ce qui a du goût, tout ce qui est bien relevé.* » Ils sont attirés par une cuisine exotique : « *L'autre fois on a goûté une salade calédonienne... c'est extra... on n'a pas l'habitude de manger du poisson frais, enfin, cuit au citron avec du lait de coco... mais c'est extra... Du coup on va en faire... On aime bien découvrir...* » .

Ils portent une attention aux quantités de matière grasse : « *Ma mère, on va dire, elle est anti matière-grasse, elle cuisine exclusivement avec l'huile d'olive et très très peu (...)* Je reproduis un peu la même chose pour cuisiner mais peut-être en moins grandes proportions que ma grand-mère... » Sans toutefois se soumettre à la norme de l'allégé : « *Quand je vois*



*étiquette allégé j'ai plutôt tendance à me faire changer de rayon (...) moi je cherche toujours le plus gras possible, le plus de matières grasses pour un fromage blanc. » Il (ou elle) mange très salé.*

La variété est une valeur nutritionnelle spontanément citée : *« J'essaye de varier au maximum (...) J'aime bien les huiles différentes... pour changer (...) Il n'y a pas tellement de trucs qui reviennent en permanence (...) J'essaye de varier de temps en temps (...) Chaque huile a aussi ses propriétés particulières pour varier un peu ça fait pas de mal... »* Questionnés plus directement, ils citent la mesure, l'équilibre comme essentiels à une bonne santé par l'alimentation : *« les excès commencent à être difficile pour le corps, en fait ... »*. Ils opposent le sain au bon (mais pas le contraire) : *« La plupart du temps je pense que ce qui est bon est sain, mais je dirais que ce qui est sain n'est pas vraiment bon. Je pense au soja, par exemple. C'est soi-disant très sain et je trouve ça dégueulasse »* et la pratique d'un exercice physique. Elle a un passé de régime et d'anorexie à l'époque de l'adolescence. Les critères d'un corps en bonne santé qu'ils donnent sont esthétiques : *« Un corps ferme et athlétique »*.

Il apparaît que chez les mangeurs les moins favorisés socialement, culturellement et financièrement, la quantité est plus souvent prise en compte que la qualité. Ils ont par ailleurs l'impression de courir davantage de risques dans leur alimentation, notamment parce qu'ils ont l'impression d'avoir, pour des raisons budgétaires, moins le choix. Ces personnes développent un rapport inquiet à l'alimentation. En recherche d'informations fiables, les discours des médias leur paraissent, à juste titre, contradictoires ; ils ne savent quelle opinion adopter et ressentent les informations distillées de façon particulièrement anxiogène : *« Quand on sait rien, on n'a pas peur... mais quand on sait un peu, on reste dans le doute. Y'a plus de doutes parce qu'on peut mettre un doute sur tout »* (Isabelle). Cela les rend à la fois moins ouverts aux influences « dans l'air du temps » et plus perméables à une interprétation catastrophiste du rapport aux aliments. Sakina et Daniel<sup>30</sup> pourraient typiquement être la cible des actions de l'INPES car ils posent la question de l'enquête elle-même, comme elle le dit justement *« Je ne sais pas pourquoi ça paraît contraignant de mettre en pratique ces conseils »*.

A l'opposé, de jeunes mangeurs dotés de ressources culturelles, sociales et financières confortables, ayant fait des études supérieures et bien insérés professionnellement, apparaissent relativement sereins face à leur alimentation. Ils savent montrer qu'ils ont bien assimilé les diverses informations, aussi contradictoires soient-elles, liées à ce secteur. Le contact avec la filière agroalimentaire, la connaissance de réseaux de distributions les rend

---

<sup>30</sup> Ce qui les caractérise, c'est moins l'appartenance à une classe d'âge qu'à une catégorie sociale - indépendamment du niveau de diplôme.

confiants car non seulement ils peuvent mettre le prix pour acquérir des produits de qualité, tant gustative que sanitaire, mais ils ont une représentation bien précise des différents paramètres régissant cette qualité.

Notons que ces propositions méritent d'être nuancées, au regard tout d'abord de la situation d'entretien. Dans l'interaction entre l'enquêteur et son informateur se joue la question de la « présentation de soi » (Goffman). L'interlocuteur ne souhaitant pas « perdre la face » (ibid.), il cherchera à justifier ses pratiques et aussi à montrer sa compétence à l'interviewer, ce qui est plus facile lorsqu'on possède un capital culturel (Bourdieu)<sup>31</sup>. Un autre aspect qu'il est nécessaire de ne pas négliger est le rapport que l'on entretient avec l'aliment brut : jardiner (c'est à dire produire soi-même) ou connaître des producteurs sont également des facteurs déterminants pour la confiance en son alimentation, facteurs transcendant les rapports socio-culturels mis en avant ici.

## Conclusion

On retrouve sensiblement les mêmes pratiques et les mêmes représentations chez les jeunes générations que dans des autres tranches d'âge mais elles apparaissent plus clairement car plus affirmées. On remarque tout d'abord une assez forte déconnection entre l'alimentation quotidienne qui doit être fonctionnelle et l'alimentation festive. Cela passe par la simplification des menus, ainsi que le raccourcissement du temps passé à la préparation (usage de produits prêts –plats cuisinés, légumes précuits,...) et du temps passé à table. Par contre ils peuvent aussi passer beaucoup de temps à préparer un repas festif de manière occasionnelle et fréquentent énormément les restaurants.

Il apparaît également, et cela de façon nettement plus tranchée et généralisée que pour les personnes des générations précédentes, un goût marqué pour la cuisine exotique qui passe notamment par un usage fréquent des épices : « *Je pense que ça inspire d'aller dans un resto indien ou mexicain ou italien. Il y a les pizzas aussi qui ont pas mal... Ca a ouvert pas mal de portes quoi, parce qu'on pouvait bidouiller plein de choses différentes* ». Cela peut être expliqué notamment par une très grande circulation des personnes au travers de milieux et de cultures différents.

Les jeunes qui sortent du lycée n'ont pas eu dans leur scolarité générale de cours de cuisine comme cela se pratiquait pendant un temps dans l'enseignement secondaire, mais ils

---

<sup>31</sup> « L'incorporation des manières, des savoirs et savoir-faire symboliques finissent par modeler des personnalités qui doivent une partie de leurs privilèges aux qualités réellement intériorisées, comme l'aisance qui n'est donc pas un don mais le résultat d'un travail social » in M. Pinçon et M. Pinçon-Charlot, 1997 : *Voyage en grande bourgeoisie. Journal d'enquête*, Paris, Puf : 104.

ont reçu une information nutritionnelle: «*Nous, on en a parlé avec une dame sur l'alimentation au lycée. Elle a parlé plus de l'équilibre, si on mangeait varié, si on mangeait beaucoup de légumes ... je pensais que c'était ça : Ils en parlent de plus en plus par rapport à l'obésité ...*». Ils ont donc assimilé les principes de la bonne conduite alimentaire. Ainsi de cette jeune fille, dans les Mauges, me répondant au début de l'entretien «*On mange équilibré... on essaie de varier les plats...*», jusqu'à ce que je l'arrête en lui expliquant que je n'étais pas nutritionniste mais ethnologue, et qui du coup a adopté un autre ton. La bonne connaissance théorique ne garantit en effet pas la mise en pratique de la théorie : «*Mais nous on ne l'écoute pas !*» me dit une jeune fille de 20 ans à propos des conseils nutritionnistes. «*Je parle par rapport à moi. Mon environnement. On mange à n'importe quelle heure. Nous les jeunes, par exemple le weekend, on ne mange pas avant 10 heures, on prend un MacDo*». Les normes nutritionnelles sont connues, la transgression assumée, ce qui n'empêche pas que persiste l'idée que ce n'est pas la voie à suivre : «*Mais je sais que je mange mal de toutes façons. Je le fais, mais au fond de moi ça ne me va pas. Je me dis « il faut que j'arrête de manger ça, ce n'est pas bon pour moi*». «*Oui mais il faut que je fasse attention .... il faut toujours faire attention ! Même si on se porte bien ce n'est pas sain pour nous*». Il serait donc faux d'affirmer que cette classe d'âge se sente peu concernée par l'alimentation. Mais cela n'est pas un domaine dans lequel ils ont envie de s'investir à ce moment de leur vie : «*C'est quoi pour vous l'alimentation ? - Ce n'est pas moi qui mange le plus, je suis mal placée pour vous le dire...*». «*Manger ne représente rien, une perte de temps ! Une perte de notre weekend. Nous, on ne rentre pas chez les parents mais on a faim, donc il faut qu'on aille manger ; on met deux heures au restaurant, donc ça nous énerve, donc on va chez X, on va là bas ! On se prend un hamburger et c'est bon ! On n'accorde pas d'importance*». Ce n'est donc pas par goût qu'on mange au MacDo mais par commodité, parce que c'est rapide. Par goût, les jeunes filles rencontrées par exemple se tourneront plutôt vers les yaourts et les produits laitiers. «*Des fruits tu en manges ? [dans le jardin de ses parents il y a un pêcher dont les fruits ne sont pas ramassés] Non je n'aime que les bananes. Je suis surtout « yaourt » ... ceux que je connais, c'est « yaourt ». Dans la famille on est très « yaourt ». A part maman qui est très fruits, mais nous on est très yaourt. Tout ce qui est lait, on aime ça*». L'attention portée à la santé est moins grande que dans les autres classes d'âge et la mise au régime est généralement liée à des raisons esthétiques. Les pratiques à risques et excessives sont plus fréquentes. Elles se présentent de façon différente selon le genre (ingurgiter d'énormes quantités d'aliments pour les garçons, excès de surveillance chez les filles pouvant déboucher sur des formes d'anorexies). Les moments festifs sont vécus du reste comme des moments de mise entre parenthèse du quotidien et peuvent donc déboucher sur des consommations excessives ou

« non conformes » d'aliments et de boissons. La question des excès représentera peut être un enjeu important de santé publique dans les années à venir. En effet les générations précédentes se mettaient en couple relativement jeune, stoppant ainsi les consommations excessives. Avec un allongement de la durée du célibat, on peut être amené à se demander si de telles pratiques se prolongent avec l'âge. Il serait donc intéressant de suivre des personnes vivant une telle situation au-delà de leur jeunesse biologique.

Si l'on croise la variable « jeune » avec une autre (le genre ou la catégorie sociale), l'effet d'âge se trouve annulé. Lors de la mise en couple, les jeunes commencent à fonctionner sur des façons d'être semblables à celles de leurs aînés. Il faudrait voir dans quelle mesure les femmes de cette génération seraient porteuses, autant que celles des autres tranches d'âge, des valeurs alimentaires et de responsabilité face à l'alimentation de la famille. Une différence notable reste cependant la place souvent prépondérante que tient le garçon dans la cuisine. La classe d'origine, et cela quel que soit le niveau de diplôme, ainsi que la trajectoire socioculturelle jouent également un rôle déterminant.

## **2- Les familles avec jeunes enfants**

Dans ce chapitre, nous nous interrogeons sur l'activité alimentaire des familles avec enfants : nous les avons rencontrées dans le Sud-Ouest, autour de Bordeaux et en zone rurale dans le Tarn et la Gironde ainsi que dans une région rurale des pays de Loire, les Mauges. Dans un premier temps nous montrerons les implications de la configuration familiale sur les pratiques des personnes interviewées. Ensuite nous aborderons trois grandes dimensions (ou logiques) qui guident l'activité alimentaire de ces familles.

La première dimension concerne les pratiques quotidiennes des familles rencontrées en matière d'alimentation et d'organisation culinaire, et nous pouvons la qualifier de fonctionnelle. Il s'agit d'être le plus pratique possible (des courses à la cuisine) en privilégiant ce qui fait gagner du temps ou qui évite d'avoir à se consacrer à cette activité. La seconde logique a trait aux discours et représentations mis en avant par les personnes qui sont marquées, notamment dans le Sud-Ouest, par la recherche « d'authenticité » : il s'agit de tout ce qui convoque les aspects conviviaux et gastronomiques de l'alimentation. Cette dimension met en œuvre des savoir-faire et une attitude où l'alimentation est importante en termes d'identité et de sens. La troisième dimension concerne les pratiques et les représentations orientées vers le souci de santé, perçu en particulier dans les Mauges comme l'accès à une modernité alimentaire.

### **2.1- Cuisine familiale : des pratiques alimentaires plus structurées et plus efficaces**

#### **2.1.1- La présence d'enfants : un facteur normatif**

Les changements de vie, tous ces passages clefs de la vie sur lesquels s'était penché un ethnologue tel Van Gennep, correspondent à des changements d'habitudes (rites de passage) culinaires. Il s'agit de moments où l'on est plus ouvert, perméable aux nouveautés : quitter le giron familial, se mettre en couple, changer de conjoint, avoir des enfants, partir à la retraite. La mise en couple, et plus encore la présence d'enfants, vont avoir un impact significatif sur les façons de se nourrir.

Les obligations et les contraintes liées à l'alimentation (courses, prises des repas, composition des menus proposés, manières de table) sont nettement plus importantes et respectées dès qu'il y a des enfants et ce quel que soit le « style éducatif » (du plus libéral au plus strict). La présence des enfants joue sur l'alimentation de par les velléités éducatives qu'ils suscitent : la volonté d'amener les enfants à bien manger est forte. Un des premiers principes qui s'énonce dans une famille est l'importance que prennent alors les repas : « *Chez*

*mon frère, quand il a eu son fils, ça a changé mais avant ils ne mangeaient jamais à table. Ils mangeaient sur un coin de table ou pas. Il y a des gens qui ne s'assoient pas pour manger* ». Certains repas (le dîner et les repas du week-end), voire leur préparation, sont, lorsque cela est possible, des moments privilégiés de rassemblement du couple ou de la famille. L'essentiel dans un repas, « *c'est d'être ensemble, que le repas soit bon et bien présenté, c'est effectivement un moment de retrouvailles, c'est le moment où mes enfants racontent leur journée, c'est le moment le plus convivial de la journée*<sup>32</sup>. » Partager de la nourriture est une des activités qui participe des « rites » d'entretien du lien familial<sup>33</sup> à la française : « *Ce qu'on peut leur transmettre c'est surtout le rythme du repas. Nous on respecte les heures des repas et on mange tous ensemble. On voit aux Etats Unis... Il n'y a pas de télé* ». De ce point de vue, manger est une confirmation importante de la relation familiale. C'est bien souvent le seul temps quotidien de « mise en scène » de la famille (l'ensemble des membres sont présents et se « racontent » aux autres) mais c'est aussi un moment important de socialisation des enfants aux normes concernant la prise de nourriture (avec la transmission de valeurs dépassant le simple cadre de l'alimentation). L'importance des repas est aussi l'importance de la discipline qui doit y présider. L'attention à « l'éducation alimentaire » va passer par une inculcation progressive de ce que les parents considèrent comme des « comportements équilibrés » : « *L'alimentation c'est une façon d'éduquer les enfants aussi ! Parce qu'après, s'ils grignotent, ils n'ont plus faim. Donc ce qu'on donne à manger le soir, ça ne leur plaît pas mais comme ils n'ont plus faim, ils ne mangent pas. Ils vont manger juste le dessert par exemple. Donc après ils n'aiment pas les légumes parce qu'ils n'ont pas eu l'habitude d'en manger. C'est vraiment tout bête ...* ». Respect d'une certaine régularité des prises alimentaires ; surveillance des excès d'aliments considérés comme néfastes (graisses et sucres) ; imposition de ceux réputés « bons pour la santé » (comme les légumes, les fruits ou les poissons) : « *La santé c'est sûrement un ... Les enfants... Pour moi c'est clair. De se dire qu'on n'a pas envie de leur transmettre un petit peu le modèle dominant dans lequel on est où on mange quand on a envie et un peu n'importe quoi. Le fait de grignoter devant la télé, le fait de manger des goûters très sucrés, les choses comme ça, moi c'est plus là-dessus que je sens que j'ai changé pour qu'entre autre mes enfants ne fonctionnent pas comme ça* ». Ce souci diététique est lié, dans une certaine mesure, à la dimension déclarative. La répression du grignotage est assez unanime dans les discours (« *Ils n'ont pas le droit d'aller dans le frigo dans la journée, non non !* ») alors que parfois, souvent même, la réalité observée est autre : les enfants ont un collier de bonbons autour du coucou (il est 18 heures passées) ou les enfants font des allers-

---

<sup>32</sup> Femme, 38 ans, éducatrice spécialisée, mariée, deux enfants.

<sup>33</sup> François de Singly, 2000 : *Libre ensemble*, Nathan, Paris : 168-169 (édition de poche).

retours à la cuisine : « *Un bonbon ou un morceau de chocolat ... il y a des heures à respecter ! Ça c'est des choses que je connais chez d'autres. Il est 6 heures ½ -7 heures le soir, ils n'ont pas eu de goûter ou ils en veulent un autre, ils en ont une autre ! Alors qu'ils vont manger ½ heure après. Je connais plein plein de gens ... Ils n'ont pas le temps de s'occuper de leurs enfants. Ils sont occupés par d'autres choses, ils n'ont pas le temps de dire non et de s'y tenir. Il y a toute une génération de personnes maintenant qui n'ont plus le temps ... d'éduquer les enfants !* ».

Derrière l'expression « être difficile », reprise par de nombreux parents, c'est encore un principe éducatif qui s'énonce : « *On essaye de faire en sorte qu'ils mangent de tout* ». Les enfants sont surtout exigeants vis à vis de leurs propres parents (« *s'ils sont un peu difficiles ils mangeront peut-être un peu moins mais en général, chez l'assistante maternelle, ils mangent mieux que chez les parents* »). Cela montre l'investissement affectif qui règne dans l'alimentation. Ainsi de cette enfant ayant 10 ans d'écart avec ses autres demi-frères et sœurs : « *La petite, c'est vrai qu'elle est un peu plus difficile mais elle mange quand même. Elle ne sort pas de table si elle n'a pas mangé au moins une petite quantité que je lui ai donnée pour goûter. Elle a une cuillère, elle la mange sa cuillère. Ce n'est pas en enlevant tout de suite l'assiette qu'on arrive ...* ». Se joue là non seulement l'apport nutritionnel mais toute la relation parents-enfants : « *Il y a des parents qui n'ont pas le temps de dire non à leurs enfants* ». L'enjeu est aussi pour les plus jeunes de réussir leur « diversification » alimentaire : « *Il y a des choses qui sont plus difficiles à manger, les choux, toutes ces choses-là, les légumes, pour certains c'est difficile. Alors que si on les habitue tout petit, il n'y a pas de problème. Mes enfants, il y a très peu de choses qu'ils ne mangent vraiment pas* ». Certains des parents/mères rencontré(e)s tiennent ainsi à sensibiliser leurs enfants à la diversité des goûts -et en filigrane à la diversité conçue en termes politique, social : « *Les miens mangent un peu de tout et il n'y a pas grand chose qu'ils n'aiment pas mais c'est vrai que je connais beaucoup de parents qui n'ont pas le temps de préparer à manger, qui préparent des nouilles très souvent, des œufs, des choses très rapides ou des plats préparés mais les enfants sont très difficiles. Dès que ça change un peu, ils ne mangent plus parce qu'ils n'aiment pas. Mais souvent ils ne connaissent pas* ».

### **2.1.2. La tendance à l'individualisation de l'alimentation des enfants**

L'arrivée d'enfants renforce cette attention aux repas mais ce ne sera pas son unique effet. Une de ses influences va être le poids qu'ils vont exercer sur la composition des menus et sur le contenu des courses. En premier lieu parce qu'une partie de l'approvisionnement et des stocks leur seront réservés directement. Nous faisons référence non au fait que les

préférences des individus composant la famille en général et les enfants en particulier soient prises en compte mais à la tendance à une individualisation des préparations. C'est en particulier la conviction qu'il faudrait une alimentation spécifique à l'enfant (jusqu'à ce qu'une certaine maturité culinaire s'instaure) qui s'ancre dans les mentalités. L'investissement est plus grand dans la nourriture des tout petits. Ainsi les parents seront plus attentifs aux injonctions (« *pas de sucre !* »), à la qualité : ils achèteront par exemple des aliments bio pour leur enfant, ou la tranche de jambon « du petit » chez le boucher : « *Ce qui est surprenant en parlant de bébé... On a une clientèle très jeune qui vient, ils viennent acheter le bifteck pour le bébé, mais pas pour eux ! Eux ils vont ailleurs .... C'est de la folie ! Ils prennent le jambon chez moi mais pas pour eux. Un petit bifteck haché à 11,90 et eux ils vont aller acheter un mauvais bifteck haché à 13,80 dans la grande distribution. Ils sont fidèles jusqu'à l'âge de 5-6 ans. Les enfants viennent avec la nourrice. Ils font parfois une remarque « c'est meilleur ici qu'au supermarché ».* Ils achètent des steaks surgelés avec 15 % de matières grasses ! ». Ensuite, nous avons observé la présence d'aliments, consommés par toute la famille, mais considérés comme destinés prioritairement aux jeunes : les céréales / féculents (pâtes, riz et pommes de terre) : « *Les petits quand il y a la pomme de terre, ils aiment bien* », « *Ce midi j'avais fait un hachis Parmentier donc ça passe bien* » ; leur sont réservées certaines viandes industriellement transformées (steaks hachés, escalopes de volailles, saucisses de Strasbourg et poissons panés) : « *Eux, ils auront un jambon blanc ou autre chose* », « *Pour les petits j'ai du poisson pané à cause des arrêtes* ». A la fois, parce qu'ils sont plébiscités et réclamés par ces derniers : « *Dans les plats quotidiens, le plat de pâtes revient régulièrement, ainsi que le plat de frites, ça dans la semaine, c'est pas tous les jours parce que ça serait, enfin moi je serais personnellement écœurée, par contre les enfants s'ils pouvaient manger la même chose tous les jours ça ne les gênerait pas du tout. Mais bon, les pâtes et les frites, j'en fais souvent*<sup>34</sup>. » C'est que ces aliments sont connotés gustativement comme neutres, voire fades et que leur préparation conviendrait de ce fait mieux aux enfants. Les prises alimentaires plus informelles sont plus ouvertes à l'individualisation : comme le petit déjeuner (pour les céréales) ou les desserts (avec la forte présence de produits laitiers issus de l'industrie agro-alimentaire) : « *J'achète des petits suisses, je suis obligé d'en avoir quand même pour les tout petits* », les produits de « snacking » et de goûter (pâte à tartiner, barre chocolatée, biscuiterie, bonbons et soda) ainsi que certains condiments (le fameux « ketchup »). En fait, plus que la neutralité, c'est le goût pour le sucré qui est mis en avant ; quant au ketchup il vise semble-il à rehausser la fadeur des aliments « neutres »...

Il faudrait considérer le rôle que joue l'industrie agro-alimentaire et la

---

<sup>34</sup> Femme, 30 ans, étudiante, célibataire, deux enfants.



« segmentation » des marchés de l'alimentation dans ce phénomène et évaluer aussi l'influence de groupes spécialistes de nutrition infantile dans un pays comme la France, où ce n'est plus l'allaitement maternel qui est la norme mais le lait artificiel dit « maternisé » : « *Le petit il avait 7 mois quand il est arrivé là et au départ il ne prenait que des biberons. Au départ, quand j'ai commencé [la diversification] elle a voulu porter des pots, des petits pots, après c'était des assiettes et le petit n'en voulait plus. Elle, au départ, elle pensait que c'était mieux* ». On est dans un cas où « le savoir-faire personnel et empirique a été remplacé par le savoir scientifique de la collectivité codifié dans des énoncés transmis dans l'anonymat, exigeant un savoir lire et faire confiance » [Giard, 1994 : 295]. Ainsi ce que confie une assistante maternelle : « *La maman, pour elle, ce qu'il y avait dedans c'était des choses... elle savait ce qu'il y avait dedans ! Elle avait du mal à me faire confiance moi par rapport à ce que je mettais dans les repas...* On observe donc ce paradoxe où il y a une diabolisation de l'industrie agroalimentaire concernant la nourriture en général, contrebalancée par l'idée selon laquelle, pour les enfants, les produits issus de cette même industrie seraient meilleurs que la nourriture fabriquée à la maison. Dès que les enfants grandissent, on voit un infléchissement de ces principes et un alignement sur le reste des habitudes de la famille, mais ce phénomène pose sur le plus long terme la question de la modification des goûts (qu'ont soulevée les médecins généralistes rencontrés et sur lesquels des psychologues du goût comme M. Chiva ou N. Rigal ont travaillé) : « *La sœur du bébé que je gardais avant elle avait 5 ans elle me disait qu'elle aimait bien manger du riz au lait. C'était du riz au lait que sa maman achetait puisqu'elle ne le faisait pas. Je lui en ai fait un jour et elle m'a dit « non ce n'est pas du tout ça le riz au lait ». Le goût du riz au lait que moi je faisais ça ne lui plaisait pas. Elle était habituée à manger du riz au lait qui était acheté. Pour les compotes c'est pareil* ».

On peut se demander si ce modèle d'individualisation pour l'alimentation des enfants ne va pas connaître une généralisation et les repas s'individualiser pour mieux s'adapter aux besoins de chaque personne, comme on a pu le constater chez les personnes d'origine marocaine rencontrées ou comme c'est déjà le cas dans les pays scandinaves. Ainsi l'idée que tout le monde consomme la même chose existe (« *Moi j'ai proposé pour que tout le monde mange la même chose* » dit une assistante maternelle dans les Mauges) à tendance à s'effriter. L'individualisation de l'alimentation doit être considérée en lien avec la place qu'a prise l'individu dans notre société mais aussi avec la mise en avant des aspects nutritionnels de l'alimentation.

### **2.1.3- Comment gérer le quotidien de façon efficace ? Une logique fonctionnelle**

### *Gagner du temps*

L'arrivée d'enfants est porteuse de modifications ambivalentes. C'est le vecteur d'une restructuration et d'une organisation plus poussées des comportements alimentaires. Les enfants incitent à s'investir dans la cuisine : *« C'est vrai que quand on a des enfants, ça change tout au niveau de l'alimentation parce qu'on est obligé de leur apprendre à manger un peu de tout et essayer de faire des choses équilibrées. Je ne me verrais pas ouvrir une boîte tous les jours ! Alors que quand on n'est que deux ... »*. Mais cela se traduit aussi par une simplification des pratiques liée au « manque de temps » : la mise en couple et la présence d'enfants coïncident la plupart du temps avec la période où les parents sont actifs professionnellement – même si on voit un retour temporaire de la femme au foyer. Cela va avoir des répercussions importantes sur l'activité alimentaire des familles. La volonté de passer moins de temps à la cuisine modifie les habitudes alimentaires, les préférences se reportant sur certaines préparations rapides.

Le rythme de vie contemporain, occasionné en grande partie par la dissociation du lieu de travail et du lieu de vie, est un obstacle à la cuisine mais aussi à la sociabilité quotidienne. La cumulation du temps de travail et des obligations domestiques empêche de se lancer dans une forte activité culinaire : *« Comme là je me retrouve seul le soir, avec mes trois gosses... ben j'ai pas envie de me lancer dans des cuisines à tour de bras, des... alors, on va au plus rapide. Mais, et ma femme c'est pareil, quand elle a travaillé deux-trois nuits d'affilée, elle n'a pas forcément envie de se mettre derrière les fourneaux<sup>35</sup>. »* Dans les Mauges, on peut parler d'urbanisation des mœurs, qu'une de mes interlocutrices décrit ainsi : *« Les jeunes, les couples, ceux qui arrivent dans les 35 ans, qui commencent à avoir de petits enfants, en général, c'est des gens qui commencent à avoir un statut, qui ont attendu pour se marier un peu plus tard, qui ont un certain statut et vivent différemment. Ces gens-là, en général, ils ont moins de temps »*. Il faut donc un temps de travail aménagé, par exemple à la naissance des enfants, pour pouvoir se consacrer à une cuisine plus élaborée.

On constate au sein de toutes les familles la mise en place d'une « rationalisation » des façons de faire. Une bonne gestion du temps ou une organisation serrée est souvent typique de quelqu'un qui dit « cuisiner »<sup>36</sup> : *« C'est vrai que c'est moins un plaisir quand je n'ai pas de temps parce qu'il faut se dépêcher ; il faut programmer donc c'est plus difficile, mais ça n'a jamais été une charge pour moi »*. Le temps de la cuisine est adapté au rythme de la journée et des emplois du temps des uns et des autres. Il faut savoir utiliser les temps « morts ». Cette

---

<sup>35</sup> Homme, 47 ans, ouvrier, marié, trois enfants.

<sup>36</sup> « L'art de faire les choses « à temps » existe -ce n'est pas le chronométrage, mais l'art de maîtriser le rythme » dit A. Watt (Watt A., 1972 (1968) : *Matière à réflexion. Essai sur la relation de l'homme avec la matérialité*, Denoël / Gonthier : 54)

recherche d'efficacité dans l'organisation de la cuisine s'étend à toutes les tâches domestiques et notamment aux courses : des plages horaires spécifiques vont y être réservées (en fonction des emplois du temps), le regroupement des achats en une seule fois et la facilité d'accès aux magasins seront privilégiés (d'où l'attrait des grands centres commerciaux), enfin nous avons observé la constitution de stocks suffisamment importants pour permettre des visites espacées dans le temps. Il ne s'agit pas uniquement d'une question de temps mais aussi d'économie.

### *De la cuisine au réchauffage*

Indépendamment du temps qu'on accorde à cette activité quotidienne, tous souhaitent se simplifier la tâche : « *je ne vais pas m'amuser à ...* » disent toutes nos interlocutrices. Elles développent diverses pratiques permettant de gagner du temps tout en continuant à investir dans l'alimentation de la famille et dans les repas. Il y a d'abord le fait de préparer en grandes quantités et re-manger plusieurs fois de suite le même plat. Cela vaut pour la soupe surtout : « *Quand j'en fais pour l'hiver en général, j'en fais une cocotte pleine donc il y en a pour 3 soirs en gros. On est 5 et à 5 ça part vite quand même. Deux-trois soirs ça dépend* ». Il y a aussi le fait de resservir les restes tels quels : « *Ce que je fais, je fais à manger, deux trois jours de suite. Et puis le lendemain j'ai plein de restes, on mange les restes* », ou accommodés: « *Le hachis Parmentier, je le fais quand j'ai des restes. Ca m'arrive rarement de le préparer exprès* ». L'usage de certains ustensiles comme la cocotte minute permet aussi de gagner du temps : « *J'ai fait une langue avec une sauce mère. Tiens le week-end dernier j'ai dit « tiens ça va changer ! » C'est du travail ? Je ne trouve pas. Quand elle est cuite, ça part bien la grosse peau. Il y en a beaucoup qui disent « oh c'est bon mais je n'en ai jamais fait* ». *Mais c'est simple comme tout. Moi j'ai suivi la recette sur le petit livre de la cocotte minute, en deux fois. Moi je ne le fais pas dans un faitout, ça va plus vite !* ». Certains plats pâtiront plus de cette envie de gagner du temps : « *j'en fais quand j'ai le temps* ». « *Pour faire les tomates farcies il faut préparer la farce ... tout ça c'est long* » ou « *Le canard à l'orange ... ça reste ... c'est un peu long, ce n'est pas compliqué. Mais c'est des choses que j'ai de moins en moins de temps de faire maintenant* ». Sont cités aussi les légumes qu'il faut préparer (laver, éplucher, couper par exemple) avant de les faire cuire.

A l'inverse, tout ce qui est considéré comme ne relevant pas de la cuisine mais d'un simple réchauffage d'aliments est particulièrement présent : « *Ce ne sont pas des recettes, côtelettes, beefsteaks, depuis un ou deux ans je sors du congelé, j'ai abandonné la cuisine*<sup>37</sup>. » Les deux réalisations les plus récurrentes sont les féculents (essentiellement riz et pâtes) cuits à l'eau et les cuissons ou réchauffage des légumes et viandes à la poêle : « *C'est comme la*

---

<sup>37</sup> Femme, 42 ans, éducatrice spécialisée, mariée, deux enfants.

*plupart des Français je pense... et ce qui revient beaucoup, c'est euh... steak nouilles, steak purée, des viandes rapidement cuites à la poêle, euh... rapidement fait... Pâtes au beurre, je rajoute du beurre et du gruyère râpé, des fois je le fais gratiner, des frites, des steaks<sup>38</sup>. »* Nous avons aussi noté une présence non négligeable du cru, lorsqu'il ne nécessite pas beaucoup de préparation (tomates et salades entre autres). On peut relier cela sans doute aussi à la valorisation actuelle du produit « nature », « frais », « sauvage ».

Au quotidien, pour la majorité des personnes interrogées, se mettre en cuisine est synonyme de simplicité et de rapidité. L'idéal est atteint lorsqu'on peut se passer de cuisiner ou quasiment. Dans ce cas, même une cuisson à la poêle constitue une forme de contrainte culinaire : *« Quand je suis là, toute seule, c'est très rapide. C'est soit des restes que je passe au micro-ondes, c'est très rapide. Peu de cuisson, pas de cuisson, ou cuisson si c'est des œufs et que je me fais une omelette par exemple parce que c'est vite fait, une omelette/ salade, c'est de la cuisson mais il n'y a jamais de four, rarement de poêle, souvent le micro-onde juste pour réchauffer<sup>39</sup> »*. C'est aussi ce qui explique l'utilisation des plats pré-cuisinés qui ne nécessitent qu'un réchauffage à la poêle, à la casserole, au four à micro-ondes ou traditionnel. Cela concerne les pizzas, les quiches, les conserves (cassoulet, choucroute, couscous, etc.), les plats surgelés (lasagne, moussaka, poêlée de légumes, riz cantonnais, plats de pâtes, etc.) ou les produits sous-vide, plus chers, parfois signés de chefs renommés : *« Alors pour des raisons de commodité, à la fois de commodité et de fainéantise, le midi il m'arrive souvent de manger des trucs euh... style des plats prêts, tout prêts qu'on achète au rayon frais. Donc a priori des plats plutôt équilibrés et pas très caloriques<sup>40</sup>. »* Toutes les familles ont recours, à un degré plus ou moins important, aux services de l'industrie agro-alimentaire pour ces aliments déjà préparés : de ce qui rend service à ce qui se substitue à la cuisine pour devenir du réchauffage, en fonction des revenus ou de l'investissement dans l'alimentation. Les réserves des cuisines contiennent toujours ces choses commodes : purée déshydratée, poissons en filets, soupes en brique, légumes surgelés, etc : *« En choses pratiques, j'ai quelques conserves : thon, sardine, maquereaux. Des raviolis pour les enfants parce que les enfants aiment bien les raviolis mais en conserve autrement très peu »*.

#### *Des aliments « élaborés » : des produits pratiques ?*

La majorité de la nourriture qu'achètent nos informateurs en grande et moyenne surface est de moins en moins à l'état brut. Elle a subi une série de transformations et de conditionnements qui la rendent plus facile d'utilisation. C'est surtout le cas des produits

<sup>38</sup> Homme, 47 ans, ouvrier, marié, trois enfants.

<sup>39</sup> Femme, 47ans, employée d'assurance, divorcée, une fille.

<sup>40</sup> Homme, 41ans, infographiste, divorcé, deux enfants.

animaux : viandes et poissons sont prédécoupés et conditionnés en barquettes ou subissent des transformations industrielles plus poussées (steaks hachés reconstitués, poissons panés) : « *Moi j'achète toujours du poisson quasiment en filet, chez mes parents on mangeait du poisson entier. On mange du poisson tout prêt. Je le fais au four. Le poulet, c'est pareil, c'est fréquent qu'on achète du filet, plus rarement l'animal. Je pense que c'est mieux de manger l'animal en entier, on perd un peu l'habitude d'en manger* ». Ce type de produit rencontre un certain succès auprès des personnes interviewées qui trouvent que cela leur simplifie la tâche : « *Ca m'arrive en surgelés mais ça m'arrive en boîte aussi, c'est plus pratique. Moi, le soir c'est plus pratique parce que je peux pas me permettre de les équeuter, de les faire bouillir et tout... là c'est tout prêt... bon, même surgelé, bon, faut les ébouillanter mais c'est moins de travail*<sup>41</sup>. »

Ensuite, vient la catégorie des nourritures complètement transformées par l'agroalimentaire. Dans ce cas les aliments deviennent des produits élaborés à part entière avec leurs corollaires : l'importance des marques, de l'emballage et de la promotion (par les techniques du marketing). Parmi les aliments, les plus consommés par les personnes interviewées, nous retrouvons les produits laitiers (fromages et desserts) : « *Il y a peut être des choses que ma mère faisait et que je ne fais pas parce que je n'ai pas le temps de faire. Elle nous faisait plein de desserts, des crèmes. C'est vrai que ça, je ne fais pas. Les œufs au lait, les crèmes au chocolat, les entremets. Moi je vais plus acheter des yaourts. Elle fait les yaourts aussi* ». Il y a aussi les céréales, les eaux minérales et, dans une moindre mesure, les produits de grignotage (biscuiterie, confiseries, sodas et gâteaux d'apéritif). Ici, l'aspect fonctionnel ne concerne pas la préparation (ces nourritures n'en nécessitent pas) mais plutôt une individualisation des portions et un conditionnement permettant de se passer des manières de table usuelles (ils peuvent être consommés avec un minimum d'ustensiles ou directement avec les mains).

Par ailleurs la cuisine est moins bien maîtrisée par les personnes les plus jeunes, indépendamment de caractéristiques socio-professionnelles. « L'ignorance » de la façon d'utiliser des légumes, des viandes à bouillir ou des viandes présentées entières, ou même de composer un plat à partir de restes ou du contenu des frigos et placards, constatée par tous les professionnels ayant à traiter de la problématique alimentaires (à l'instar des travailleurs sociaux) oblige aussi à se retourner vers des produits déjà semi-élaborés : « *Je ne sais pas trop préparer le poisson alors j'achète du saumon que je fais en papillote (...) j'utilise beaucoup d'escalope de dinde... Qu'est ce qu'on achète aussi ? J'achète du steak haché mais je sais qu'en ce moment le bœuf on le déconseille à cause de ces problèmes, mais bon j'en*

---

<sup>41</sup> Femme, 40 ans, manutentionnaire supermarché, veuve, deux enfants.

*mange quand même*<sup>42</sup>». « L'ignorance » est un terme qui traduit un manque de pratique. On peut dire que l'habitude de cuisiner permet de faire gagner du temps. Et que la perte du savoir-faire pratique de la cuisine pousse au contraire à se fournir en produits élaborés par l'industrie agro-alimentaire. Ces façons de faire sont vécues par la plupart des personnes rencontrées comme une double contrainte, celle de concilier la nécessité de cuisiner rapidement (avec l'idée que cela passerait forcément par l'achat de produits élaborés) et le désir de manger sain (avec l'idée que le sain s'incarnerait uniquement dans les produits bruts).

### *Des repas simplifiés*

L'attitude fonctionnelle passe aussi par un assouplissement du modèle de repas qui a fini par s'imposer un peu partout en France après-guerre. Cela concerne d'abord la structure interne des repas. La succession de plusieurs plats (entrée / plat principal / fromage / dessert) tend à se réduire au quotidien au plat principal suivi d'un dessert, voire au seul plat principal. Pour passer moins de temps à la cuisine et se simplifier la tâche, la tendance est de ne plus cuisiner qu'un plat, c'est-à-dire de se passer d'entrée : « *On mange toujours nos trois plats. C'est très rare qu'il n'y ait pas d'entrée. On a des copains qui ne mettent jamais d'entrée en fait* ». C'est l'importance du plat principal et sa composition qui fait qu'on aura ou non une entrée : « *On fait une entrée ou une soupe. Tout dépend de la consistance du plat principal* ».

La fréquence importante des déjeuners pris hors foyer (pour des raisons professionnelles ou scolaires) favorise le développement de repas pris sur le pouce sous forme de sandwich, de gamelle préparée à la maison ou de restauration rapide (la région des Mauges rurales n'étant toutefois que partiellement concernée par ce phénomène). A cet égard, le rôle des cantines comme véhiculaires des goûts diffusés par l'agro-alimentaire ressort : « *Moi je vois, l'autre fois, Pauline me dit : « des nuggets ! » Ils en mangent à la cantine. L'autre jour elle faisait les courses avec moi, elle me dit « tiens un jour tu devrais acheter des nuggets ! » « Je ne vais pas en prendre, papa n'aime pas ça ».* » ou « *Ma fille me dit « tu devrais en faire, on en mange à l'école... des paupiettes ! Ça je n'en fais pas non plus. Elle mange ça avec de la semoule à l'école* ». Nous avons constaté une souplesse au sein de certaines familles : « *Je n'impose rien à mes enfants. Il n'y a pas spécialement d'horaire fixe, à midi, pour les autres qui se trouvent à la maison : « libre service » et le soir au alentour de dix neuf / vingt heures il y a pas d'heure, ça dépend de la disponibilité de chacun*<sup>43</sup>. » Parfois les horaires de travail empêchent la réunion de tous les membres de la famille à table mais la mère de famille soucieuse de l'importance de ce repas aura prévu : « *Je cuisine tous les jours. Je travaille une*

---

<sup>42</sup> Homme, 47 ans, cadre d'assurance, marié, deux enfants.

<sup>43</sup> Femme, 45 ans, formatrice en alphabétisation, mariée, quatre enfants.

*fois le matin, une fois l'après midi. Je fais 7 h-14 heures. Je suis obligée de cuisiner pour mon mari le soir et mes enfants quand je ne suis pas là. Le midi personne ne mange à la maison. Les enfants mangent à la cantine. Sauf moi quand je suis là le midi. Je commence à 14 h donc je mange à la maison. Je ne fais pas un vrai repas. Bien souvent c'est les restes du frigo. Ou une petite salade. Je ne vais pas me faire une cuisine pour moi si je suis toute seule ».* La tendance est assez générale de renverser, lors de certaines occasions festives, toutes les normes habituelles attachées au repas (être assis à une même table et manger avec une assiette et des couverts) : « *Là où on apprécie c'est devant la télé assis par terre sur le tapis l'assiette sur les genoux... Quand on fait ça, ça va être souvent le vendredi soir donc ça va être kebab, pizza, on mange même dans la boîte en carton de la pizza et devant la télé comme ça il y a pas trop de vaisselle c'est tout dans la poubelle et voilà*<sup>44</sup>. »

Que devient sous cet aspect le sacro-saint « repas », lieu de partage et de rassemblement de la famille ? La pression normative est encore suffisamment forte pour que son importance ressorte dans les discours (comme on l'a vu) et qu'il reste un signe de la « normalité » de la famille en matière alimentaire (pour les intervenants sociaux, ce sera un indice), mais il s'adapte aux modes de vie (pratiques de loisir et valeurs conjointes) et aux conditions de travail (travail décalé, travail de nuit, etc.).

#### *Plaisir et alimentation « fonctionnelle »*

Les pratiques du mangeur soumises à la dimension fonctionnelle ne font pas une place considérable aux notions de plaisir et de convivialité, pour importantes qu'elles soient dans le rapport entretenu avec la nourriture. Pourtant, la dimension fonctionnelle recèle sa part de plaisir. Exprimée plus rarement, puisque contrevenant non seulement à l'image symbolique de la gastronomie française (phénomène sans doute redoublé dans le Sud-Ouest) mais aussi aux normes diététiques, nous en avons tout de même recueilli quelques traces. D'abord en ce qui concerne la fréquentation des fast-foods : « *Eh bien j'adore les hamburgers. Bon je dis pas y aller tous les jours, mais de temps en temps aller à MacDo j'aime bien. Mais pas, bien sûr, d'y aller tous les jours mais de temps en temps quand j'ai pas envie de faire la cuisine, je trouve ça très bon, très agréable*<sup>45</sup>. » Ou à ce qui touche les pratiques de grignotage : « *Et le soir devant la télé c'est souvent « grignotage » ; comme là, on fait le tour du canapé, il va y avoir quatre pots de yaourts, une tablette de chocolat j'ai vu... On est tous les quatre des bons mangeurs... on aime ça... c'est le plaisir des petits trucs qu'on a vus à la pub et qu'on va acheter et qu'on va manger, soit le soir à neuf heures et demi devant la télé, soit dans l'après-*

<sup>44</sup> Femme, 38 ans, au foyer, mariée, deux enfants.

<sup>45</sup> Femme, 45 ans, employée de bureau, mariée, un enfant.

*midi, ça va être surtout ça. Quand je vais acheter des petites conneries de pub que je vois : du chocolat, des gâteaux et bien on va le manger là. On va le grignoter mais on apprécie, c'est très, très, très, bon*<sup>46</sup>. » Ainsi toute une frange de l'alimentation « industrielle » joue sur des sensations (douceur, moelleux, fondant) que décrivait R. Barthes pour l'alimentation américaine dans les années 60, une idée de transgression des normes françaises habituelles (manger avec les doigts) et un plaisir purement consumériste (acheter ce qui fait envie, ce qui est nouveau et en correspondance avec l'image renvoyée par la télévision) autant de caractéristiques exprimant le contentement qui existe dans l'alimentation « fonctionnelle ».

La consommation de sucreries, les repas informels pris devant la télé, les visites au MacDo représentent le plaisir (exceptionnel) et le festif en matière d'alimentation au sein d'un système qui y oppose des valeurs plus normatives d'éducation alimentaire (représentées par le repas).

## **2.2. Discours et représentations à la recherche « d'authentique »**

### **2.2.1- Image valorisante des nouvelles sources d'approvisionnement**

Alors que la majorité des achats alimentaires sont réalisés en grandes et moyennes surfaces, certains modes d'approvisionnement jouissent d'une grande valorisation : les magasins spécialisés de proximité (boulangeries, boucheries, charcuteries, poissonneries, épiceries, maraîchers et caves), les marchés<sup>47</sup> et la vente directe. Tous nos informateurs ne s'y approvisionnent pas de la même façon (d'une routine systématisée à une attitude ponctuelle). Ils y trouvent des aliments bruts (fruits, légumes, poissons et viandes) et quelques uns transformés selon des savoir-faire artisanaux (fromages, alcools, charcuteries ainsi que des plats cuisinés considérés comme des spécialités locales). Leur importance dans les discours et leur image positive dans les représentations renvoient à la recherche d'une alimentation qui ait du « sens » et qui permette de contrer le déracinement et la dépersonnalisation reprochés aux produits de la grande distribution. Les personnes mettent en avant les aspects gustatifs et la confiance (les aliments passent symboliquement directement du champ à l'étal et seraient donc plus clairement identifiés/identifiables). Par ailleurs, les commerçants apparaissent comme des spécialistes (contrairement aux grandes surfaces généralistes) maîtrisant un savoir-faire particulier gage de qualité : « *J'achète toujours ma viande chez le boucher,*

---

<sup>46</sup> Femme, 38 ans, au foyer, mariée, deux enfants.

<sup>47</sup> Selon une enquête de l'INSEE, 29% des ménages fréquentent les marchés (deux fois par semaine en moyenne), 65% les boulangeries-pâtisseries (trois à quatre fois par semaine en moyenne) et 19% les boucheries-charcuteries (entre une et deux fois par semaine). Source Enquête Permanente sur les Conditions de Vie des Ménages, juin 98 INSEE, Isabelle Eymard, « De la grande surface au marché, à chacun ses habitudes », *INSEE PREMIERE*, N°636, mars 1999.



*jamais dans un supermarché. Je fais confiance à mon boucher, je regarde pas. Je me dis qu'il a acheté la vache de nos régions qui mange de l'herbe. Je fais vraiment confiance aux gens... L'hypermarché c'est seulement pour les produits comme les pâtes, la lessive... Sinon pour le reste j'aime bien aller dans les magasins spécialisés. Par exemple pour les fruits et les légumes, je vais sur le marché plutôt... Ils savent ce qu'ils font*<sup>48</sup>. » Particulièrement pour ceux qui réalisent leurs achats en direct chez les producteurs, l'aliment semble s'enraciner dans un terroir et dans une tradition. Chargé d'une identité qui lui donne du sens, la nourriture est ainsi re-localisée symboliquement. L'étiquette « Sud-Ouest » est une des principales ressources en termes identitaires : « *J'ai la chance d'avoir une amie qui habite dans le Gers et donc qui me procure les canards, les confits de canard faits de façon artisanale et les poulets qui ont bien couru... et idem pour le porc j'ai trouvé un exploitant à Saint-Jean-Pied-de-Port à qui je prends tous les ans, depuis 22 ans maintenant, du porc confit, tous les ans...il le vend par quart, par demi, par porc entier et donc tout est confit dans des bocaux et puis là aussi c'est pareil, c'est une petite entreprise artisanale*<sup>49</sup> » ; tandis que dans les Mauges, région sans production alimentaire identitaire forte, c'est la mise en avant d'un commerce éthique et équitable (non plus uniquement Nord-Sud mais Nord-Nord) et donc la valorisation des réseaux de proximité qui joue.<sup>50</sup> S'y développent de nouvelles formes d'approvisionnement « direct » comme les AMAP.<sup>51</sup>

Au-delà de l'inscription identitaire et du sentiment de confiance dans la qualité des aliments, les interviewés montrent par ce mode d'achat l'importance de leurs « réseaux de fournisseurs » qu'ils savent mobiliser pour avoir accès à ces produits typés. Au fil du temps, les mangeurs accumulent les « bons plans » transmis par les amis, la famille ou bien découverts par eux-mêmes. Avoir accès à « de bonnes sources » est considéré comme une compétence culinaire en soi que l'on n'hésitera pas à afficher et qui singularise. D'autre part, ce mode d'approvisionnement repose sur une personnalisation des rapports avec le commerçant, l'artisan ou le producteur. Si la base de l'échange est avant tout commerciale, les personnes interviewées insistent fortement sur la dimension conviviale et humaine du rapport qu'elles entretiennent avec leur fournisseur. La fidélité de la relation (on se rend toujours chez la même personne, au même étal) finit par créer un lien particulier. Par ailleurs, cette

<sup>48</sup> Femme, 30 ans, étudiante, célibataire, deux enfants.

<sup>49</sup> Femme, 46 ans, secrétaire, mariée, un enfant.

<sup>50</sup> Le même phénomène joue au Danemark : cf. Delavigne A.-E., 2002 : « A la recherche de la « culture culinaire » danoise au sein de « l'Europe des patrimoines », in P. Marcilloux (ed), *Les hommes en Europe*, Paris, CTHS : 323-335 et A.-E. Delavigne, 2003 : « Le Danemark, un pays sans produit du terroir » in *Terroir et environnement, un nouveau modèle pour l'agriculture ?*, Siloë, Paris : 99-110.

<sup>51</sup> Sur le sujet cf. Delavigne A.-E. et Roy F., 2005 : « *Le produit de notre travail, c'est pas du folklore !* » *Des producteurs locaux à la rencontre de leurs consommateurs*, Livret publié dans le cadre du festival Les Suds-2005, Museon Arlaten/CG13, Arles, 7 pp.

démarche demande un certain « effort ». Ce n'est plus la commodité ni le gain de temps qui sont recherchés mais un produit de qualité qu'il faut mériter : « *Je suis capable de faire quelques kilomètres de plus pour aller dans une poissonnerie, même dans une grande surface où je sais que le poisson va être frais. Ce n'est pas parce que là ça va être plus facile que ça va être sous mon nez que je vais l'acheter non. Moi je veux du bon produit donc je n'hésite pas à aller plus loin*<sup>52</sup>. » Montrer son exigence en matière d'alimentation permet aussi d'afficher son caractère de gastronome.

### 2.2.2- Faire soi-même<sup>53</sup>

La froideur et le désenchantement associés à l'industrialisation et à la consommation de masse sont ainsi contrebalancés par les « manières de faire » propres aux acteurs. Alors que des tâches réservées jusque-là à la famille ou à la communauté proche sont grandement prises en charge par l'agro-industrie et la grande distribution, le « faire soi-même », la valorisation des compétences et des savoir-faire individuels, marque la volonté des mangeurs de se réapproprier une part de leur activité culinaire. L'autoproduction et l'autoconsommation sont des pratiques loin d'être négligeables qui jouent non seulement au plan symbolique mais aussi financier, en particulier dans cette région aux revenus modestes que sont les Mauges. Cela est évidemment surtout le fait de personnes ayant une activité agricole ou habitant une zone rurale. La pratique du jardin potager permet l'obtention de produits frais : « *Haricots verts, tomates, aubergines, poivrons, courgettes, ail, oignons, échalotes, persil, ciboulette, estragon, menthe et puis... / Des pommes de terre?/ Non, haricots blancs, les trucs d'été*<sup>54</sup> ». De la même façon que cette interlocutrice recherche principalement les produits frais (et non de base ou de subsistance comme les pommes de terre), chez les urbains sera mis en avant l'usage de condiments - un pot de basilic ou de ciboulette sur le balcon ou encore du thym ou un arbuste de laurier dans la cour. Les plus jeunes, même en ville, bénéficient de la production potagère des aînés qui ont du temps et de l'espace à consacrer à cette activité. Ces échanges familiaux, très généralisés dans les Mauges, n'ont pas qu'un caractère anecdotique (ni du point de vue des liens de famille, ni des économies qu'ils permettent). Dans le Sud-Ouest, ils peuvent également représenter un apport tout à fait conséquent : « *Il y a les produits qui viennent des conserves de ma belle-mère, de ma mère et de ma grand-mère... Tout ce qui est canard, tout ce qui est pâté, graisserons ... tout ce qui est confit, gésiers. Ca peut être le*

---

<sup>52</sup> Femme, 46 ans, employée de bureau, mariée, deux enfants.

<sup>53</sup> D'après une enquête de Jean-Pierre Poulain, si pour 72,6% des personnes interrogées la cuisine est perçue comme une obligation, elle est synonyme de convivialité pour 78,4% d'entre eux, d'hédonisme pour 51,8%, d'art culinaire pour 48,8% contre « une corvée » pour 32,5% et « se donner du mal » pour 8%, *Manger aujourd'hui : Attitudes, normes et pratiques*, Privat, 2002, p. 137.

<sup>54</sup> Femme, 44 ans, au foyer, mariée, deux enfants.

*magret, des produits de la ferme. Et après l'été il y a tous les légumes du jardin de ma grand-mère... l'été presque tous les légumes viennent du jardin de mes grands-parents. Mais après c'est vrai qu'on ne peut pas manger que ça. On va dire, allez c'est un tiers de l'alimentation... Par exemple la soupe, c'est des carottes congelées qui viennent du jardin. Les légumes que je mets dans la soupe, carottes, poireaux, citrouilles, pommes de terre et la viande c'est des conserves de mes grands-parents donc bon, la soupe c'est quand même d'octobre à mars, le seul plat le soir, donc c'est quand même déjà une part importante<sup>55</sup>. »*

Certains urbains ont aussi des pratiques d'autoproduction qui sont à la fois un loisir, une façon de se ressourcer dans la nature et de partager des moments conviviaux : la cueillette (champignons, châtaignes et mûres) tout d'abord : *« Là par exemple, aujourd'hui, je suis en train de cuisiner une épaule d'agneau aux produits de la forêt puisque je suis allé tout à l'heure en forêt et j'ai ramassé des châtaignes, un certain nombre de champignons, quelques bolets, quelques girolles, des lactaires dits des lactaires saignants, des... comment on appelle ça, des chanterelles<sup>56</sup>. »* ou encore confection en commun de conserves de foie gras, de confits et participation à la « tuaille » du cochon : *« et donc quand j'ai rencontré mon mari, je crois l'année suivante, j'ai été faire la cuisine du cochon avec mes beaux-parents et j'ai trouvé ça très sympathique et je continue... et c'est quand même... on est dépositaire d'une tradition qui se perd, parce qu'on fait la cuisine du cochon comme on a toujours fait... donc ils les tuent à la ferme... donc c'est quand même quelque chose... et on note toutes les recettes pour pouvoir essayer de les perpétuer par la suite<sup>57</sup>. »* La confection de conserves domestiques s'inscrit dans cette dynamique. Ainsi, ce sont les ruraux, ceux qui disposent des produits avec leurs jardins potagers, qui ont l'activité la plus intense dans ce domaine. Les techniques les plus courantes sont par ordre décroissant : la conservation par appertisation (les bocaux que l'on fait bouillir), par le sucre (les confitures), pour ce qui est du Sud-Ouest par la graisse (les confits) et par le vinaigre. La pratique des conserves chez les urbains concerne essentiellement les viandes « nobles » (foie gras, canard gras et confit) et, pour tous, les confitures faites maisons : *« Nous sommes de gros consommateurs de confiture. Nous faisons nous-mêmes nos confitures, soit des fruits que nous achetons par exemple aux Capucins à Bordeaux, soit par exemple la confiture d'oranges, ce sont des oranges achetées au supermarché souvent, soit des fruits que nous ramassons nous-mêmes chez des amis ou dans le jardin puisque nous avons des arbres fruitiers dans le jardin ; ça fait de la très bonne confiture<sup>58</sup>. »* Même quand la part de ces produits dans la consommation globale du ménage

<sup>55</sup> Femme, 30 ans, mariée, assistante sociale, un enfant.

<sup>56</sup> Homme, 52 ans, directeur agence ANPE, marié, deux enfants.

<sup>57</sup> Femme, 47 ans, secrétaire, mariée, un enfant.

<sup>58</sup> Homme, 52 ans, directeur agence ANPE, marié, deux enfants.

reste faible, leur portée symbolique est importante.

Face aux plats pré-cuisinés, la pratique des conserves comme la cuisine « faite maison », qui sont parfois perçues comme des activités fastidieuses et des contraintes, représentent aussi un espace de liberté ; réalisés de façon ponctuelle, ils imposent leur saveur. Le cuisinier sélectionne les aliments qui lui conviennent et les accommode à sa façon : « *J'achète très peu de surgelés dans le commerce, ça c'est clair. Je suis pas du tout plats surgelés pré-cuisinés ; les quiches je les fais, les pizzas je les fais l'été avec les produits frais, je trouve que c'est plus agréable que... bon ça c'est... je suis un petit peu anti-plats cuisinés style que tu trouves dans le commerce*<sup>59</sup>. » Ce faisant, il apporte une touche personnelle, une valeur ajoutée liée à ses tours de main qui rendent la recette unique : « *C'est la sauce qu'elle, elle fait... C'est-à-dire qu'elle va acheter les pâtes et elle va se faire la sauce elle même. C'est-à-dire avec de la farine, des tomates tu vois, des sauces tomates et puis après je sais pas ce qu'elle fait. Mais les soupes achetées style Knorr, ça jamais. Tout le reste c'est elle qui le fait, c'est-à-dire qu'elle va prendre des légumes du jardin, des poireaux et tout ça et c'est elle qui le fait et c'est meilleur* »<sup>60</sup>. Au-delà d'une revendication gustative, ces « arts de faire » permettent de se réapproprier la nourriture. Le souci de la finition et du détail rendent aussi compte de cette recherche d'un caractère personnel, d'une esthétisation du quotidien : « *La plupart du temps je présente,... pas dans un bout de papier tout moche... je prépare un plat appétissant... ça aussi ça fait un peu partie de mes "dadas"... mais c'est vrai aussi qu'à midi, quand on est que deux je fais moins d'effort mais quand même euh... une salade de tomates j'aime bien y mettre un peu de persil pour faire joli, pour que ce soit appétissant. Voilà. Je joue beaucoup là-dessus, même en deux secondes, je mets trois-quatre feuilles de menthe... pour faire joli. Opposer les couleurs, un peu de rouge, un peu de vert... avec les crudités en particulier*<sup>61</sup>. » Ensuite, la tendance à apprécier une technique culinaire comme le mijotage avec les plats en sauces, les ragoûts et les soupes : « *En hiver j'en fais, la soupe normale, je mets des carottes, des navets quand j'en ai, des poivrons, du céleri, du persil et de la tomate... Il y a la harira [une soupe marocaine traditionnelle]. Je coupe la viande, je mets les œufs, le persil marocain, du poivre, de l'anis, après des oignons, de la tomate, du céleri, puis tu fais cuire des lentilles dedans, tu rajoutes du pois chiche, pas le pois chiche en boîte, il faut le faire tremper toute la nuit, l'huile d'olive, on laisse cuire, ensuite la farine pour épaissir et tu tournes doucement et tu peux servir*<sup>62</sup>. » Ce type de plats est caractérisé par un temps de cuisson relativement long, par le fait qu'ils nécessitent de nombreux ingrédients et une

---

<sup>59</sup> Femme, 47 ans, comptable, mariée, un enfant.

<sup>60</sup> Homme, 38 ans, ouvrier du bâtiment, divorcé, un enfant.

<sup>61</sup> Femme, 53 ans, commerçante, mariée, un enfant.

<sup>62</sup> Femme, 42 ans, au foyer, mariée, cinq enfants.

préparation préalable de certains (essentiellement par trempage ou marinade). Le temps de cuisson laisse la possibilité de faire autre chose. La valeur recherchée du fonctionnel se pare ainsi des vertus du cuisiné, argument principal de tous ceux qui travaillent « dur » à la réalisation de leurs conserves maison : « *ça dépanne, c'est rapidement prêt* ».

### 2.2.3- Faire ensemble et pour les autres

Un autre aspect du registre « authentique » est son orientation vers autrui. Les réunions familiales, avec des amis ou encore les fêtes communautaires sont, de façon ponctuelle, l'occasion d'une activité culinaire intense servant à médiatiser un « être ensemble ». Recevoir des amis passe encore par le partage d'un repas<sup>63</sup> et les efforts fournis lors de ces occasions sont considérés comme un plaisir : « *J'aime bien cuisiner et inviter des gens, j'aime bien avoir une table de dix personnes. Tu ne cuisines pas pour trois personnes, c'est plus de la cuisine vite fait, ce n'est pas la même chose, c'est le plaisir de préparer, c'est important la convivialité autour du repas, alors que bon quand je suis seule avec les enfants, au bout d'un quart d'heure ils sortent de table, c'est trop long pour eux*<sup>64</sup> ». La préparation du repas est, dans ces cadres réservés, l'occasion de se retrouver autour d'une tâche commune. Moment privilégié où l'on se raconte, où l'on est entre soi. C'est le cas par exemple de la confection entre femmes d'un plat de fête à connotation identitaire (dans ce cas, portugais), moment important où se jouent les processus de transmission : « *Avec ma mère on a fait des "rigao", du steak haché de veau qu'on fait cuire, qu'on effile. On fait comme une pâte à tarte et on étale et on met de la viande, on recouvre la viande par la pâte. On découpe avec le verre, ça fait comme des tout petits chaussons. On en a fait cent-vingt à la viande et quatre-vingt-dix au jambon / fromage. C'est à dire qu'on prend des petits carrés de jambon comme pour faire dans les pains de mie et du jambon qu'on émince. On met sur la pâte, on recouvre par dessus de pâte, on recouvre avec le verre et on trempe dans de l'œuf et après dans de la chapelure*<sup>65</sup> ... ».

La relation étroite qu'entretiennent alimentation et convivialité se traduit par la confection d'une cuisine de qualité, où les personnes mettent généralement les « petits plats dans les grands ». Les aliments et les préparations qui sont servis à ces occasions s'opposent à

---

<sup>63</sup> Si notre travail n'insiste pas trop sur cette dimension (pour se concentrer sur l'activité ordinaire du mangeur), la convivialité culinaire est un trait très important, souvent négligé. Ce type de sociabilité serait en progression selon une enquête récente de l'INSEE menée par Gwénaél Larmet (« La sociabilité alimentaire s'accroît », INSEE, *Economie et statistique*, n°352-353, p. 191 211.). Pour une synthèse détaillée et intéressante autour de cette question, voir François Ascher, *Le mangeur Hypermoderne*, spécialement le chapitre « Partager le repas », p. 64-80.

<sup>64</sup> Femme, 37 ans, au foyer, mariée, cinq enfants.

<sup>65</sup> Femme, 38 ans, au foyer, mariée, deux enfants.

l'alimentation « industrielle » du quotidien. Il faut étonner et être original car faire partager sa cuisine est aussi une activité très valorisante dans laquelle on « met en jeu » sa réputation. Il s'agit donc de mettre en valeur ses savoir-faire et de personnaliser les plats que l'on va servir : « *En général ma femme met un gigot d'agneau, mais sinon quand les amis viennent c'est une spécialité, ce sont des rognons au barbecue : je fais griller des rognons sur la braise, je fais griller des tomates avec de la menthe fraîche, des oignons, des poivrons rouges et donc ça passés en brochettes au barbecue et ensuite je mets une couche de ces légumes cuits braisés, une couche de rognons et une couche de légumes, une couche de rognons et je laisse sur la braise pendant vingt minutes après et c'est très bon, mais ça demande huit heures de préparation*<sup>66</sup>. » Si les mangeurs s'investissent autant dans ces repas, c'est aussi parce que nous avons à faire à une forme de don : « *Je crois en premier lieu se retrouver avec des gens qu'on apprécie, en sachant qu'on va passer un bon moment et évidemment déguster de très bonnes choses parce que finalement il y a un système d'offre : souvent la personne vous offre quelque chose de bon, qu'on mange pas souvent, pour vous faire plaisir, donc, quelque part, c'est une espèce de cadeau qu'elle vous met dans l'assiette parce qu'elle va s'arranger à vous faire manger des choses qu'elle sait que vous appréciez et pour lesquelles vous lui serez reconnaissant*<sup>67</sup>... ». C'est bien entendu lors de ces repas qu'une attention spécifique est apportée à l'alcool, en particulier au vin : « *Par contre quand y a des amis là, effectivement on boit du vin, du bon vin, pas automatiquement du vin de Bordeaux parce qu'on considère que les prix ne correspondent pas toujours à la qualité des produits. Mais du vin de Californie, du Chili, de Nouvelle-Zélande, d'Australie. Je crois que j'ai goûté les vins de partout. J'ai bu du vin dans les pays musulmans puisque je me souviens avoir goûté du vin qui n'était pas mauvais du tout en Iran. Du Pascarani, c'était en Turquie. J'en ai goûté d'un peu partout et donc effectivement quand il y a des amis, on aime bien boire du vin, mais là encore du vin plus pour son goût que pour sa quantité*<sup>68</sup>. »

Préparer la cuisine pour les autres, dans un cadre convivial, constitue un moment privilégié du registre « authentique » sur des temps réservés, bien délimités. C'est un temps d'expression relationnelle et culinaire, vecteur d'un « être ensemble » et qui est aussi l'occasion de mettre en avant des savoir-faire permettant de se distinguer et d'exprimer de façon symbolique un idéal (gastronomique, français) dont on s'éloigne pourtant bien au quotidien.

---

<sup>66</sup> Homme, 47 ans, CPE, marié, un enfant.

<sup>67</sup> Homme, 47 ans, ouvrier, marié, trois enfants.

<sup>68</sup> Homme, 52 ans, directeur agence ANPE, marié, deux enfants.

#### 2.2.4- Prendre le temps de se faire plaisir : la justification du ré-enchantement culinaire ou la « *slow food* »<sup>69</sup> attitude

Dans ce cadre bien circonscrit, il n'est plus question de commodité et de rapidité. Au contraire, l'activité alimentaire devient un moyen d'échapper au rythme effréné du quotidien. Le plaisir qu'on y prend s'exprime au travers du partage, de la sensualité et des émotions : « *Et puis il faut dire que j'y prends plaisir, au bout d'un certain temps, même si c'est une habitude quotidienne. Euh... on trouve le plaisir aussi dans ces moments-là. En fait si j'ai réduit mon temps de travail, c'est aussi pour cette raison : je préfère préparer moi-même plutôt que d'arriver tard à la maison, faire décongeler un plat, manger rapidement... Or moi je trouve que lorsqu'on a des enfants en bas âge, on doit passer du temps avec eux et ne pas bâcler le moment du repas*<sup>70</sup> ». Consacrer du temps à la préparation et à la consommation en commun est revendiqué comme une façon de marquer l'importance du lien entre les membres du foyer. L'activité alimentaire est un temps de loisir recentré sur la sphère privée, sur l'intimité familiale qui s'oppose à la recherche du rendement marquant le temps professionnel, ou encore à l'accomplissement d'autres tâches domestiques jugées plus ingrates.

Bon nombre des personnes rencontrées rendent compte à des degrés divers de l'aspect agréable qu'ils trouvent dans le rapport à la nourriture. L'activité culinaire comme source de satisfaction commence par le plaisir de faire. Dès la sélection des aliments, cet état d'esprit est perceptible : « *Mais tu vois, je vais même aller plus loin, moi je prends déjà du plaisir quand on fait les courses. Tu vois, certains produits à acheter me font déjà penser aux plats que tu vas pouvoir en faire. Tu vois avec ma copine on en discute et elle me dit : tiens ça doit être bon ça avec ça par exemple ou avec telle sauce. Et moi je le vois déjà dans mon assiette alors qu'on fait juste les courses tu vois ? Ben pour moi le plaisir il commence déjà là*<sup>71</sup> ! ». Ensuite, vient la délectation, comme pour le bricoleur, de créer quelque chose de ses propres mains. D'ailleurs, tout comme lui, le cuisinier aime avoir de bons outils : « *J'ai pas de préférence mais j'aime bien faire la cuisine... j'hésite pas à sortir le robot, les ustensiles dont j'ai besoin, les planches euh... c'est agréable. Toujours avec l'utilisation des épices, des herbes aromatiques bien sûr... C'est pas mal au feeling, même si je suis une recette et que j'ai pas tous les produits, j'irai pas les chercher... je vais les remplacer*<sup>72</sup>. » Au fait d'être le maître d'œuvre s'ajoute la sensualité qui se dégage du maniement des aliments : « *J'aime ça.... Manipuler de la viande, du poisson un peu gluant ou autre, ça ne me gêne absolument pas, ça c'est peut-être lié à une enfance rurale où, les fillettes on les atèle à vider un lapin,*

<sup>69</sup> Nous nous permettons d'emprunter abusivement le nom d'un mouvement associatif né en Italie revendiquant la défense de la spécificité et de la qualité de produits locaux, « Slow food », par opposition à « fast food ».

<sup>70</sup> Femme, 35 ans, bibliothécaire (temps partiel), mariée, trois enfants.

<sup>71</sup> Homme, 32 ans, ingénieur, marié 2 enfants.

<sup>72</sup> Homme, 34 ans, livreur, concubinage, 1 enfant.

vider un poulet, donc la manipulation de toutes formes, de toutes textures ne me dérange pas au contraire, oui j'aime ça, euh... éplucher, quand il y a des bons outils, outils de base par exemple, les couteaux économes et ainsi de suite, avoir les bons outils moi ça ne me dérange absolument pas de préparer à manger<sup>73</sup>. » Bonheur qui se perpétue lors de la cuisson : « C'est le plaisir des parfums quand ça commence à sentir bon, tu vois quand ça mijote là. Si tu veux pour moi on commence à manger en cuisinant. Déjà les odeurs quand ça commence à cuire, quand ça commence à rissoler<sup>74</sup>. » Pour se terminer en apothéose au moment de la dégustation et du sentiment de réplétion savoureuse qui s'en suit : « Ah oui, ah oui, c'est une... c'est une jouissance un très bon repas avec, avec un foie gras frais poêlé en entrée... et puis voilà, et puis après une jolie gigie de chevreuil avec des cèpes et avec ça un bon Médoc... la vie est belle après, pendant et après<sup>75</sup>. » Sans oublier la notion de partage et de don : « Les confitures c'est pas mal ou c'est un petit complément?- Je ne le vis pas comme un complément, je le vis comme un plaisir; ce n'est pas quelque chose qui est prévu dans le budget ou dans les prévisions, c'est pour le plaisir ; j'ai fait de la pâte de coing, j'en ai dix fois trop, donc je distribue, je fais de la confiture de figues par exemple et c'est pareil, j'en donne un peu à tout le monde ; ici sur la maison on n'en mange pas suffisamment pour tout écouler ce que je fais<sup>76</sup>. » Ce qui est central tient au fait que ces personnes -en majorité des hommes- ont le sentiment d'être les acteurs de leurs pratiques. Au travers du geste et de la sensualité culinaire ils « réenchangent » l'acte et, ainsi, échappent à une attitude purement fonctionnelle : « On essaie de faire attention de manger des produits frais donc on cuisine par nous-mêmes. Donc y'a un vrai plaisir par rapport à se dire que non seulement on le fait nous-mêmes mais en plus on sait d'où ça vient donc... euh... après y'a l'odeur dans la maison. C'est nous-mêmes qui avons mitonné, etc., donc y a un vrai plaisir à prendre, qui est à mon avis encore plus important, même si on passe à table et que c'est pas nous qu'on a préparé quoi. Mais là le fait qu'on ait mis la main à la pâte, c'est le cas de le dire, on a coupé l'ail, le persil etc.... donc euh... oui ça augmente le plaisir. Non c'est vraiment important et puis même de temps en temps accompagner d'un bon verre de vin. Oui, ça c'est un vrai plaisir, c'est pas du tout quelque chose de "bon ben faut se nourrir, donc hop on prend un plat, on le fait réchauffer, peu importe ce qu'il y a dedans, y a le micro-ondes" non, non y a une vraie recherche, un vrai plaisir derrière par rapport à ça, quoi<sup>77</sup>. »

Ces témoignages mettent en avant l'aspect créatif de la cuisine. Il est d'abord ressenti (et exprimé) par ceux qui considèrent la cuisine comme un loisir, notamment les hommes qui

<sup>73</sup> Femme, 51 ans, institutrice, mariée, deux enfants.

<sup>74</sup> Homme, 32 ans, ingénieur, marié deux enfants.

<sup>75</sup> Homme, 47 ans, ouvrier, marié, trois enfants.

<sup>76</sup> Femme, 43 ans, infirmière, divorcée, trois enfants.

<sup>77</sup> Homme, 30 ans, directeur cinéma, marié.



font leur apparition à la cuisine de façon plus fréquente dans cette génération. Les femmes qui restent un pilier de la cuisine routinière exprimeront avec moins d'éloquence la satisfaction qu'elles trouvent à cette activité. Savoir-faire empirique, appris sur le tas, c'est l'habitude de cuisiner qui donne de l'aisance : *« je cuisine beaucoup aussi ... »*. Cela permet d'assimiler rapidement les principes d'une recette puis de s'en détacher : *« Si je fais une sauce par exemple, au moment où ça épaissit, je vois, mais je ne vais pas remesurer à chaque fois. C'est une question d'habitude »*. Cette aisance fait qu'il est ensuite plus facile d'assimiler toute nouveauté, de se les approprier. Il y a ainsi un processus de re-création possible et du même coup une plus grande satisfaction à mener cette activité répétitive : *« Je connais des gens qui ont une recette mais qu'ils ne l'ont plus et ne savent pas la refaire. Moi, je fais une recette une fois en général après ... je ne vais pas regarder tout le temps ... et après même je prends la recette de base et je rajoute des choses. Souvent »*.

## **2.3- Des activités alimentaires guidées par le souci diététique**

### **2.3.1. Modes de préparation et valorisation du produit « brut »**

Certains modes de cuisson se sont généralisés. La cuisson à la vapeur est fréquemment présente chez les familles qui ont des enfants : *« C'est nouveau pour moi oui, j'ai découvert qu'une pomme de terre au naturel... sans rien, c'est délicieux ... les légumes, fenouil tout ce... j'aime beaucoup oui, avec du jus de citron. Dans mon esprit j'ai envie de chasser les... spontanément le beurre, les graisses ; c'est peut-être un souci de pas grossir ça c'est sûr, mais enfin bon c'est pas une obsession, c'est plutôt à cinquante ans se ménager... et puis c'est peut-être mon goût qui a évolué, on s'habitue, on s'éduque je crois<sup>78</sup>... »*. La cuisson-vapeur est assez unanimement réservée au poisson et aux légumes, de même que l'usage du micro-ondes : commodes, rapides, ces nouvelles techniques culinaires s'appliquent à des aliments qu'on (re)découvre parce qu'ils sont valorisés : *« Je fais des poissons vapeur maintenant... En filets et après avec une sauce. En filets c'est très pratique, c'est vite fait et c'est bien meilleur en plus. Depuis que j'ai un petit appareil à vapeur ... je fais vraiment.. le poisson beaucoup parce que c'est bien meilleur ou autrement il faut le faire en papillote. Le poisson est plus tendre à la vapeur qu'au court bouillon. »* La cuisson à la vapeur réconcilie une cuisine jugée saine (« pomme de terre au naturel ») et le plaisir gustatif.

Le goût pour les crudités, également sous-tendu par une sensibilité accrue au souci diététique, s'est affirmé chez les 30 / 50 ans : *« Tous les deux on aime beaucoup les crudités alors qu'on se rend compte, dans la famille de mon mari, c'est dans les habitudes, ils n'en*

---

<sup>78</sup> Femme, 48 ans, architecte, mariée, trois enfants.

*mangent pas beaucoup. Nous on a des crudités à tous les repas. Sous forme de salades... eux c'est sous forme de légumes cuisinés. Nous c'est soit en plat unique soit en entrée. Il y a beaucoup de légumes qu'on peut manger crus et en fait on n'ose pas. Les légumes qui sont...les betteraves rouges crues, je trouve ça très bon; le fenouil ce n'est pas un légume très consommé et les gens le mangent cuit alors que cru c'est super bon, le céleri, c'est pareil. Les artichauts, quand je dis qu'on mange ça cru, déjà mes enfants ouvrent les yeux comme ça. Et chez moi les fèves, on les mangeait crues. C'est vraiment pas des habitudes d'ici. Ma mère était du Poitou, donc il y a d'autres habitudes».* La généralisation de ces deux modes de préparation dans les deux régions enquêtées correspond à une sensibilité plus axée sur le souci diététique et marquée, 30 ans après son apparition, par le courant de la nouvelle cuisine qui à partir des années 70 « chasse » les sauces et remet au goût du jour la « simplicité » du produit brut.

### **2.2.2- Catégories d'aliments plébiscités (légumes, fruits, poisson) ou banalisés (viande)**

Les différents aliments sont distingués et classés selon un système hiérarchique. Les légumes bénéficient de ce classement symbolique : ils sont perçus comme des aliments essentiels à une bonne alimentation<sup>79</sup>, comparés par exemple aux féculents. Nos informateurs relèvent les nombreux avantages qui sont dans l'air du temps culinaire. Face au trio « pommes de terre-riz-pâtes », ils représentent la diversité si valorisée aujourd'hui : « *Je fais des plats de légumes toute l'année, alors soit c'est des jardinières, soit c'est des choses d'été, enfin j'aime énormément les légumes et j'en fais tout le temps. Je trouve ça bon et il ne mangerait que riz et patates et je trouve qu'il faut manger autre chose, mais moi maintenant je ne peux plus vivre sans légumes, c'est une base pour moi*<sup>80</sup> ». Ils renvoient directement à la dimension diététique (ils ne font pas grossir, contiennent des fibres et des vitamines) et représentent l'idée de saveur (terme qui arrive souvent à la suite de celui de diététique) : « *J'apprécie pour différentes choses, d'abord moi j'aime bien, Michel aime beaucoup aussi et les enfants, même si elles tournent un peu le nez par principe, quand même, elles apprécient un peu et moi je sais que quand elles ont mangé une soupe de légumes que je fais moi-même, avec des légumes frais, elles ont un certain nombre de légumes verts, de vitamines, de choses comme ça et après si elles veulent moins manger le soir... Et puis bon j'essaye de faire attention à ma*

<sup>79</sup> Ce constat est confirmé par une enquête quantitative effectuée par l'OCHA (Jean-Pierre Poulain, *Les jeunes seniors et leur alimentation*, Observatoire CIDIL des Habitudes Alimentaires, Cahiers n° 9, Paris, 1998) qui, se basant sur la même méthodologie que l'enquête Trémolières de 1966, permet d'avoir une idée des évolutions de ces trois dernières décennies. Or, si en 1966 19% des personnes interrogées considéraient que les légumes étaient les aliments les plus essentiels pour une bonne alimentation (soit en troisième position derrière les féculents, 29%, et la viande, 27%), en 1998 ils sont 24% à le penser (la première place revenant cette fois-ci aux légumes).

<sup>80</sup> Femme, 47 ans, attachée service culturel, mariée, trois enfants.

*ligne, donc là j'essaye de faire des soupes avec des choses qui soient bonnes et qui ne fassent pas... qui ne soient pas trop grasses ni avec trop de féculents, en éliminant les pommes de terre, les carottes, les choses comme ça tu vois*<sup>81</sup>. »

Les fruits, ne semblent ni autant consommés, ni autant valorisés que les légumes : « *Beaucoup, on aime beaucoup les fruits alors ça bon... des agrumes et puis bon des pommes, des poires, des fraises, ça beaucoup de fruits... et ça c'est nouveau par rapport à mes parents on mangeait des fruits de saison, maman faisait des conserves de prunes ou d'abricots alors que maintenant c'est toute l'année*<sup>82</sup>. » L'aspect pratique du fruit, consommé rapidement, sans préparation le fait considérer comme un excellent coupe-faim qui permet de grignoter sans culpabiliser : « *Quand c'est en pleine saison et puis c'est toujours à disposition les fruits, aussi bien à quatre heures... si tu veux dans la cuisine y a une corbeille où il y a toujours des pommes et des poires, des choses comme ça, ou des kiwis donc entre deux... si elles descendent de travailler ou à quatre heures ou n'importe quand, elles prennent des fruits*<sup>83</sup>. » Ils font partie de la « bonne éducation alimentaire » : « *Oui, bah ! ça contient des vitamines et ah oui... c'est très bon il faut manger des fruits, bon moi je fais la guerre à mon fils parce que lui alors il mange pas assez de fruits, il en mange à la saison mais alors les pommes et les bananes*<sup>84</sup>... ».

La généralisation de la consommation de viande peut expliquer en partie le désintérêt croissant dont elle fait l'objet. Sa banalisation lui enlève son caractère exceptionnel : « *La viande je n'en mange pas beaucoup en fait, et puis ça peut être assez merdique tu vois, ça peut être du jambon ou des saucisses Knakis, ça tu vois c'est un peu le quotidien*<sup>85</sup>... ». De plus, le fait d'en manger à chaque repas finit par écoeurer : « *pufff, la viande moi je trouve qu'on en mange énormément, beaucoup trop. J'essaye de limiter à une fois par jour mais bon je me rends compte que les quantités sont quand même très grandes, et puis au petit déjeuner Benoît va prendre une tranche de jambon en plus de la viande qu'il va prendre à midi, bon enfin beaucoup trop de ... je sais pas comment ça s'appelle, des protides... viandes, fromages, œufs, je trouve qu'on en consomme beaucoup, beaucoup, énormément quoi, et puis sinon c'est surtout des féculents*<sup>86</sup>. » Certaines personnes, qui en consommaient à tous les repas, réduisent leurs quantités de viande : « *Bon on a réduit les parts, oui on en prend régulièrement mais je fais attention maintenant quand j'achète les quantités, je dis que c'est pas nécessaire qu'on en mange tant, nous ne mangeons plus ou presque jamais de la viande*

<sup>81</sup> Femme, 52 ans, institutrice, mariée, deux enfants.

<sup>82</sup> Femme, 52 ans, institutrice, mariée, deux enfants.

<sup>83</sup> Femme, 47 ans, service culturel, mariée, trois enfants.

<sup>84</sup> Femme, 54 ans, au foyer, mariée, deux enfants.

<sup>85</sup> Femme, vingt ans, étudiante, célibataire.

<sup>86</sup> Femme, 48 ans, professeur de lycée, mariée, deux enfants.

*le soir maintenant, autrefois quand les enfants étaient encore là, je prenais de la viande deux fois par jour*<sup>87</sup> ». Associée à un besoin, notamment de l'enfant, la viande perd cependant sa place centrale en étant beaucoup moins valorisée. Plusieurs personnes rencontrées, notamment dans les Mauges, insistent sur les équivalents protéiniques possibles (l'association féculents/ légumes secs/ légumes), inspirés par des modèles alimentaires différents comme celui de l'Inde ou de l'Afrique. Cela correspond aussi au changement du statut de l'animal dans la société actuelle qui voit la remise en cause de la frontière homme/animal et l'apparition de problématiques liées au bien-être animal<sup>88</sup> sur le modèle de ce qu'ont expérimenté les Scandinaves.<sup>89</sup> La viande est pourtant toujours consommée (même en termes de quantité) mais son prestige diminue. Les interviewés auront tendance avec l'âge à privilégier, surtout dans les Mauges, le poisson. Il représente l'équivalent de la viande et bénéficie d'une image de modernité alimentaire : « *On consomme beaucoup de poisson. On l'achète au poissonnier ou à la grande surface. On mange de la viande aussi mais on aime beaucoup le poisson. Pas que le vendredi. 3 ou 4 fois dans la semaine. On aime le poisson. Pas mes deux enfants, mais Thibault aime beaucoup. Margot un peu moins. Je le cuisine à la vapeur, au four en papillote, au micro-ondes ; Avec des légumes. C'est très simple à cuisiner le poisson.* » ; « *Le poisson oui j'essaye d'en faire deux à trois fois par semaine, oui souvent des filets, des filets de truites, des filets de saumon puis comment dire de la raie heu... des truites individuelles, bon assez facilement du saumon et ... avec du poisson et avec le micro-ondes ça va tout seul, ça va très vite et c'est bon, on prend du citron, c'est encore bon pour la santé*<sup>90</sup> ». Cet aliment a une connotation plus saine que la viande : « *Ah le poisson aussi, très bon pour la santé... pour les protéines, parce que ça contient moins de graisses que la viande, c'est donc plus digeste, plus aisément assimilable voilà et voilà...il vaut mieux manger plus de poisson que de viande*<sup>91</sup>. » Dans le Sud-Ouest, si le poisson est aussi valorisé dans les discours, il apparaît toutefois beaucoup moins régulièrement mangé.

<sup>87</sup> Femme, 56 ans, assistante sociale, mariée, deux enfants.

<sup>88</sup> Exploré par Noëlie Vialles avec l'exemple de l'image des abattoirs (1987 : *Le sang et la chair*, collection Ethnologie de La France n°8, MSH, Paris).

<sup>89</sup> Delavigne A.-E., 2002 : « Le système des viandes au Danemark : goûts et dégoûts pour la viande en fonction de l'espèce animale », *Anthropozoologica*, N° 35 : 29-37.

Delavigne A.-E., 2003 : « La viande verte : un écologisme à la danoise », in F. Dubost & B. Lizet (ed), « Bienfait nature, de l'hygiénisme au développement durable », *Communications*, n° spécial : 201-216.

Delavigne A.-E., 2004 : « We want to eat happy pigs » - In Annie Hubert et Ricardo Avila (Eds), *Meat*, Estudios de l'Hombre (*Meat consumption, Changing trends & concerns anthropological approaches* Proceedings of the symposium ICAF / SEH, 05/2001, Bordeaux), Centro Universitario de Ciencias Sociales y Humanidades, Universidad de Guadalajara : 219-235.

<sup>90</sup> Femme, 45 ans, secrétaire, mariée, deux enfants.

<sup>91</sup> Femme, 50 ans, institutrice, mariée, deux enfants.

### 2.3.3- « Lipophobie »<sup>92</sup>

Le gras cristallise un ensemble de connotations négatives : il est à la fois synonyme de prise de poids et accusé « d'encrasser » le corps en bouchant les artères. En somme, il représente un des aspects les plus malsains de notre alimentation. Cette « lipophobie » s'exprime par un écoëurement virulent vis-à-vis de tout ce qui est « gras » : « *Il y a eu un moment où je ne pouvais plus voir du beurre, le manger, tu vois je faisais cuire mes haricots je mettais dans la poêle, je mettais de l'eau à la place, bon maintenant je vais mettre une noix de beurre mais je n'aime rien de ce qui est gras, tu vois même par goût je prends du fromage blanc à 0% parce que le 20% je le tolère pas et au-delà je trouve que c'est écoeurant*<sup>93</sup>. ». Les mangeurs rencontrés donnent une justification gustative à un impératif diététique. Comme C. Fischler le constatait déjà, ce sont surtout les pratiques visant à restreindre la consommation de graisse qui évoluent : « *par exemple autrefois quand je faisais cuire un rôti de porc je gardais toujours la graisse de porc, c'est bon dans les pommes de terre, maintenant je le fais plus parce que justement la graisse est un peu lourde, bon et ben on met un peu de margarine dans les pommes de terres et on fait sauter*<sup>94</sup> ». Les personnes interviewées essaient de cuisiner avec le minimum d'apports en lipides : « *Je n'ai pas de friteuse et je n'en fais pas, je ne sais pas les faire. Daniel en fait mais il utilise une poêle, il y a plein d'huile partout, ça m'énerve et puis, en plus, lui, il a des problèmes de cholestérol donc je pousse pas spécialement vers la frite... je n'aime pas trop ce qui est à l'huile, je ne l'utilise pratiquement pas dans la cuisine*<sup>95</sup> ». Malgré toutes les connotations négatives dont est chargé cet aliment, l'aspect gustatif de la graisse est perçu positivement. Les cuissons utilisant des matières grasses donnent bon goût aux aliments : « *Ah oui tout à fait, de pas rajouter, oui, remarque c'était une habitude, par exemple chez mes beaux-parents je voyais ma belle-mère, par exemple il y avait deux temps : faire bouillir les haricots verts à l'eau et après on les met dans la poêle et puis on les fait revenir avec du beurre...ça non... encore que ce soit très bon mais ça, à la maison, non*<sup>96</sup> ». D'un côté, la dimension diététique pousse à la restriction de la consommation de gras, de l'autre, la dimension gustative valorise le goût que procurent les cuissons utilisant cet aliment. Si la dimension hygiéniste semble l'emporter dans les pratiques de la majorité de nos informateurs -et le beurre ou le persillé de la viande être particulièrement mis à mal - on constate le report sur des matières grasses jugées « acceptables » : margarine allégée, huile d'olive, crème fraîche...

---

<sup>92</sup> Nous empruntons ce terme au sociologue Claude Fischler

<sup>93</sup> Femme, 54 ans, psychologue, mariée, trois enfants.

<sup>94</sup> Femme, 47 ans, service culturel musée, mariée, trois enfants.

<sup>95</sup> Femme, 48 ans, professeur de lycée, mariée, deux enfants.

<sup>96</sup> Femme, 50 ans, institutrice, mariée, deux enfants.

### 2.3.4- « Saccharophobie »<sup>97</sup>

La majorité des personnes rencontrées ont très rarement évoqué l'aspect positif du sucre, les connotations liées à l'enfance, à la douceur, aux desserts des repas de fête. Au contraire, ils établissent un lien systématique avec les problèmes d'obésité. Cette perception négative du sucre entraîne généralement une surveillance vis-à-vis de sa consommation : « *Alors bon c'est vrai que quand on achète du vrai jus d'orange on vérifie qu'il n'y a pas de sucre ajouté, les corn flakes je vérifie qu'il y ait le moins de sucre possible*<sup>98</sup> ». Le souci de régulation est fortement dirigé vers les enfants : « *Oui, j'essaye de surveiller, par exemple de pas acheter des sodas, pas des produits enfin, j'essaye oui de surveiller, de dire aux enfants, c'est vrai que maintenant Benoît quand il prend un yaourt il ne met plus de sucre dedans ; au départ j'ai essayé de ne pas leur donner le goût du sucre mais ceci dit Nicolas, il verse le sucrier dans son yaourt donc*<sup>99</sup> ». Les enfants sont paradoxalement toujours des cibles favorisées des aliments sucrés dès lors qu'il est question de leur faire plaisir : rares sont par exemple les parents, grands-parents ou personnels des structures de la petites enfance à ne pas associer goûter d'anniversaire, repas festif ou récompense au sucré (gâteau au chocolat, bonbon, etc.). Les adultes ayant un goût prononcé pour le sucré vivent cette situation avec des attitudes qui rappellent celles de toxicomanes<sup>100</sup> : « *Les confitures j'ai supprimé, alors ça, ça a été radical parce que je mange un pot de confiture comme ça... ah, le sucre, je m'en fais facilement du sucre, alors je prends pas de sucre avec mon thé, j'en prends pas avec le café, j'en prends pas le matin, j'en prends pas*<sup>101</sup>... ». Beaucoup remplacent avec des produits de substitution.

Si le goût pour le sucré demeure, la condamnation du sucre s'est en revanche affirmée. Elle impose d'adapter les recettes plus anciennes et de ne pas systématiquement sucrer les desserts : « *On mangeait plus de sucre. Je vois dans les recettes, il y a toujours plus de sucre et moi je diminue les quantités. Quand je fais les œufs au lait, je trouvais que c'était beaucoup trop de sucre. Les recettes de maintenant sont peut être plus équilibrées. Quand on voit mes parents, les gens de cette génération-là, ont toujours tendance à mettre plus de sucre, plus de graisse, à manger plus gras* ». Par ailleurs, les prises alimentaires sucrées seront également revues, notamment pour les goûters quotidiens des enfants. En lien avec des injonctions de la part de certaines municipalités ou les politiques de certaines académies scolaires, ils comporteront plutôt des fruits que des gâteaux : « *Le goûter du matin je me rends compte que*

<sup>97</sup> Nous empruntons ce terme à Claude Fischler (*L'omnivore*, op. cit.)

<sup>98</sup> Femme, 48 ans, professeur de lycée, mariée, deux enfants.

<sup>99</sup> Femme, 50 ans, institutrice, mariée, deux enfants.

<sup>100</sup> En 1975, l'auteur d'un ouvrage dénonçant les effets du sucre le compare à la morphine et à l'héroïne (Dufty W., *Sugar blues*, Warner Books, New York, 1975).

<sup>101</sup> Femme, 54 ans, psychologue, mariée, trois enfants.

*pour les deux derniers, on n'a fait qu'avec des fruits à 10 h à l'école, toute la maternelle, il y a un goûter collectif une ou deux fois par semaine, on mettait des fruits sous forme de pommes, d'oranges, de kiwis et du coup ils mangent beaucoup plus de fruits et en réclament alors que les autres ... ça éveille aussi le besoin. »*

### **2.3.5- Varier les repas, s'attacher à la variété, qu'est ce que ça signifie ?**

Dans les faits, les gens fonctionnent dans la cuisine avec assez peu de diversité. Les mêmes plats reviennent souvent, pour les uns de façon hebdomadaire, pour les autres bihebdomadaire : *« Ça revient souvent la même chose. Si tu les écoutes, c'est nouilles saucisses ... jambon. Les miens c'est nouilles aux lardons. Chez leur père un jour ils ont mangé ça, ils veulent que je le refasse ; je fais « non ! » C'est arrivé une fois ! L'autre fois j'avais du gruyère, j'ai mis ça avec des lardons. On essaie de varier. On n'a pas toujours dans le placard, on fait avec ce qu'on a dans le placard »*. Pourtant la variété, « manger varier » revient comme un leitmotiv pour qualifier une alimentation considérée comme correcte. Nos interlocuteurs entendent par là éviter la monotonie, la routine : *« Surtout avec les enfants, il faut varier, amener des choses, leur faire goûter à tout. En général moi c'est varié mais des fois ce n'est pas très équilibré. Après équilibrer, ce n'est pas toujours facile. »* Pourtant, il y a des aliments préférés qui reviennent sans cesse. Il ne s'agit pas uniquement de profiter d'une saison (les haricots verts) mais on considère que certains aliments peuvent être accommodés de diverses façons sans lasser ou qu'ils se prêtent à des variations. On peut donc les tenir pour des aliments de base. Dans les Mauges ce sera : la pomme de terre, le rôti de porc, les pâtes : *« Les pâtes c'est vrai que c'est un plat qui est simple et c'est bon. On peut les manger avec de la viande, à la poêle ou faire des tagliatelles! »* Par varier, on entend aussi alterner entre catégories d'aliments en faisant attention à ce que toutes les familles d'aliments soient représentées, à l'échelle d'un repas ou ceux d'une journée, selon un rythme hebdomadaire, etc. *« J'essaie de faire attention... Si je mets un légume, un féculent, j'essaie d'alterner mais j'essaie d'alterner : si c'est un laitage le midi ce sera un fruit le soir. Pas deux laitages dans le même repas. S'ils veulent vraiment manger du fromage, ils mangent du fromage... j'essaie de faire attention.»* « Varier » s'applique donc à la diversité nutritionnelle : « manger de tout », des féculents, des légumes, des fruits, du poisson.

### **2.3.6- Une sensibilité accrue à la dimension diététique**

Les pratiques alimentaires, qu'il s'agisse de cuisine ou de choix des aliments, sont marquées par une sensibilité accrue à la dimension diététique, qui n'est pas que déclarative. Une grande partie des personnes rencontrées orientent leur activité culinaire vers des

comportements qu'ils jugent plus sains, plus hygiéniques, plus conformes à la norme édictée. Cela traduit notamment une préoccupation concernant la surabondance alimentaire. Le « trop » devient le principal danger et érige un impératif de surveillance et de renoncement.

Grâce à certains aliments, le bon goût et le respect du régime ne sont pas incompatibles<sup>102</sup> : « *Si tu veux, tu peux garder le plaisir même en faisant attention à ce que tu manges aussi, par exemple les légumes et tout ça tu peux les faire revenir un peu, rajouter des épices pour que ça ait du goût aussi... parce que moi j'ai déjà eu à faire des régimes et même en faisant des régimes quoi, tu te prends pas la tête, si je sais qu'il faut que je maigrisse un peu bon beh justement je vais garder le goût de la nourriture, je peux pas restreindre ce plaisir-là, je peux restreindre la quantité, je peux restreindre certains aliments mais je peux pas bouffer des trucs hyper fades*<sup>103</sup> ». De même, la connotation négative du gras ne semble pas s'appliquer à la consommation d'huile d'olive. Ses vertus supposées réconcilient le bon et le sain : « *Ben justement on parlait de l'huile d'olive... c'est un produit très sain pourtant c'est un produit gras... enfin c'est un corps gras mais c'est un aliment sain... même la bonne cuisine gastronomique c'est quelque chose de sain, bon il ne faut pas en manger tous les jours, de temps en temps il en faut aussi*<sup>104</sup> ».

Par ailleurs, une logique hédoniste est mise en avant pour justifier la plupart des comportements ayant une dimension diététique, comme l'adoption de certaines techniques culinaires : « *Bon quand je dis que j'ai supprimé les fritures volontairement, bon parce que je n'aime pas bien ça aussi, peut-être que si j'aimais mieux, j'en ferais davantage, mais je sais que c'est quand même difficile, que c'est pas très bon pour la santé mais c'est vrai que je reconnais que manger des frites de temps en temps, j'en mange quelque fois mais c'est vrai que je supprime des choses mais je les supprime de bon cœur, j'en suis pas privée, je ne me fais pas violence pour ne pas manger de telle chose hein, je le fais avec plaisir... c'est vrai quand même que je sélectionne un mode de cuisson, c'est vrai que je vais faire des papillotes, je vais faire plus de choses comme ça, je sélectionne mais je... puisque je trouve à cette cuisson plus de saveur*<sup>105</sup> ». Même les pratiques de régime se doivent d'intégrer le plaisir si important aux yeux de nos informateurs : « *Il faut se faire plaisir quand on mange, je crois que quand on fait un régime, il ne faut pas avoir le sentiment de privation, peut-être réduire les quantités... bon je crois qu'il ne faut pas sauter de repas et je crois qu'il faut manger*

---

<sup>102</sup> Les messages publicitaires de l'agroalimentaire sont faits de cette idée : des slogans tels que le « elles veulent tout » (à savoir la jouissance, la beauté et la forme) de Lesieur, « dévorez c'est léger » de Findus et le « c'est complètement immoral » de Taillefine l'illustrent.

<sup>103</sup> Femme, 48 ans, architecte, mariée, trois enfants.

<sup>104</sup> Femme, 54 ans, au foyer, mariée, deux enfants.

<sup>105</sup> Femme, 45 ans, secrétaire, mariée, deux enfants.



*parce que l'organisme en a besoin c'est quand même vital<sup>106</sup>... ».*

Malgré un discours cherchant à lier le plaisir, la santé et la maîtrise du poids, on peut déceler des tensions opposant le goût et la diététique : *« Je situe tu vois à ma période de Lyon, donc tu vois, ça fait à peu près seize ans que je suis partie ; avant c'était clair tu ouvrais le réfrigérateur et j'avais toujours en permanence un bocal où j'avais un peu de graisse de canard ou de graisse d'oie et je l'utilisais pour agrémenter mes rôtis ou pour faire cuire les pommes de terre avec, bon ; depuis dix ou quinze ans j'ai dit non, et Dieu sait si c'est bon... parce que je pense que c'est très riche quoi si tu veux et puis c'est vrai parce que ça ajoute un goût en plus et alors parce que j'ai changé par rapport à tout ce qui était confits, euh... ça m'écœure maintenant, je ne peux plus le supporter<sup>107</sup> ».* Le double impératif du plaisir et de la diététique est disjoint et une des deux dimensions a été privilégiée. Lorsque des modifications d'ordre diététique interviennent dans les pratiques alimentaires, elles sont rarement accompagnées de motivations gustatives. Le choix effectué est significatif de la non-compatibilité des deux dimensions chez certains mangeurs : *« Ah oui mais moi volontiers, je vais te dire, tu me fais manger des rillettes super grasses j'adore, c'est parce que je me dis là je prends des kilos, parce que même honnêtement c'est pas trop en terme de santé, parce que le gras c'est vraiment, uniquement pour le poids<sup>108</sup> ».* L'orientation de l'attitude culinaire autour de préoccupations diététiques se fait au détriment de la recherche du plaisir. De ce point de vue, ce registre est marqué par la surveillance et l'autocontrôle que l'acteur développe vis-à-vis de ses comportements.

## **Conclusion**

La présentation des trois registres (fonctionnel, recherche d'authentique, souci de santé) n'a pas pour objectif d'isoler des catégories dans lesquelles nous pourrions « ranger » les personnes que nous avons rencontrées. Chacune des dimensions est présente, à un degré plus ou moins fort, dans les discours que nous avons recueillis. Nous pouvons plutôt parler à leur propos de grilles d'appréhension du fait alimentaire, c'est-à-dire de trames par le biais desquelles « nous pensons » et « nous agissons » cette pratique quotidienne. Ces schèmes de comportements et de perceptions sont actualisés en fonction des contextes. En somme, les familles que nous avons interrogées jouent sur les trois « partitions ». Elles sont toutes des « consommatrices » participant et appréciant différents aspects de ce que George Ritzer

---

<sup>106</sup> Femme, 52 ans, institutrice, mariée, deux enfants.

<sup>107</sup> Femme, 50 ans, institutrice, mariée, deux enfants.

<sup>108</sup> Femme, 45 ans, secrétaire, mariée, deux enfants.

qualifie de processus de « Mcdonaldization »<sup>109</sup>. Elles mettent toutes en œuvre, peu ou prou, une autorégulation de leurs comportements face au « trop plein » alimentaire. Enfin, elles sont toutes en quête de sens dans leurs assiettes. Le poids relatif de chaque registre varie d'une famille à l'autre.

### **Le bricolage de chacun**

La consommation alimentaire de masse est perçue par la plupart des personnes rencontrées, indépendamment de leurs pratiques, comme porteuse de risques tant pour la santé que pour le goût. Ce sentiment est largement relayé, voire entretenu, par les médias. L'alimentation « naturelle » et les méthodes « ancestrales » apparaissent alors comme un moyen de se protéger des risques que ferait peser le système alimentaire moderne sur la santé : « *Et dans la cuisine du cochon moi ce que j'ai observé, contrairement à ce qu'on raconte, c'est pas des produits plus gras que les autres... même moins parce que c'est un cochon élevé traditionnellement, il ne mange pas de farine et donc si vous voulez c'est vrai que le porc c'est gras mais à mon avis c'est moins toxique que les viandes que je peux acheter même chez un bon boucher des Capucins*<sup>110</sup>... et au point de vue gustatif c'est meilleur, c'est incomparable<sup>111</sup>. » De ce point de vue, il existe de nombreux points de rencontre entre schèmes comportementaux diététiques et « authentiques ».

### **Des choix vécus comme contradictoires**

Pour ce qui concerne le registre diététique, il se structure autour d'une tension entre le goût d'une part, le poids et la santé d'autre part. Cette opposition (et l'autocontrôle qui en découle) vise plus directement le registre « authentique » (au travers de la convivialité alimentaire ou de certaines recettes « traditionnelles ») : « *Beaucoup de sauces, beaucoup de plats en sauce, beaucoup, beaucoup, l'allégé ils connaissent pas... beaucoup d'huile, enfin de la friture, beaucoup, beaucoup, énormément quoi... et accompagnés de pain et tout ce qui va avec quoi... beaucoup de pommes de terre, des pâtes, très peu de légumes, au Portugal, il y'a très, très peu de légumes, alors que y'en a énormément mais on en consomme très, très peu*<sup>112</sup>. » Cela va se traduire par des formes de culpabilité, le sentiment d'être toujours en deçà de ce qu'il faudrait faire : « *Si j'ai repris c'est de ma faute, ça c'est par ma faute... C'est simplement que moi j'ai craqué... et puis bon on est tenté... l'apéritif, un peu de vin, les bons plats, les gâteaux, un peu de ci, un peu de ça, et puis ça revient très vite*<sup>113</sup>. » Concernant le rapport entre la sphère diététique et le pôle fonctionnel, nous retrouvons aussi l'expression de

<sup>109</sup> George Ritzer, *The Mcdonaldization of society*, op.cit.

<sup>110</sup> Les Capucins : marché renommé de Bordeaux centre.

<sup>111</sup> Femme, 47 ans, secrétaire, mariée, un enfant.

<sup>112</sup> Femme, 35 ans, aide soignante, divorcée, deux enfants.

<sup>113</sup> Femme, 54 ans, au foyer, mariée, deux enfants.

difficultés à résister à ses envies (en particulier au travers du grignotage). Ces façons de faire entrent en conflit avec le souci d'une alimentation équilibrée. Les mangeurs peuvent avoir la sensation d'un écart fort entre la représentation qu'ils se font de l'offre alimentaire industrielle (nécessairement néfaste pour la santé) et leur mode de vie, qui les pousse à en être les premiers utilisateurs : « *Je suis embarrassée pour vous répondre parce que finalement il y a un décalage entre ce que je fais, ce que je vis et ce que je pourrais penser intellectuellement puisque j'achète ces produits et je reste en bonne santé mais bon, est-ce que... je ne sais pas ... on dit tellement*<sup>114</sup> ... ».

Toutes les personnes mettent en avant plusieurs types de justifications permettant d'atténuer les tensions entre leurs pratiques. Par exemple, pour untel, une nourriture « pratique » n'est pas incompatible avec l'identification à un terroir ; tel autre va signaler le caractère exceptionnel de son attitude. Ces acrobaties rhétoriques constituent autant d'indices d'un rapport à l'activité alimentaire vécu comme contradictoire : « *Une fois c'est Attac... mais c'est cher. Je vais plutôt en grande surface. Mais sinon c'est toujours dans les grandes surfaces parce que comme ça je n'ai pas à faire trente-six magasins. De temps en temps, je fais le marché, le dimanche matin ou le mercredi, quand je suis là.... C'est pas forcément pour remplir un sac, c'est parce qu'on rencontre des gens et puis c'est, c'est agréable de discuter, comme ça, je rencontre toujours des gens que je connais*<sup>115</sup> ... ». L'adoption d'une attitude fonctionnelle est vécue comme un relâchement un peu coupable : « *J'essaie de faire quelque chose de festif... je mets des bougies sur la table... la table bien... j'aime bien ce genre d'atmosphère un peu cosy... savoir cogiter un peu le repas... mais c'est pas tous les jours parce qu'y a des jours j'ai pas envie... je suis fatiguée... et je cherche vraiment tous les restes que je mets sur la table. C'est en dents de scie. On peut pas être au top de la cuisine tous les jours*<sup>116</sup> ... ».

Ainsi, les trois « partitions » au travers desquelles les familles perçoivent et agissent leurs pratiques alimentaires forment un système en tension, structuré par des points de rencontre, mais aussi par des décalages et des oppositions.

---

<sup>114</sup> Femme, 48 ans, architecte, mariée, trois enfants.

<sup>115</sup> Femme, 49 ans, employée, divorcée, deux enfants.

<sup>116</sup> Femme, 53 ans, commerçante, mariée, trois enfants.

### **3- Les seniors**<sup>117</sup>

L'augmentation de l'espérance de vie au cours des dernières décennies en France pose de nouveaux enjeux de santé publique. En effet, et c'est une évidence, vieillir c'est aussi s'exposer toujours davantage aux multiples risques pathologiques. L'accroissement de la proportion de plus de 65 ans dans notre société donne lieu à la mise en place de politiques de prévention. Les messages nutritionnels destinés à cette population prolifèrent. Les personnes de cette catégorie ont derrière elles tout un parcours de vie, constitué à la fois d'habitudes alimentaires mais aussi de ruptures et de ré-aménagements en fonction d'une part des circonstances de vie de chacun, mais aussi des bouleversements engendrés par les modes de vie (le passage d'une alimentation que l'on pourrait qualifier de « traditionnelle » à une alimentation de type « moderne »<sup>118</sup>. Afin de pouvoir mieux agir dans une optique de prévention par l'alimentation, nous examinerons dans un premier temps les caractéristiques dégagées de l'alimentation des seniors, en mettant l'accent sur les schémas dominants, et de quelle manière se combinent façons de faire et représentations. Puis nous mettrons à jour les principales préoccupations nutritionnelles de cette population, en lien avec les connaissances manifestées des personnes. Enfin, nous analyserons les répercussions de ces connaissances nutritionnelles sur leurs pratiques alimentaires en mettant en lumière tout particulièrement les aménagements réalisés en fonction de leurs propres préoccupations nutritionnelles.

#### **3.1- Caractéristiques générales**

L'alimentation des seniors est le fruit de tout un « parcours de vie ». En premier lieu, ces personnes nées avant la seconde Guerre Mondiale témoignent, à travers leurs récits de vie, des différents changements survenus durant la deuxième moitié du XXème siècle, période charnière dans l'évolution des modes d'approvisionnements et de consommations alimentaires. En effet, ce siècle marque l'entrée dans l'ère de l'abondance, voire de surabondance, et de la sécurité alimentaire - même si cela reste théorique pour certaines catégories précarisées de la population. On ne mange donc pas aujourd'hui comme il y a 50 ans. A partir des années 1950, dans l'après-guerre, l'exode rural et l'urbanisation des populations et des mœurs ont amené une nouvelle organisation de l'espace qui, avec l'intensification de l'agriculture, a modifié les modes d'approvisionnement. Même si en campagne la pratique du jardin potager est toujours vivace, et avec elle l'autoproduction - dont

---

<sup>117</sup> Nous appelons « Seniors » les personnes retraitées de plus de 65 ans.

<sup>118</sup> Nous pouvons définir les caractéristiques d'une alimentation « traditionnelle » par la place importante de l'autoproduction et d'un moindre accès au choix et aux produits transformés ; par opposition, l'alimentation « moderne » se situera dans une économie de marché généralisée, avec un usage important des supermarchés et de produits de l'industrie agro-alimentaire.

il est d'ailleurs difficile de mesurer l'ampleur, la majeure partie des personnes de plus de 65 ans s'approvisionne désormais régulièrement dans les supermarchés. Il existe néanmoins une réelle diversification des sources d'approvisionnement pour certaines catégories d'aliments (par exemple : fruits et légumes du potager ou bien au marché, viandes auprès d'artisans spécialisés, vin auprès de producteurs ainsi que volailles et œufs).

L'alimentation des seniors est en outre le résultat d'une somme de transformations ayant pour point de départ les habitudes familiales de l'enfance. Les pratiques alimentaires sont en partie déterminées par les circonstances d'une vie familiale et professionnelle, par définition faite de changements, d'adaptations et réaménagements. En effet l'organisation du couple, avec la présence d'enfants, sera transformée par le départ de ces derniers, et à cela s'ajouteront les contraintes liées à une vie professionnelle, voire à d'éventuels problèmes de santé combinés au vieillissement : l'alimentation connaît d'importantes modifications, renforcées par les facteurs de « l'habitude », de « traditions culinaires » régionales ou familiales, mais aussi d'adaptation aux « bouleversements de la modernité ». Ainsi, et sans développer, les seniors d'aujourd'hui, dans les régions examinées, partagent une certaine histoire : des liens étroits avec le milieu rural pour une grande majorité, la connaissance ou le souvenir des pénuries de la dernière guerre étant enfants, une grande familiarité avec l'auto production. Ils sont aussi témoins de l'apparition de technologies modernes ayant grandement modifié les modes d'approvisionnement, de distribution, de conservation ainsi que de préparation. A cela on peut ajouter justement une médicalisation de la santé et de l'alimentation s'accompagnant de la vulgarisation d'informations nutritionnelles, qui ont constamment évolué dans le temps. Ces personnes partagent enfin certaines valeurs comme le respect de la norme établie des repas, la condamnation du gaspillage, la peur du manque.

Bien que beaucoup de seniors aient le sentiment d'un affaiblissement de leur activité alimentaire, à cause surtout de formes de « désinstitutionalisation » des prises alimentaires (simplification des repas, disparition des convives), dans les faits, c'est cette catégorie de personnes qui consacre le plus de temps à la « nourriture ». Comme le souligne Jean-Pierre Poulain, la retraite sonne le retour du domestique<sup>119</sup> : l'ensemble des repas (ou quasiment) est pris au domicile, la cessation d'activité les rend plus disponibles. On note ainsi un engagement plus fort dans des pratiques orientées vers l'alimentation comme substitut à l'arrêt du travail. La principale conséquence va être l'adoption de « manières de faire » plus consommatrices de temps et moins orientées vers la dimension fonctionnelle. Ils sont nombreux à cultiver des jardins potagers, voire à élever des animaux, et à en faire profiter leurs enfants. Leur mode d'approvisionnement privilégie les commerces spécialisés

---

<sup>119</sup> Jean Pierre Poulain, 2002 : *Sociologies de l'alimentation*, PUF, Paris : 48-50.

(boulangeries, épiceries, boucheries, charcuteries et poissonneries) et les marchés. Et on remarque un gonflement de la fréquence de visites des lieux de courses justifié par l'aspect pratique (proximité des magasins) et la recherche d'une sociabilité à « taille humaine » (la ronde journalière dans les boutiques habituelles rompt un certain isolement grâce à une connaissance personnelle des vendeurs). Cette catégorie de la population a les pratiques culinaires les plus poussées, faisant moins recours au « précuisiné ». Par ailleurs il faut souligner l'importance de la place qu'ils occupent au regard des autres générations, dans les relations entourant l'alimentation conviviale et festive. Du repas dominical aux dates importantes du calendrier, ils sont souvent au centre des préparatifs, bénéficiant aux yeux des plus jeunes du statut de « référent culinaire ».

Cette génération a connu la guerre -et ses pénuries- qui a marqué à jamais leur rapport à l'alimentation, et sa principale crainte en matière alimentaire est encore le manque. Il n'est pas étonnant que, dans un tel contexte, les nourritures « riches » (mot qui est utilisé pour désigner les nourritures « grasses » - remarquer le glissement sémantique) soient valorisées dans une perspective de « revanche sociale ».

Il est impossible de tenter une approche explicative de l'alimentation des personnes âgées sans faire référence aux contraintes biologiques qui s'imposent avec le temps/ou l'âge. Qu'il soit question des régimes alimentaires nécessités par des problèmes tels que l'hypercholestérolémie, l'hypertension, le diabète, le cancer, les soucis cardio-vasculaires, ou ceux liés à la dentition ou au transit intestinal, qui s'accroissent avec l'âge ; qu'il soit question encore de la diminution de la mobilité, qui influe sur la préparation des repas, et de la perte d'autonomie : les personnes aidées à domicile ne décident plus seules de leur alimentation puisqu'elles ne font plus elles-mêmes leurs courses ni leur cuisine; quant à celles placées en institution, elles sont même en totale dépendance alimentaire. La situation d'approche de fin de vie peut aussi jouer un rôle décisif sur l'alimentation : depuis ceux qui auront une alimentation qu'ils penseront saine et équilibrée dans l'espoir de prolonger leur vie, à ceux, souvent très âgés, malades ou seuls, qui négligent leur alimentation parfois jusqu'à en mourir. Enfin, les choix individuels et facteurs psychologiques sont à replacer dans leur contexte social et culturel. On comprend aussi la tension qui se révèle entre des impératifs de cohorte (avec un bagage socio-historique qui valorise la « bonne chère ») et des obligations de classe d'âge (donnée biologique qui induit l'obligation de se maintenir en bonne santé). Cette tension se traduit par un système de « bricolages », de petits arrangements permettant de la résoudre au coup par coup.

### **3.2- Une cuisine entre plaisir et restrictions**

### 3.2.1-Les repas du quotidien

Chez les couples rencontrés, la plupart du temps la femme fait les courses et la cuisine, mais les repas sont partagés à deux. Dans tous les cas dans cette classe d'âge, seul ou en couple, on observe à peu près le même schéma alimentaire : les personnes racontent spontanément trois repas par jour : petit déjeuner le matin, déjeuner vers 12 heures et dîner vers 19 heures 30, le plus important étant celui du midi. La cuisine quotidienne est décrite comme « simple et variée ».

Le matin au lever, entre 7 heures et 8 heures : un café ou Ricoré, puis des tartines beurrées confiture, ou biscotte et viennoiserie, parfois un fruit.

Le midi, le repas correspond au modèle « classique » : soupe (surtout en hiver), entrée (charcuterie ou crudités), plat principal avec viande (ou poisson) et légumes, salade verte, fromage et dessert (fruit ou laitage).

Le soir, le repas est toujours décrit comme étant plus léger, simplifié, en tous cas on cuisine beaucoup moins. Le schéma type étant : soupe, jambon ou omelette, ou plat de pâtes, ou restes du midi, salade, fromage, dessert (fruit ou laitage).

Ces repas sont dans la majorité accompagnés d'un peu de vin et d'eau.

Les interlocuteurs soulignent le fait qu'ils ne mangent pas entre les repas. La consommation de soupe est forte, ce qui s'explique certes par l'habitude alimentaire de cette génération, mais également par la facilité de préparation et surtout de consommation. Les soupes, souvent mixées, ainsi que les laitages, sont privilégiés par ceux qui ont des problèmes dentaires. La viande reste l'aliment le plus important dans les repas, car c'est autour de cet ingrédient que s'organise le reste. Elle est le plus souvent grillée à la poêle. Le poisson occupe davantage la place centrale dans les Mauges. La consommation de plats en sauce ou mijotés ou de pots-au-feu, même s'ils apparaissent de temps en temps en hiver, a diminué par rapport à une période de vie antérieure, selon les dires de nos interlocuteurs. Les raisons invoquées sont diverses. Le fait d'être deux ou seul n'incite pas les cuisinières à s'investir dans une blanquette ou un pot-au-feu : ces préparations, considérées comme des plats familiaux donc cuisinées en grande quantité, leur semblent inappropriées, à moins d'être congelées ensuite en portions. Le lapin est toutefois très présent chez les personnes interrogées (cuisiné au vin blanc, rouge, aux oignons, à la moutarde). Le plat en sauce est présent en moyenne près d'une fois dans la semaine. Ces plats sont source de plaisir (particulièrement pour le conjoint) et simplifient également la tâche : le temps de préparation en lui-même est relativement rapide, tout réside dans la cuisson longue. De plus ce type de plat, surtout le pot-au-feu, présente l'avantage de permettre par la suite une multiplication des usages : le bouillon est consommé

en soupe, la viande bouillie et les légumes servent de plat de résistance, les restes sont servis en salade froide le soir même ou en entrée le lendemain midi. Mais ces plats, considérés comme trop lourds, sont surtout perçus comme des entorses au régime, notamment parmi les personnes suivies médicalement pour des maladies liées à l'âge : cholestérol, diabète, hypertension; les cuisinières déclarant alors « alléger » les recettes en matière grasse.

L'achat de volailles pré-découpées est privilégié et le magret de canard est souvent cité dans le Sud-Ouest comme parfait pour deux, avec très peu de déchets. Les « légumes » récurrents (ou plutôt les accompagnements) sont les pommes de terre sous diverses formes, les pâtes et le riz. Les autres légumes sont le plus souvent bouillis ou cuits à la vapeur.

On remarque des différences entre les pratiques alimentaires des personnes âgées vivant en couples et celles qui se retrouvent seules. Ces dernières doivent déployer des talents de gestionnaires et toute leur gourmandise pour maîtriser leur alimentation. Davantage de femmes que d'hommes ont été rencontrées dans cette situation, conformément aux données démographiques ; en outre beaucoup d'hommes, devenus seuls et ne cuisinant pas, intègrent certains dispositifs comme l'aide à domicile, le portage des repas ou l'institution, qui font qu'ils ne sont pas maîtres de leurs choix alimentaires. Les contraintes pour ces personnes seules sont liées aux quantités et au problème de la monotonie (cuisiner un plat signifie souvent qu'il faudra en manger durant plusieurs repas pour en venir à bout ; ou bien le problème des fruits et légumes frais qui se gâtent). Mais aussi liées à l'envie de manger : on note une plus grande irrégularité des prises alimentaires en fonction de la compagnie et des humeurs personnelles, le manque de convivialité pouvant entraîner la perte d'appétit. Les repas sont alors très simplifiés et ne durent que quelques minutes.

Comme on le voit, une telle description semble rendre compte d'une alimentation assez frugale et monotone. Pourtant cet aspect n'est, dans la plupart des cas, qu'une facette de la réalité. Ainsi, les repas du week-end, surtout du dimanche midi, ou lorsqu'on a des invités, sont plus plantureux, avec davantage de cuisine, de quantité et souvent de convives.

### **3.2.2-Gardiens de traditions culinaires**

Comme on l'a vu plus haut, les seniors sont les gardiens d'un patrimoine culinaire pour les jeunes générations ; ils sont nombreux à consacrer du temps à la cuisine mais les choses ne sont pas simples ; plusieurs dynamiques entrent en ligne de compte : cuisiner constitue une activité importante dans la journée, un moment de plaisir, mais aussi elle se heurte à un appétit diminué ainsi qu'au « ras le bol » des cuisinières. Les pratiques sont réellement prises dans des aspirations contradictoires: allègement, simplification, restriction et plaisir.



Tous revendiquent une simplification des menus et des préparations « *Quand les enfants viennent, ils font la grillade ! Mais nous on n'a plus la même... pour allumer, faire griller le feu ...Quand les enfants viennent, je fais le plateau de viande : des entrecôtes, des faux filets, des saucisses, des andouillettes et ils se débrouillent. On a beaucoup de copains qui viennent mais c'est l'apéritif, c'est tout froid, des entrées, des bricoles, des toasts ...* ». Apparaît le contraste entre un quotidien où émergent les soucis de santé et des occasions où il s'agit de faire plaisir, voire de se faire plaisir. On est d'ailleurs davantage conservateur lors des repas de fête. Dans cette optique on a vu que l'auto-production joue un rôle important, particulièrement pour ce qui est de la fabrication de foie gras maison, confits (surtout dans le Sud-Ouest), cèpes et pâtés, etc. (et en Gironde, lamproies et aloses), autant de conserves saisonnières qui obligent donc à une projection dans l'avenir et qui sont servies lorsqu' « on a du monde ». Pour les préparatifs d'une telle ampleur, les deux conjoints unissent généralement leurs efforts et se répartissent les tâches. Rôtis, de bœuf ou d'agneau, gigot ou cuisseau de chevreuil, ou bien une « bonne volaille fermière », constitueront le plat principal. Des plats tels que le cassoulet, la potée, ou encore du gibier en sauce, voire une paella sont aussi des plats réalisés pour de telles occasions. Le caractère régional de ces menus festifs réside dans le choix des ingrédients : le canard entier, confit ou en magret, le foie gras, la côte de bœuf, les huîtres, etc.

Ces recettes peuvent avoir été apprises dans des livres, mais le plus souvent, il s'agit de mettre en œuvre une pratique familiale. D'ailleurs plusieurs personnes utilisent des livres ou des cahiers de recettes ayant appartenu à leur mère, leur grand-mère ou la cuisinière de leur enfance. En réintroduisant à ces occasions des recettes de plats ou de pâtisseries familiales, nos interlocuteurs espèrent engager leurs descendants dans un processus de conservation d'un patrimoine culinaire. Plusieurs d'entre eux disent qu'ils ne veulent pas que « ça se perde », et recopient leurs recettes pour leurs petits enfants adultes, ou offrent certains de leurs livres de cuisine à des membres plus jeunes de la famille.

Il est intéressant de noter que les personnes sont persuadées de continuer à manger comme elles l'ont toujours fait : « *Mais en définitive, nous, dans notre génération, on mange quand même comme on a mangé quand on était jeune. Je pense. On n'achète pas beaucoup de plats préparés, c'est pas notre truc* ». « *Question alimentation on a gardé ce qu'on mangeait depuis toujours. On a amélioré des affaires, c'est sûr. Moi je ne suis pas une cuisinière... Il y en a qui cherchent des plats nouveaux. Dans toutes les nouvelles recettes vous savez, ils mettent des herbes... du cerfeuil... on n'aime pas ça nous, on n'aime pas ces goûts là ! C'est des goûts modernes quoi ! La cuisine nouvelle, il y a un tas de chose comme ça* ».

Pourtant, racontant leurs souvenirs, nos interlocuteurs âgés insistent sur l'importance

de la consistance des repas d'autrefois qui « *devaient tenir au corps* », comme les tartines de pain beurré accompagnées de haricots blancs pour le goûter ou encore les petits-déjeuners salés : « *Ils mangeaient une soupe, c'est à dire, du pain dans du bouillon, de la charcuterie et un œuf sur le plat, des fruits, du fromage... du camembert* ». « *C'est incroyable ce qu'on pouvait manger dans un repas de mariage à l'époque. On ne pourrait plus y arriver maintenant. Vous allez voir ce qu'on pouvait manger et on le mangeait ! Alors aujourd'hui, on n'a plus un estomac à ça, mais même l'ensemble de la population, les enfants ne mangerait pas ça* ». « *On mange moins lourd qu'autrefois* ». « *Maman faisait sans doute une cuisine plus grasse ; on n'avait moins conscience à ce moment-là [...] c'est un état d'esprit* ». Les seniors se trouvent donc dans une position ambiguë : manger comme autrefois (mais un autrefois idéalisé) et en même temps se détourner du trop et du trop riche de cet autrefois. De fait les produits du terroir, comme on les nomme aujourd'hui, ont une bonne image en termes de qualité et de goût, mais sont soupçonnés de nuire d'un point de vue nutritionnel. Ces aliments seraient une manière de renouer avec les goûts de l'enfance, tout en faisant courir le risque, psychologique et nutritionnel, de faire vieillir plus vite.

### **3.2.3-Le souci de santé**

Les connaissances ou les soucis nutritionnels des personnes surgissent spontanément au fil de leurs propos ; mais si le souci de santé est omniprésent dans le quotidien des personnes âgées, il se décline de diverses manières dans leurs choix alimentaires. D'abord les seniors déclarent manger bien moins aujourd'hui à cause de la diminution de leur activité : « *on se dépense plus, donc on n'a pas besoin* ». La nécessité de se restreindre découle de l'âge, de la cessation d'activité, de la dépense physique qui a diminué ; chacun vise à manger moins, surtout le soir - sinon « *on dort mal* ».

Ensuite le souci est de s'assurer une alimentation variée donc équilibrée : le fait de manger « un peu de tout » chaque jour semble assurer un bon équilibre alimentaire. « *On essaie de manger équilibré* » : si les représentations sont floues, elles restent liées à une idée de légèreté et de variété mais qui souvent contrarie les aspirations hédonistes. « *Le vrai repas c'est un repas équilibré, simple [...] sauf le repas festif où on appréciera les bonnes choses, bien sûr* ». « *Un repas équilibré c'est-à-dire, je saurais pas vous dire les termes... il faut des glucides, des lipides, tout ça : une entrée, pas trop de charcuteries, viande-légume, fromage, à la rigueur, dessert.* » ; « *Alors le midi et le soir j'essaierais de mettre des féculents mais bon ce sera ou le midi ou le soir mais j'essaie qu'il y a une variété de légumes verts, comme on appelle, et de féculents et de fruits et de produits laitiers sur la journée quoi ; vous voyez ?* » ; « *Dans les menus, moi j'essaie toujours qu'on ait quand même un certain équilibre alors à*

*savoir un peu toute les ...comment...les protéines, les, les glucides enfin tout ça dans la journée : équilibré ».*

Mais chacun son équilibre : *« aujourd'hui on mange mieux, on mange davantage [...] On mange plus de viande, si on peut appeler ça mieux. »* Une alimentation saine, c'est *« ne pas dépasser la norme »* ; *« faudrait se restreindre sur les quantités, après il faudrait pas manger trop salé, trop gras, et encore, je sais pas... »*. En tous cas : *« Il faut que la cuisine soit bonne et qu'on l'aime bien. »*

Enfin la lutte contre le surpoids est menée par nombre de femmes. Plusieurs explications sont données : les problèmes de diabète et de cholestérol et surtout l'envie de rester mince ou de le redevenir. On constate que les hommes ne se mettent pas spontanément au régime. Ce sont plutôt leur femme qui les oblige. Cela se joue souvent sur le mode de féroces négociations *« aujourd'hui il y aura des haricots verts mais demain il y aura des patates à la poêle »*. Plusieurs femmes interviewées affirment avoir toujours eu des problèmes de poids, toute leur vie alimentaire s'est déroulée d'un régime restrictif à un autre. Elles tiennent un discours lipophobe et se restreignent sur le pain et les féculents, le fromage, les quantités. Deux facteurs apparaissent plausibles pour expliquer leur volonté de minceur, à savoir leur appartenance générationnelle et leur âge. Ces femmes vivent sous le diktat de la minceur qui s'est développé depuis la fin des années 1960. Elles ont incorporé en grande partie les discours médiatiques et nutritionnels ambiants dans leurs comportements alimentaires et culinaires et ont adopté les représentations sociales liées à la minceur : beauté, élégance, dynamisme. Ces associations sont d'ailleurs plus fortes dans les propos des femmes de catégories sociales de la bourgeoisie urbaine. Leur lutte contre la prise de poids s'inscrit davantage dans une volonté de repousser l'image de la vieillesse : la minceur deviendrait alors un signe d'efficacité physique, dans une nouvelle représentation du « corps machine ». Leur rapport au poids s'inscrit dans leur volonté de prise en charge d'elles-mêmes afin d'éviter la dépendance.

Bien sûr, les soucis personnels de santé sont souvent relatés pour expliquer certains évitements ou choix alimentaires : *« je fais tout ça depuis que j'ai été malade ! avant je regardais pas ! »*. Ainsi certains suivent des régimes dits de prévention : c'est le cas de tous les hommes ayant eu un problème cardiaque, d'où un allègement en matière grasses animales, en consommation d'alcool fort, une consommation accrue parfois de poisson et légumes, etc. Ces régimes sont souvent imposés par leur médecin et surveillés par leurs épouses. L'adoption du « régime méditerranéen<sup>120</sup> » préconisé par le médecin et les discours ambiants

---

<sup>120</sup> Le régime « méditerranéen » : cette expression à la mode désigne en fait un modèle assez mal défini par les mangeurs, mais qui se caractérise essentiellement par l'usage de beaucoup de légumes (tomates) et d'huile

prévaut essentiellement chez les personnes financièrement aisées ayant un bon niveau d'études.

La digestion est un petit souci récurrent qui prend une place importante dans le choix des aliments : « *On achète au jour le jour, quelque chose qui plait à l'estomac... ah oui, on devient plus sensible là...* ». « *les haricots, c'est pas très digestible* » ; « *Crudités et légumes verts lui donnent des troubles digestifs* », « *je prends moins de café à cause de mon estomac* », « *j'ai arrêté les yaourts parce que j'ai des colites* », « *j'évite féculents et crudités, tout ce qui est assaisonné ; il faut surtout manger des grillades.* ».

### *Les sources d'informations nutritionnelles*

Lorsqu'on essaie de savoir d'où proviennent les connaissances nutritionnelles de nos interlocuteurs, les réponses restent floues : « *j'ai lu* », « *j'ai vu* », « *elle s'affole parce qu'elle regarde les émissions médicales* »... On comprend qu'elles sont en fait le fruit d'une accumulation de savoirs que chacun s'approprie de manière inconsciente. Il y a ce qui était dit ou fait dans la famille au cours de l'enfance, puis ce qui circule entre collègues ou voisins, un membre de la famille ou un ou une amie, puis ce qui est véhiculé par les médias, sachant que tout se place au même rang : les publicités comme les messages scientifiquement fondés. En milieu rural, les écoles ménagères (avec les réunions de « vulgarisation ») ont joué un rôle important pour l'apprentissage de nouvelles techniques de conservation et de cuisson (qui ont eu pour conséquence première la diminution notable du sel et la découverte du « frais » toute l'année grâce aux conserves stérilisées ou grâce au congélateur, ou encore le plaisir de réaliser facilement des gâteaux ou des rôtis) et pour l'introduction des notions d'équilibre alimentaire (au nom duquel ont été bouleversées des façons de faire : un des grands changements étant le modèle de petit déjeuner sucré qui s'est imposé et un autre l'introduction des crudités). Ce feuilletage de sources d'information constitue ce que nous appelons « l'air du temps ». A cette sédimentation s'ajoutent les messages des experts, surtout du médecin traitant pour ce qui concerne directement la prévention de maladies cardio-vasculaires, en cas d'hypertension ou hypercholestérolémie ou de diabète, de sérieux surpoids ou taux de sucre élevé. Viennent enfin les conseils formulés par des diététiciens, naturopathes, personnels de « maisons de régime », spécialement sollicités par les personnes. « *le naturopathe me dit certaines choses, mais je recueille un peu partout, je lis beaucoup : j'ai toujours été intéressée par les sujets médicaux, tout ça, alors je m'informe pas mal.* »

Chez les seniors il semble donc que les pathologies et traitements médicaux dictent la

---

d'olive – aliments investis de qualités presque magiques). Hubert A., 1998, « Autour d'un concept : l'alimentation méditerranéenne », *Techniques et culture*, 31-32, p. 153-160.

ligne de conduite, mais les informations véhiculées sont reçues puis adaptées par chacun des sujets de manières diverses, parfois divergentes ; et surtout, ces connaissances vont subir des distorsions en fonction des situations ou occasions de consommation. La méfiance est souvent de mise pour ce qui semble aller trop à l'encontre des intérêts du sujet, c'est-à-dire de ses goûts, de ses valeurs... *« Il n'est jamais retourné voir [ce spécialiste] parce qu'il lui supprimait quand même pas mal de choses. Pendant trois mois il a fait réellement le régime, c'était surtout pour ses maux de tête qui ne se sont pas améliorés pour autant, donc il a laissé tomber carrément ».*

Les conseils correspondant aux goûts du sujet sont par contre plus facilement adoptés : *« En plus il a eu des problèmes de santé et ayant consulté un –c'est pas un naturopathe, c'est un iridologue qui lui avait complètement déconseillé certains produits genre lait et choses comme ça donc on l'a éliminé pour lui et on a adopté le soja. Est-ce qu'il s'en porte mieux ? Est-ce qu'il ne s'en porte pas mieux ? On n'en sait rien. Bref on est parti dans cette lignée-là bon les produits au soja il aime bien. Le lait, il n'était pas très fort du lait au départ, un yaourt de temps en temps mais maintenant non il préfère tout ce qui est à base de soja ».* *« Comme me dit mon médecin, si on suit le régime, on mange plus rien, alors...et quand on est habitué, on en crève ! alors il faut manger un peu de tout et faire attention à tout.. ; ah faut continuer à se faire plaisir, autrement c'est pas la peine ! » ; « vous savez, les médecins, ils ont la science infuse, ils ont toujours raison, alors hein !... » ; « Moi je crois qu'il faut bien faire, les laisser dire et manger ! Ah oui, c'est vrai que je vous dis ça parce que moi j'ai la chance d'avoir jusque ici un estomac qui supporte tout ... C'est vrai que je ne vais pas faire d'excès non plus ; mais, manger de tout, je pense que si ça existe, c'est bien pour que l'on en consomme ».*

Beaucoup sont même méfiants : *« Dans mon entourage, il y a beaucoup de personnes qui font du yoga, mangent bio, font très attention et sont terrassées par la maladie... » ; « Ma belle sœur qui mange rien, hé bien elle a du cholestérol et de la tension ! alors ! » ;* *«M.T.- Les conseils médicaux, je pense qu'ils sont pas efficaces et aléatoires...*  
*-[sa femme] : C'est parce que tu les suis pas ! »*  
*« Je crois qu'on fait du cholestérol, c'est dans la nature, parce que y'a des gens très gros et qui ne font pas de cholestérol ».*

Entre plaisir et restriction, nous allons examiner comment les seniors tentent de résoudre cette tension, et de quelle manière, à travers une classification des aliments, leurs connaissances nutritionnelles sont activées.

### **3.3- Petits arrangements avec la table**

Dans leurs propos, les personnes justifient leurs propres pratiques, qui correspondent à leurs goûts et leurs habitudes, par une sélection de messages nutritionnels entendus – et non l'inverse. Par exemple: « *il m'en faut pas* [les huîtres, la viande rouge, etc.] », avant de conclure par « *j'aime pas de toutes façons* ». Les personnes utilisent aussi des euphémismes ou des termes réducteurs : « *deux ou trois tartinettes* », « *un léger film de beurre* », « *un petit peu de...* ». Cela leur permet de minimiser l'importance des quantités à leurs propres yeux, de rendre insignifiant ce qui leur paraît contre-indiqué.

### **3.3.1- De la nécessité de se restreindre**

Tout le monde dit « on mange trop » : « *le médecin a dit : j'ai du cholestérol, de l'acide urique, de tout ! on mange trop !* » ; « *on n'a plus besoin autant à notre âge* ». A travers les discours, le souci récurrent est de diminuer les quantités, pour diverses raisons : éviter la prise de poids (« *Moi je fais très attention maintenant parce que si je fais des écarts, je grossis [...] je me dépense pas assez, vous savez à un certain âge...* »), avoir une meilleure digestion, mieux dormir, etc. La grande majorité dit manger léger le soir, en tous cas moins qu'à midi. « *le soir on fait léger : soupe, salade, fromage, yaourt ou fruit* », « *avant, le soir on mangeait comme le midi, mais maintenant non !* ». Souvent pourtant, le « moins » est en fait la traduction de « je ne fais pas cuire de viande le soir ».

Par ailleurs, certains aliments sont moins consommés (le porc et les charcuteries, le pain) parce qu'ils ne représentent plus la base de l'alimentation comme c'était encore le cas durant la jeunesse de nos interlocuteurs les plus âgés et qu'il y a aujourd'hui accès à davantage de variété.

Mais en même temps :

« *On veut pas se priver !* » ; « *J'essaie de faire un petit peu attention [...] mais j'ai dit à mon docteur : c'est pas la peine de me donner un régime strict parce que je le ferai pas ; je veux garder les saveurs de notre bonne cuisine !* » ; « *On a restreint un petit peu certaines choses mais sans aller jusqu'à... faut quand même pas se sacrifier !* »

### **3.3.2-La chasse aux « mauvais » aliments**

Dans cette partie, il s'agit d'une part de rendre compte d'une sorte de classification des soucis nutritionnels qui apparaît spontanément au fil des propos, par ordre d'importance ; et d'autre part de souligner les manières dont ceux-ci sont traités.

*Le gras*

Le « gras » a une mauvaise image de manière générale, il est un élément à éviter. Les

raisons invoquées sont : le cholestérol, l'ennemi numéro un, la goutte, la prise de poids. « *Faut pas engraisser trop hé ! le gras va nous tuer !* ». Dans les discours apparaît la récurrence du « faire attention » ; mais dans les pratiques, cette « attention » se décline en adaptations diverses personnelles.

Une cuisine grasse, c'est d'abord un mode de cuisson ; alors les personnes adoptent certaines mesures pour contrôler le gras, dans les techniques de cuisson ; certains ont fait l'acquisition de casseroles et poêles AMC<sup>121</sup> pour une cuisson sans graisse ; la plupart privilégient les grillades ou la cuisson vapeur -« *le poisson, au court-bouillon souvent, c'est moins lourd* ».

Le gras c'est aussi le choix des matières grasses pour les préparations, et certaines sont perçues comme moins grasses que d'autres : « *Les croissants, je ne les prends qu'à l'huile de tournesol ; d'ailleurs je n'utilise que de l'huile d'olive, en très grosses quantités d'ailleurs, dans les salades ; pour les cuissons par contre je prends de l'huile de tournesol qui est également bonne vis-à-vis du cholestérol.* » ; « *Elle fait la chasse au gras [... ] tous nos assaisonnements se font à l'huile d'olive ; elle met un peu d'huile de germe de blé pour la vitamine E* » ; « *je cuisine à l'huile d'olive maintenant, alors que j'étais habituée à la cuisine au beurre* » ; « *Je cuisine à l'huile d'olive, et comme j'ai entendu qu'il manque des oméga 3, je fais huile de colza ou pépins pour les salades* ».

Mais même l'huile d'olive ne fait pas partout l'unanimité : « *Pour cuisiner, on prend de l'huile d'olive ou St Hubert à oméga 3 ; avant c'était de la margarine sans cholestérol ; pour les salades, huile d'arachide, car l'huile d'olive, ça a un goût quand même* ». Dans le Sud-Ouest, le message concernant la graisse de canard comme « bonne », pour un bon cholestérol, est largement revendiqué : « *il faudrait mettre de la graisse de canard parce qu'on vous dit qu'elle est moins nocive que ces huiles là.. ; je sais pas moi.* ». « *J'ai mis moitié beurre et moitié Fruit d'Or* » [pour faire cuire les aiguillettes de canard].

Ainsi il semble bien que varier les graisses de cuisson et d'assaisonnement donne l'impression d'un meilleur contrôle du gras. Les graisses liquides (comme l'huile) paraissent moins grasses, donc moins nocives, que les solides (graisse ou beurre). Néanmoins le beurre froid tartiné reste préféré à toutes les margarines, à cause de son « meilleur goût ». « *je mets du beurre allégé sur mes tartines* » (souvent avec du saucisson). D'ailleurs les margarines inspirent généralement la méfiance. « *leur fichue margarine aux oméga 3 ou je sais pas quoi, c'est pas très bon !* » ; « *Je prends pas de margarine, zéro ! j'avais une tante qui était commerçante et qui m'avait dit ne mange jamais de margarine, car pour la faire tenir on y*

---

<sup>121</sup> Il s'agit de poêles et casseroles vendues très cher, soit par correspondances soit par démarcheurs, très répandues dans le Sud-Ouest rural. Leur fond anti-adhésif est censé permettre une cuisine sans gras.

*met un produit qui est contre nature ! et un docteur aussi me l'avait dit ! alors comme je trouve que le beurre est très bon... »*

En fonction des régions, le beurre n'inspire pas les mêmes attitudes : *« c'est un poison, le beurre cuit ! »* ; *« On parle aujourd'hui qu'on mange trop de beurre. On en mangeait que du beurre, on en mettait partout. On n'a pas été plus malade. Je me suis dis après, au fond, on mettait un morceau de beurre, c'était un bon morceau de beurre mais au fond, pour quinze personnes, ça ne faisait pas tant que ça. Les légumes étaient cuits à l'eau. Les haricots verts surtout on les repassait à la poêle, on mettait du beurre dans la poêle »*. *« On mangeait un bifteck grillé. La plupart du temps les gens faisaient ça à la poêle. Même dans le beurre, alors que maintenant on ne mettra plus de beurre. Roland, il y a dix ans, il aimait ça avec du beurre dedans ! »*.

Mais aussi: *« ... et on a besoin du beurre pourtant, j'ai vu ! »* ; *« J'avais été voir la spécialiste pour la glycémie, elle avait dit faut pas manger trop de beurre... et moi, j'en mange ! tant pis, à mon âge, je vais pas me priver ! »*.

Le gras est aussi ressenti dans les produits laitiers. *« Il restreint le fromage à cause du cholestérol et prend plutôt du fromage blanc »* ; *« Je prends du fromage blanc à 20% »* ; *« On prend du lait écrémé, le beurre, c'est symbolique, on en met un peu pour la vitamine A. »* ; *« Pas de beurre le matin, parce que je mange beaucoup de beurre, mais pas le matin. »*. Chacun se fixe ainsi certaines règles (ou rituels) : on se donne l'impression de se restreindre à certains moments afin de se permettre de petits plaisirs à d'autres.<sup>122</sup>

Dans l'Ouest le lait revêt souvent une image négative et beaucoup des personnes âgées rencontrées ont dit le supprimer ou le diminuer de leur alimentation : *« Et Dieu sait si on nous dit à notre âge : « il faut toujours manger des produits laitiers parce que ça apporte le calcium », mais le calcium on le trouve également dans d'autres produits, il n'y a pas que dans le lait »* ; *« Vous avez un problème, bon, vous allez voir des personnes, des naturopathes ou des gens qui sont plus proches, entre guillemets, de la nature, je ne sais pas. C'est ça, ils vous disent « le lait c'est complètement... poison peut-être pas mais, on en n'a pas besoin, on en n'a pas besoin »*. Toutes insistent sur le fait qu'autrefois on consommait vraiment beaucoup de laitages faits maisons (type bouillies, îles flottantes, œufs à la neige etc.) ; dans de nombreux plats on rajoutait de la crème. *« Les laitages, il m'en faut pas trop pour les reins – et il aime pas trop ! »* ; *« Il ne faudrait pas qu'il en mange sûrement beaucoup. Non on n'en mange pas beaucoup, on en mange le midi. Et le soir on privilégie plus les laitages, les trucs comme ça à base de soja. Mais autrement je crois que le fromage le moins mauvais, c'est le*

---

<sup>122</sup> Cette observation corrobore celles de J.-C. Kaufmann (2005 : *Casseroles, amour et crises*, Armand Colin, Paris : 32.)



*fromage de chèvre de toute façon pour qui que ce soit, ce serait celui-là qui serait le moins mauvais ».*

Le gras c'est aussi le porc, avec les charcuteries et salaisons: *« On se dit : « Bon, allez, il ne faut pas manger trop gras non plus... » Moi j'aimais beaucoup ça la charcuterie mais je me suis vraiment habitué à m'en déshabituer aussi. Parce que c'était pas trop sain ; on en mangeait trop. Bon, le jambon blanc ça c'est sans problème. Mais en abuser : c'est toujours pareil. Manger modérément ça n'a jamais fait de mal à quelqu'un. Mais c'est vrai que ce n'est pas forcément trop recommandé d'en abuser » ; « Les charcuteries, on les limite beaucoup, parce que ça fait envie, mais il faut faire attention ».*

Le gras est aussi lié à l'image de certaines viandes, ou certains morceaux, alors ils sont simplement évités : *« J'évite le cochon, c'est lourd » ; « j'évite les viandes jeunes » ; « Je lui fais griller son entrecoûte de canard, mais comme moi il faut pas que je mange gras, je me fais griller un peu de veau ou de poulet, pareil » ; « on le voit dans la texture », « J'enlève le lard ».* Les personnes rencontrées mangent moins de viande, par rapport aux quantités consommées dans les années 1970-80: *« Depuis qu'on a découvert le steak de soja qu'on aime bien, un midi au moins on mangera chacun son steak de soja et puis un autre midi je ferai une omelette ou un œuf dur ou quelque chose comme ça et de la viande, on en mange peut-être deux fois par semaine » ; « Mais on mange beaucoup moins de viande. On mange beaucoup de poisson. Deux fois par semaine. Et beaucoup de saloperies : la charcuterie, les galantines. Il n'y avait pas toutes ces petites fantaisies qui sont bonnes d'ailleurs mais ont toutes le même goût » ; « On ne fait pas d'abus de viande parce qu'on nous dit qu'à l'âge où on arrive, il ne faut pas, manger de la viande .... J'en connais, ils mangent de la viande rouge assez facilement, mais on entend dire aussi qu'il y a des maladies, des attaques cardio-vasculaires » [ils en mangent au moins une fois par jour]. Dans le Sud-Ouest, la viande reste tout de même présente quotidiennement.*

La chasse au gras est complètement reliée à la prévention du cholestérol et de l'hypertension ; pour cela : *« je fais attention aux fruits de mer » ; « il a arrêté cacahuètes avec l'apéritif et réduit le fromage » ; « J'évite les œufs ».*

En dépit de cette chasse au gras généralisée dans les discours, certaines pratiques montrent que dans les faits, elle n'est pas simple : *« Au petit déjeuner, il prend boudin ou ventrèche, fromage, puis re-fromage en matinée ; un croissant et du vin rouge sucré au goûter. » ; « on mange rarement des plats en sauce..., sauf des plats chinois ». « Le docteur m'a dit : pas de viande jeune à cause du cholestérol ! pas de veau, pas d'agneau, pas de cochon ... je vous avoue que quelques fois je prends je prends du cochon, une côtelette ».*

Beaucoup font très régulièrement des frites et dans le Sud-Ouest rural, le confit de

canard maison se mange fréquemment. « *Les pommes sarladaises à la graisse de canard, c'est pas gras !* » ; « *elle fait très attention mais ne résiste pas à la crème fraîche avec les escalopes de poulet* » ; « *il aime tout ce qui est lourd et bon [...] le cholestérol et tout, il faut faire attention hein ! mais il fait pas attention.. il aime bien se mijoter des viandes en sauce, ah là là* » ; « *au lieu du beurre, il prend du beurre salé* ».

Alors on préférera les gâteaux secs dans lesquels il semble que, comme le gâteau basque, « *y'a pas de crème, y'a rien, c'est pas gras..* » ; « *Les œufs, pas plus de 5 par semaine* » ; « *J'ai fait une omelette pour nous deux avec 8 œufs : il en faut quand même...* ».

On le comprend, chaque mangeur établit sa propre classification des aliments gras, réinterprétant les conseils et injonctions.

#### *Le sucre : attraction-répulsion*

La majorité des personnes âgées rencontrées ont un goût prononcé pour les sucreries : bonbons, gâteaux, chocolats, confitures (« *en cas de petit creux* ») pas forcément en lien avec la présence de petits enfants à gâter : « *il me le faut* », « *un bonbon m'aide à déglutir* », « *on s'est assez privé* »... Beaucoup de personnes mentionnent l'existence d'une réserve de biscuits et sucreries pour les en-cas, les goûters, les petits coups de blues. Et puis, « *chez mamie, c'est vacances gourmandes* ». Ces bonnes raisons, (et bien d'autres : « *je prends un café au lait très sucré, parce que j'aime pas le café* ») suffisent à minimiser l'aspect négatif de l'ingestion de sucre. En effet, il est généralement perçu comme un ingrédient à éviter. Mais les produits cités pour leur nocivité en sucre sont très variables. En fonction du moment et des circonstances de leur utilisation, ils ne vont pas forcément poser de problème.

Le taux de sucre dans le sang est le deuxième souci évoqué en matière de santé et alimentation, pour des soucis tels que le diabète, la goutte, la créatinine : « *Selon mes prises de sang, je n'ai ni sucre, ni cholestérol, alors je sucre normalement, peut-être un peu plus, héhéhé.* »

Chacun trouve des moyens de le contrôler : « *J'ai arrêté l'Iced Tea parce qu'il paraît qu'il y a du sucre dedans et qu'il faut pas. Je prends de l'eau aromatisée* » ; « *Il ne mange que les gâteaux qu'elle fait* » ; « *sucettes dans le café: j'ai moins mauvaise conscience...ça permet de mettre de la confiture sur la tartine* » ; « *je mets le quart de sucre dans mes confitures* » ; « *je sucre pas le café ; ça me donne bonne conscience pour les gâteaux et bonbons du reste de la journée.* » ; « *j'évite le sucre, je prends de l'aspartam* » (mais prend un mille-feuille au goûter, l'apéritif tous les midis, des viennoiseries à la confiture au petit déjeuner...).

Le sucre est aussi présent dans d'autres aliments : « *Avant on faisait des frites de temps*

*en temps, maintenant on n'en fait plus parce qu'il lui faut pas de féculents pour le sucre soi-disant. » ; « Alors j'ai dit je supprime l'alcool ; l'alcool c'est efficace pour la goutte. Et je préfère manger une bonne sauce, parce que ça aussi c'est mauvais pour la goutte... » ; « à table j'ai remplacé le vin par du sirop de grenadine à l'eau. ».*

Les seniors se souviennent d'une époque où le sucre n'était pas encore diabolisé, au contraire : *« Est ce que c'est plus mauvais, je ne sais pas, de prendre trop sucré ? Du sucre moi j'ai toujours aimé le sucre. J'aime bien le sucré mais il ne faut pas que j'en abuse non plus ». « Mais nous, c'était une habitude : bébés, les petits ils pleuraient la nuit, il fallait leur donner de l'eau sucrée. On leur aurait donné de l'eau toute simple, ils auraient été calmés tout pareil : pourquoi il fallait toujours tout sucrer ? ».*

### *Le pain*

Dans les entretiens, si on parle du pain, c'est qu'il pose problème, celui du trop ; en effet, s'il est consommé de manière générale quotidiennement par toutes les personnes rencontrées, il est considéré simplement comme simple accompagnement durant les repas. *« j'ai diminué » ; « j'adore le pain ! j'en mangerais... » ; « juste une tartinette ou deux, je fais attention quand même, parce que j'ai tendance à...grossir » ; « Je ne passe plus le pain pour saucer au fond du plat » ; « je mange que du pain grillé, parce que [...] comme ça il me semble que j'en mange moins. » ; « Elle fait du pain avec de la bonne farine que nous achetons en maison de régime, mi-complète, pas trop, parce que l'intestin en prend un coup après ! ».*

Nos interlocuteurs évoquent souvent le souvenir de la société rurale qui basait ses repas sur le pain : *« Quand j'étais enfant, on avait de la soupe. De la soupe bouillie comme on appelait. De la soupe bouillie, c'était du pain rassis qui était mis avec de l'eau et du sel dans une casserole et qui cuisait cuisait cuisait cuisait cuisait. On avait ça matin et soir : alors quand on dit que la soupe ça fait grandir ! J'en ai pourtant mangé ! Mais je suis restée à 1 petit mètre 53 ! » ; « On mangeait beaucoup de pain parce qu'en plus, on a été élevé comme ça. D'abord on mangeait du pain avec tout, y compris les fruits. C'était un aliment qu'on devait accompagner avec tout, tout ce que vous mangiez autrement. C'était une éducation que l'on a eu. Le pain était un aliment tellement respectable. Ça nous est tellement resté que je ne jette pas une bouchée de pain : je ne peux pas. Mais c'est vrai qu'on a diminué beaucoup le pain, on aime beaucoup ça, c'est vrai qu'on en mange beaucoup moins » ; « Nous on en mange moins et ce n'est pas qu'on n'aime pas ça, c'est parce qu'on a pris une autre façon de manger. Une entrée, si c'est par exemple des carottes râpées, on en mangera ; avec du melon, on ne mangera pas de pain... » ; « Les féculents, à ce moment-là dans l'éducation qui est*

venue de l'extérieur, et notamment par les enfants, ça été « attention, la diététique, vous mangez trop de pain, trop de féculents » ».

### *Le sel*

Cet ingrédient est surtout mentionné par les personnes souffrant d'hypertension –qui sont une grande majorité parmi les seniors ; il est le souci numéro trois en lien avec l'alimentation : « je sale peu, j'ai de la tension » ; « on mange pas trop salé parce que mon mari fait de l'hypertension [...] mais les plats cuisinés, parfois en dépannage, on trouve que c'est salé ! » ; « j'ai lu que toutes ces soupes préparées là contiennent énormément de sel et il faut pas trop en manger » ; « j'ai jamais été beaucoup gourmand aux huîtres, et en plus au point de vue régime, c'est pas tout à fait recommandé ; parce que y'a la goutte, la tension, y'a un peu tout, alors... ».

### *L'alcool*

La plupart des personnes ont beaucoup diminué leur consommation d'alcool avec l'âge, généralement à cause d'une incompatibilité avec leurs médicaments ou parce qu'elles y voyaient la cause de certains de leurs maux. Néanmoins le vin bénéficie essentiellement d'une très bonne image. Beaucoup déplorent d'ailleurs que les jeunes « ne savent plus boire » : ne boivent plus de vin aux repas quotidiens mais avalent bien trop d'alcools forts le week end ; c'est cela qui leur paraît néfaste. D'ailleurs dans les régions étudiées, le vin fait partie intégrante du patrimoine culturel. « Le vin, c'est le meilleur des fortifiants » ; « les tanins du vin rouge, c'est très bon pour les artères ! » ; « mieux vaut un peu de vin tous les jours » ; « j'ai toujours bu du vin et je me porte bien » ; « mon médecin m'avait dit de pas boire de vin, mais... plutôt arrêter le coca... » ; « vin rouge à tous les repas ; il paraît que le tanin est bénéfique, alors mettons toutes les chances de notre côté » ; « Il faut boire un peu de vin, disait le Professeur B. » ; « Le vin, c'est bon pour le cœur, c'est un bon médicament ! » ; « Je prends les médicaments avec de l'eau et après je bois le vin ! » ; « Ecoutez, j'ai toujours bu hé, et mes enfants aussi [...] et c'est pas pour ça qu'on devient ivrogne, vous savez [...] c'est reconnu par la science que ça fait du bien ! » ; « Le docteur m'a dit d'en boire un verre [de vin rouge] au repas, alors je me force » [contre Alzheimer] ; « il vaut mieux prendre du whisky parce que c'est bon pour les artères ; c'est le Professeur P. de Toulouse qui me l'a dit ». Dans le Gers on évoque l'Armagnac au quotidien : « ça fait digérer » ; « j'ai l'impression que ça conserve : ils ont mangé de la graisse et du confit et du vin et de l'armagnac, hé bé je m'aperçois qu'ils deviennent vieux ! »

Mais dans certains cas : « Je bois moins qu'avant car le vin me nourrit » ; « je fais de

*l'acide urique, alors je ne prends plus d'alcool, parce que les rhumatismes, ça fait mal ! ».*

### **3.3.3-Des aliments qui ont bonne image**

#### *Les fruits et légumes*

Ils jouissent généralement d'une très bonne image nutritionnelle, mais les pratiques ne correspondent pas à cette valorisation. Ils sont néanmoins très prisés surtout par ceux qui se préoccupent de leur poids ou qui sont engagés dans des démarches explicitement diététiques ou biologiques. *« Ah moi, je laisse la viande et je mange beaucoup de légumes et je viendrai bien âgée... remarquez, si je gagne 2 années, hahaha » ; « les fruits, il faudrait en manger tous les jours » ; « avant d'aller au lit, un pomme : celui qui mange une pomme tous les soirs éloigne le médecin » ; « C'est bon les bananes, c'est riche en potassium ».*

On distingue quelques freins à leur consommation : les fruits, *« faut pas y aller trop, y'a du sucre après » ; « Je suis paresseuse pour peler les fruits ; il faudrait en manger plus, mais... » ; « Les fruits, il faut pas trop en manger, ça fait grossir ! » ; « J'essaie de manger une pomme ou une orange, mais ça passe pas le matin, on n'a pas été habitués comme ça ».*

Une grande variété de légumes est présente tous les jours à table en milieu rural dans les régions étudiées surtout grâce à l'entretien généralisé de potagers : haricots verts, tomates, courgettes et aubergines, artichauts, chou fleur, asperges, poivrons, melons et potirons. Ainsi on note la présence de salades ou crudités dans la plupart des menus, avec pour assaisonnement de l'ail, du persil, de l'échalote ou de l'oignon blanc. *« Il y avait toujours un légume à la maison, un légume vert qui accompagnait la viande. Et le soir un féculent ».*

En milieu urbain, les personnes se plaignent du manque de fraîcheur des produits et utilisent davantage conserves et surgelés qu'ils cuisinent ensuite comme du frais. Mais la préférence va aux légumes de saison : *« J'essaie dans mes achats de ne pas prendre justement ce qui n'est pas de saison ; je me dis : « les tomates, elles me font envie cet hiver, elles me font envie mais elles n'ont le goût de rien, c'est pas le moment, j'attends que ce soit la pleine saison pour en prendre » ; « cette année les haricots verts c'est reparti. Quand il m'en apporte on en mange ; On mange frais tant qu'à faire. On mange tout de suite [plutôt que de faire des conserves ou de congeler] ». Beaucoup de personnes ne considèrent en fait pas les légumes en boîte ou surgelés comme de vrais légumes aussi nutritifs que les frais. Sauf pour les conserves et congelés maison, bien sûr.*

On remarque la préférence générale actuelle pour les cuissons courtes voire le cru (alors qu'autrefois les légumes étaient invariablement mangés bouillis) : *« Je n'ai pas de cuit-vapeur j'ai une cocotte-minute mais je fais le plus possible dans la vapeur : je trouve que ça garde aussi et peut-être un peu plus les vitamines, et je ne sais pas, le goût est bon » ; « C'est*

*vrai qu'on est assez crudités nous quand même. C'est vrai que moi je prépare très facilement des carottes crues, betteraves crues, navets crus, concombres, courgettes. L'autre jour je ne leur ai pas mis de courgettes toutes seules mais mélangées râpées avec des concombres ça se prépare et puis c'est bon. On mange le plus possible cru ».*

Cependant, de manière générale, les légumes sont souvent considérés comme pas assez « nourrissants », laissant une sensation de faim après : *« Je prends une collation que si c'est nécessaire, si j'ai mangé des haricots verts le midi par exemple ».*

Certains problèmes sont évoqués : la difficulté de trouver des idées pour la préparation variée de légumes ; ou bien le manque d'envie, ou les rhumatismes qui rendent difficile l'épluchage. *« Peut-être qu'à la fin de sa vie, ma mère devenant paresseuse, elle aurait eu tendance à faire moins de légumes parce qu'il fallait les éplucher mais je sais que c'est mon père qui les épluchait. Jusqu'à la fin ».*

### *Le poisson*

Il est souvent perçu comme un aliment bon pour la santé. Mais là encore sa consommation ne correspond pas à sa valorisation dans les discours, surtout lorsqu'on s'éloigne de la mer. Longtemps nourriture des jours maigres, il a pour bien des personnes conservé cette image de pénitence (la morue du vendredi) ; ou de pénurie et nécessité (le goût de vase et la présence de nombreuses arêtes dans les poissons pêchés en rivière sont souvent cités). *« il faudrait en manger plus souvent » ; « on n'en trouve pas du bien frais par ici » ; « pourtant c'est bon le poisson, mais, avec leurs élevages et tout ça... ».*

Dans l'Ouest c'est l'accès au poisson de mer qui est nouveau pour cette génération ; le fait d'en consommer plus d'une fois par semaine est clairement lié à l'image positive de cet aliment. *« On a un marchand de poisson qui est très très frais : aux halles là-haut. Alors on y va deux, voire trois fois par semaine. La semaine dernière on a mangé quatre fois du poisson : on aime beaucoup ça l'un et l'autre » ; « Nous, on a les poissons d'eau douce, le brochet, le sandre ... on le mange au beurre blanc. Il y en a qui n'aiment pas le poisson. Mais justement, pour aimer le poisson, on entend tous dire « n'importe quel poisson est bon avec le beurre blanc parce que ça relève la chair. Moi je mange du poisson. J'en mets au moins deux fois par semaine ».*

### *Des aliments qui soignent*

La lutte anti-cholestérol engendre, chez toutes les personnes rencontrées, des modifications alimentaires, certains aliments devenant curatifs : l'huile d'olive et/ou de colza sont devenus très populaires, ou l'Isio 3. Mais surtout des « alicaments » sont utilisés chez les

plus aisés : margarines aux omégas 3 principalement. Certains estiment que la consommation de ce type de produits fait baisser leur taux de cholestérol, et d'autres s'obligent même à en manger, alors qu'ils ne mettaient pas de matière grasse auparavant sur leurs tartines. De même, le vin pour un bon cholestérol est largement revendiqué, ainsi que les « bienfaits » du vin rouge pour le cœur, les artères et le vieillissement cérébral.

Certains aliments sont perçus comme parés de toutes les vertus, comme par exemple le miel. Quelques remèdes « anciens » sont toujours d'actualité : « *Quand je suis malade, je me mets à la diète : bouillon de légumes ! [...] la diététique, ça m'intéresse ; et puis je suis infirmière, je sais ce qu'il faut faire !* » ; « *un bon vin chaud flambé* », contre les refroidissements ; l'armagnac sur un sucre ; les grogs et laits de poule. En revanche l'usage de l'huile de foie de morue a totalement disparu des pratiques.

Davantage dans l'air du temps : « *Le chocolat, ça fait du bien il paraît* » ; pour les adeptes de « régimes », le Gerblé en complément ou les tisanes dépuratives. Le soja, « *pour les femmes ménopausées, il paraît que le soja c'est très bon.* » ; et les alternatives au lait de vache : lait de chèvre, « lait » de soja. Les produits biologiques : « *Moi je ne suis pas accro de bio, mais je suis ouverte parce que je me dis quand même : tant pour la santé, c'est bon et c'est surtout pour la protection de l'environnement que c'est important aussi, le Bio* » ; « *Dès le départ c'était une clientèle avertie qui venait chez vous, ils savaient que vous alliez leur apporter quelque chose de bon, et mangeaient avec appétit et des gens malades souvent ; beaucoup de gens qui avaient des cancers, un représentant de la coutellerie, il pleurait, il avait un cancer « si seulement j'avais connu des gens comme vous ». Son cancer il a supposé que c'était la nourriture et c'était sûrement vrai, qui lui avait apporté ce cancer* » (un boucher bio). « *C'est mon bonheur d'avoir connu la biologie pour me nourrir uniquement en produits biologiques, ça été vraiment le départ, ma santé. J'étais un homme très difficile et j'avais un foie délicat et j'avais souvent des problèmes* ».

Certaines personnes adoptent des régimes spéciaux, comme le cru : « *En ce moment il fait de la polyarthrite. J'ai une amie qui a une sœur qui a été guérie de sa polyarthrite en faisant un régime. On en a parlé ensemble. C'est difficile parce qu'il faut pas de pain du tout. Il ne faut presque pas cuire les aliments, il faut les manger le plus cru possible* ».

### *Et boire*

C'est un thème assez récurrent : les personnes disent qu'il faut beaucoup boire, pour « *éliminer les toxines* », « *faire travailler les reins* », mais avouent avoir du mal à réaliser cela, parfois à cause de soucis d'énurésie. « *Je fais de la soupe parce que je trouve que ça nous fait boire. Ça nous amène beaucoup d'eau, qu'on aurait tendance à ne pas boire* » ;

« des fois, à 10h, y'a un petit creux, alors [..] ce matin j'ai bu 2 ou 3 verres d'eau pour combler ce manque, parce que sinon, où irait-on ? » ; « je cesse de boire vers 17h parce que j'ai horreur de me lever la nuit ! » ; « je me force à boire deux litres par jour, c'est le médecin qui me l'a dit. ».

## Conclusion

Les seniors ont changé considérablement de façon de s'alimenter au cours de leur vie, et cela ne s'est pas fait sans heurts. Les personnes de cette génération d'après-guerre ont bénéficié conjointement de l'industrialisation du modèle agricole (l'arrivée des élevages intensifs qui a permis à tous d'avoir accès à des aliments comme la viande ou la volaille, autrefois réservés à la vente, et par contre coup d'abandonner un régime bien décrit par les ethnologues qui était fondé presque exclusivement sur le lard salé, les charcuteries et le pain) et de l'arrivée des supermarchés (avec son offre en produits variés et manufacturés, notamment les fromages et yaourt qui ont remplacés les laitages faits maison). Sur le tard, ces personnes expérimentent aussi des recettes et aliments nouveaux, principalement par l'intermédiaire des générations plus jeunes, qu'il s'agisse d'amis ou de leurs enfants, tandis que pour d'autres jouent aussi les voyages dans les découvertes culinaires.

L'âge des personnes mais aussi les modes de vie ont fait diminuer les rations et changer les valeurs alimentaires. Il faut se rappeler de la sacralisation des aliments comme le pain ou la viande d'autrefois, une époque où « *il fallait toujours économiser* » - ce qui a d'ailleurs donné des spécialités basées sur les restes.

Dans cette génération, le positionnement « santé / alimentation » se fait par rapport au gras, au sel, au sucre, aux viandes mais moins en lien avec les fruits et légumes qui ont toujours été consommés à cause de l'autoproduction. Les seniors sont presque tous très concernés par le rapport santé / alimentation, qui arrive spontanément lors de l'entretien. C'est souvent la maladie qui les amène à découvrir d'autres aliments, les rend plus curieux et plus réceptifs. De façon positive, ces changements « forcés » dans la manière de s'alimenter permettent l'élargissement des horizons culinaires (cf. par exemple par rapport au biologique, aux allergies alimentaires, faisant découvrir le soja ou le régime crudivore). Il faut toutefois souligner une grande différence entre l'Ouest et le Sud-Ouest : les habitants de cette région à forte identité culinaire mettent systématiquement en avant les valeurs de convivialité et de plaisir de manger, qui passent par le partage d'aliments culturellement chargés. Alors que dans les Mauges, le plaisir dans la nourriture n'est pas une priorité exprimée, et l'absence d'aliments identitaires semble expliquer la plus grande perméabilité à l'introduction de « nouvelles » façons de manger : adopter le bio, ou autres « régimes » signifie même



rehausser son statut social.

Toutefois si les femmes semblent moins réticentes et plus enclines aux changements alimentaires -ce sont elles qui sont actives en cuisine-, les hommes -nourris par les femmes- semblent davantage souffrir des régimes imposés et vivent comme de terribles restrictions les injonctions alimentaires qui leur sont faites. On ne doit d'ailleurs pas sous-estimer la position de « gardiens » de traditions culinaires du passé incombant à cette génération qui a longtemps valorisé une alimentation « riche » ; cette enquête a d'ailleurs souligné la tension entre des habitudes alimentaires « nourrissantes » et une diététique de lutte contre le trop. L'opposition entre plaisir et santé ne semble au fond pas être radicale puisque chacun adopte finalement le choix qui lui convient : le plaisir alimentaire, souvent objet de négociations, demeure fondamental.

On peut ajouter que la plupart des personnes âgées rencontrées, et massivement les femmes, mènent un exercice physique, notamment la marche, pour se maintenir en forme – de telles activités s'insèrent aujourd'hui dans la sphère des loisirs valorisés et permettent d'entretenir des réseaux de sociabilité.

Nous insisterons toutefois sur l'influence du phénomène de sédimentation dans le temps de discours nutritionnels hétéroclites qui permet aux séniors d'élaborer un discours original, agrégeant préceptes médicaux de périodes différentes, savoirs savants ainsi que populaires.

#### **4- Les familles dont les parents ont migré du Maghreb**

Aujourd'hui, en France, dans la majeure partie des familles, nous l'avons vu dans les parties précédentes, l'alimentation fait partie d'un quotidien à gérer en fonction des goûts (donc du plaisir), des besoins physiologiques et des problèmes de santé de chacun, éléments qui varient au fil du temps en fonction de l'évolution des foyers. En effet, aujourd'hui, tant le discours médiatique que médical insiste pour que chacun cultive son « capital santé » par des pratiques alimentaires appropriées. Il nous a semblé donc pertinent ici de développer une analyse de l'apparition du « manger sain », mélange de pratiques quotidiennes et de discours savants/diététiques vulgarisés par les médias, dans les familles d'ouvriers agricoles d'origine marocaine, tunisienne, algérienne... En effet, ces injonctions (restrictives, normatives, institutionnelles et de sens commun), sont intériorisées par les membres de ces familles d'ouvriers agricoles d'origine algérienne, marocaine et tunisienne que nous avons rencontrées, dans le vignoble bordelais. Ces injonctions engendrent des pratiques alimentaires oscillant entre soin préventif/curatif et soin affectif. Dans les discours et dans les pratiques, on constate également un tiraillement des mangeurs et mangeuses entre un désir d'accéder à une alimentation-plaisir et une alimentation-santé.

Nous nous proposons donc d'analyser dans cette partie l'introduction du « manger sain » au travers d'une étude qualitative et illustrative effectuée dans la partie Est du vignoble bordelais, située entre Saint-Emilion et Bergerac et la Communauté Urbaine de Bordeaux. Cette partie repose sur une enquête qualitative de longue durée (amorcée depuis 4 ans) selon la méthode de l'anthropologie sociale (entretiens semi-directifs, observations participantes, récits de vie alimentaires) mais également en tenant compte du système alimentaire dans lequel les populations qui nous intéressent sont insérées. Les déplacements comme salariés ou étudiants sur la Communauté Urbaine de Bordeaux des jeunes gens de ces familles nous ont également intéressés. L'échantillon est composé de 20 familles soit environ une cinquantaine de personnes rencontrées, correspondant à 2 générations. L'âge des personnes interrogées s'échelonne entre 17 et 60 ans. L'échantillon est composé d'autant d'hommes que de femmes.

La famille a été prise comme unité d'observation, elle est située à l'interface de la biologie et de la culture et elle est au centre des processus alimentaires et de la dynamique des changements sociaux et culturels. L'anthropologue Jean-Loup Amselle (2001 : 7) qui recourt

à la métaphore électrique du branchement « c'est-à-dire celle d'une dérivation de signifiés particularistes par rapport à un réseau de signifiants planétaires » nous a paru correspondre à l'espace social traversé par cette population, à la jonction d'une multitude de réseaux écologiques, économiques, linguistiques, parentaux, politiques, communicationnels...entre leur pays d'origine et la France. Cette métaphore permet d'éviter de construire les groupes sociaux étudiés en systèmes fermés et de prendre en compte la dynamique des changements, le pays d'émigration et les « majoritaires »...

Ainsi notre objet anthropologique s'intéresse d'un point de vue microsocial à la manière dont ces familles composent leurs pratiques alimentaires avec leurs héritages culinaires, la position sociale qu'elles occupent en France, et l'influence des discours nutritionnels médiatiques, médicaux. Les pratiques alimentaires de ces familles comprennent d'une part les modes de consommation, selon une expression d'Anne Raulin (2000), spécialiste de l'anthropologie urbaine, qui sont compris, ici, comme l'articulation de formes d'approvisionnement et de formes de consommation proprement dites et, d'autre part, la médicalisation accrue de l'alimentation, replacées « dans des cadres spatio-temporels larges » (*Ibid* : 39)

#### **4.1- Qui sont les « mangeurs » rencontrés ?**

Dans la région bordelaise, la population venue du Maghreb ne se contente pas de s'installer sur la CUB, loin s'en faut. Le monde rural est lui aussi largement investi par cette population et particulièrement par des familles venues du Maroc<sup>123</sup>(Bergeaud, 2000). Les familles observées dans cette région aux confins de trois départements sont donc essentiellement originaires des régions de Rabat, Mekhnès et Marrakech mais aussi de Tunisie (Thetplete) ou d'Algérie (Sidi Brahim). Une première vague migratoire dans les années 1960-1970 a été constituée d'hommes venus seuls pour travailler dans le vignoble, dans les vergers ou dans les usines à fruits. Certaines femmes, dans le cadre du regroupement familial, ont rejoint leur mari quelques années plus tard et ont, elles aussi, été embauchées dans le

---

<sup>123</sup> Florence Bergeaud-Blackler, en 2000 lors de son enquête au sujet de « consommation et circuits de viandes halal et casher en région Aquitaine », montre que les Marocains forment le groupe le plus important en Dordogne, Gironde et Lot et Garonne. Dans ces trois départements, un tiers des Marocains vivent en zone rurale. Ainsi, traditionnellement région d'immigration agricole, l'Aquitaine compte un nombre très important de Musulmans résidant en zone rurale tout en abritant une population en milieu urbain. A cela s'ajoute, aujourd'hui, l'installation des jeunes nés en milieu rural sur la CUB. Karen Montagne, Mathieu De Labarre ainsi que nous-même avons étendu l'enquête au milieu urbain. La variété des profils des différents groupes nous a permis d'obtenir un repérage fiable des pratiques alimentaires. Florence Bergeaud-Blackler, 2000, *Consommation et circuits de viandes halal et casher en région Aquitaine*, CNRS-UMR 5036, p.22.

vignoble...Ils ont ainsi constitué leur famille en migration.

Depuis les années 1990 viennent, avec des contrats de travail temporaire ou par le biais de mariage avec « les cousin(e)s de France », quelques jeunes hommes/ femmes. Les familles venant du Maroc représenteraient dans cette région la première population étrangère, soit environ 60 familles entre Castillon-La-Bataille et Sainte-Foy-La-Grande dans un bassin de population d'environ 35 000 personnes. Au collège et à l'école primaire de Castillon-La-Bataille et de Sainte-Foy-La-Grande on peut noter, ce que d'autres chercheurs ont mis en évidence rive droite à Bordeaux, un racisme institutionnel (Felouzis, Liot, Perroton, 2006), tant les enfants « de parents maghrébins » seraient, dit-on, trop nombreux (diagnostic social CAF, 2000 : 47-49)<sup>124</sup>. L'existence de deux mosquées manifeste la reconnaissance politique de cette présence par les différentes municipalités. Au regard d'entretiens réalisés auprès d'élus des villes de Castillon-La-Bataille et de Ste Foy-La-Grande, il apparaît que cette population « largement représentée » dans ces villes est aussi la première en nombre à fréquenter les *Restaurants du Cœur* (selon les bénévoles elle représenterait environ 70 % de la population alimentée), et elle serait largement la plus touchée par le chômage : difficile à vérifier puisque les statistiques, en France on le sait, sont muettes à ce sujet.

Prenant ces modes de consommation ainsi que la réception des discours nutritionnels contemporains (émanant de la télévision, du monde médical, des journaux) comme objet premier de notre recherche il nous a paru éclairant d'évoquer en deux mots le point de vue des majoritaires (au sens sociologique du terme) sur les pratiques alimentaires dites « marocaines » du vignoble. Ces représentations oscillent entre l'exotisme culinaire de la « grande cuisine marocaine » (Crenn, 2006) associée au régime méditerranéen et la représentation d'une alimentation traditionnelle grasse, riche en sucre, qui serait responsable de l'obésité des femmes et des enfants. Comment, dans ce contexte local lui-même pris entre diététique et gastronomie, s'est mise en place l'introduction « du manger sain » dans les familles rencontrées ?

Impossible, ici de ne pas évoquer le contexte économique local : le vignoble, où cette population subit une certaine forme de racisme (Fassin et Fassin, 2006) renforcée par les

---

<sup>124</sup> Comme le note cette enquête de la CAF il existe une précarité générale en augmentation (moins de travaux saisonniers dans les vignes, des déplacements vers des emplois possibles difficiles), des problèmes de vétusté des logements dans les villes...Dans ce diagnostic, on relève également une partie intitulée « des problèmes plus spécifiques de cohabitation entre populations sur l'agglomération foyenne », manière euphémisée d'évoquer la question de « l'immigré envahissant » ces petites villes. On peut s'étonner du peu de précautions prises par les chercheurs qui dans leur bilan reprennent les propos de leurs interlocuteurs sans analyse : « ils font du bruit, ils sont trop présents dans les rues, les garçons ne sont pas tenus, ils se replient sur eux-mêmes au collège ». Bref, malgré sa situation géographique rurale, ce « pays » présente certaines caractéristiques attribuées par les majoritaires aux territoires urbains excentrés.

difficultés économiques rencontrées par le monde viticole en ce moment (Hinnewinkel et Crenn, 2005). La discrimination s'exerce dans leur vie professionnelle puisque « les autochtones » sont désormais préférés au moment de l'embauche. La réponse de ces familles face à cette situation de précarité et de discrimination retiendra toute notre attention pour le sujet qui nous intéresse puisque comme nous le verrons -même s'ils sont en situation de précarité et que fréquemment le budget alimentation est celui qui est le plus réduit- leurs modes de consommation vont désormais occuper une place centrale dans leur quotidien. Il s'agit de combler un temps libre obligatoire mais aussi de faire des économies. L'observation des jeunes gens de ces familles, en passe de s'autonomiser totalement vis-à-vis du foyer parental, nous a également paru riche d'éléments. Comment les étudiant(e)s, jeunes salarié(e)s installé(e)s à Bordeaux quittant le monde viticole se nourrissent-ils ? Recherchent-ils une alimentation saine ? Sont-ils soucieux d'éviter une alimentation trop énergétique ? Mais tout d'abord nous allons nous attarder dans les familles, et particulièrement nous suivrons les pères (âgés entre 40 et 65 ans) dans leur approvisionnement en viande.

#### **4.2- La viande halal<sup>125</sup> et les jardins potagers « des pères » : des produits locaux**

Pour tenter d'éclairer la manière dont le tiraillement entre alimentation-santé et alimentation-plaisir est vécu dans ces familles, nous avons choisi dans un premier temps d'aborder les discours et pratiques des pères âgés de 40 à 65 ans, puis des garçons et des filles âgés de 15 à 20 ans. La viande *halal* fait ici figure « d'idéal type » selon l'expression de Max Weber pour ce qui concerne la résolution de la contradiction. En effet, pour la question qui nous intéresse, la viande occupe pour « les pères » une place centrale. Rapidement on peut dire que, s'inscrivant dans un contexte particulier déjà décrit par Florence Bergeaud-Blackler (2004), les consommateurs de viande maghrébins suivent, dans la pratique, un mouvement plus général.

1 - Ils habitent dans la région Sud-Ouest la plus consommatrice de viande en France (selon une enquête du CREDOC -2001- effectuée après la crise de l'Encéphalopathie Spongiforme Bovine ou ESB).

2-Ils appartiennent à la catégorie socio-professionnelle la plus consommatrice de viande (ouvriers agriculteurs) (CREDOC, *Ibid*).

3-Ils font également partie de ces familles nombreuses qui, au point de vue national,

---

<sup>125</sup> Le terme *halal* définit l'abattage d'un animal selon un rituel qui répond à des règles précises : orientation, (tous les abattoirs se sont dotés d'un « piège » spécifique), dédicace à Dieu et saignée.

sont celles qui sont les plus consommatrices de viande. (CREDOC, *Ibid*).

4-Enfin, c'est également dans ces catégories socio-professionnelles, qu'est associé à la consommation de viande un certain prestige ainsi qu'une forte dimension festive. (CREDOC, *Ibid*).

Toutefois, le constat de cette adaptation au milieu local et au contexte national établi, la nécessité de trouver une viande « vraiment *halal* » reste centrale et propre à ces familles, mais elle n'a pas toujours existé. « *Avant, quand on est arrivé, dans les années 1960, ça n'était pas comme ça. Mais aujourd'hui à Castillon-La-Bataille, on a tout, le boucher halal, l'éleveur de poulets marocain, le sacrificateur à l'abattoir. Maintenant on le choix de ce qu'on mange* » (Mourad 55 ans). Dans la région, les boucheries *halal* ou *casher* sont rares et les consommateurs de viande *halal* que nous avons rencontrés dépendent du pauvre marché bergeracois : de nouvelles stratégies d'acquisition de la viande *halal* se sont donc mises en place ces dernières années. Depuis la première crise de l'E.S.B. en 1996, année qui a vu le nombre de boucheries *halal* doubler (Bergeaud-Blackler, 2001), la question de la provenance de la viande s'est posée à eux avec acuité, selon nos interlocuteurs.

Dans les propos recueillis auprès des pères de ces familles nous avons noté qu'à cette époque-là se sont mêlés des doutes sur la véracité du caractère rituel pratiqué dans l'abattage industriel et des inquiétudes sur la provenance de la viande. Pour rompre avec ces incertitudes, certains pères de famille ont alors développé, par intermittence, avec des achats de viande dans une boucherie *casher* (Lamonzie-Saint-Martin, 24) de la région, une filière mi-domestique/ mi-industrielle privée<sup>126</sup>.

De la sorte, ils nous avouent pouvoir contrôler le passage de l'animal vivant à la viande. Ainsi sont-ils assurés que la bête sera tuée dans de bonnes conditions par un Musulman, tournée vers la Mecque et égorgée, tout en sachant avec exactitude la provenance de l'animal et les aliments qu'il aura ingérés.

Cette pratique « d'achat de la bête » en direct et son suivi qui en fera de la viande *halal*, nécessite une mise en œuvre longue, mais elle semble correspondre aux exigences de qualité et de santé de ces consommateurs ruraux et musulmans pris dans une volonté d'organisation du « bien manger et manger sain ».

Nous avons, à plusieurs reprises, suivi ces acheteurs (le plus souvent les pères, en petits groupes) chez les éleveurs de moutons, de poulets, ou de bœufs de la région (Dordogne, Lot et Garonne et Gironde). Au moment de l'achat, ils interrogent ceux-ci sur les aliments

---

<sup>126</sup> C'est-à-dire achat de la viande sur pied chez un maquignon ou un éleveur puis récupération de la viande à l'abattoir

donnés à ces bêtes : sont-ils traités avec des engrais chimiques ou bien sont-ils cultivés de manière « bio » ? Il est fréquent que les éleveurs nous confient leur étonnement devant les nouvelles exigences de leurs clients, autrefois uniquement en quête d'une viande peu onéreuse. Amenés à devoir justifier leurs exigences face aux éleveurs ou maquignons, nos interlocuteurs n'hésitent pas à argumenter. Nous avons également observé le fonctionnement d'une petite exploitation viticole où les propriétaires, un couple algéro-marocain, effectuent de l'élevage de poulets et de moutons dits « bio »<sup>127</sup> et « *halal* »<sup>128</sup>. Vendeurs et acheteurs discutent des aliments donnés aux animaux. L'égorgement effectué ici est forcément approprié, nous disent les consommateurs, « puisque les éleveurs sont musulmans ». Depuis deux ou trois ans, ces derniers constatent l'augmentation constante de leur clientèle. Outre les acheteurs habituels, ouvriers agricoles pour la plupart, ils constatent la venue de jeunes couples venant de la banlieue bordelaise. La vie de la maisonnée est toute entière dédiée « aux clients » qui peuvent, s'ils le souhaitent, partager le déjeuner de la famille : couscous, tagine « faits maison avec les produits de la ferme ».

Nous l'avons dit, après la crise de l'ESB, pour des raisons de sécurité alimentaire et donc de santé, nos interlocuteurs estimaient qu'il était très important de pouvoir connaître avec exactitude la provenance de l'animal et, nous l'avons dit, la nourriture qu'il avait ingurgitée. Aujourd'hui, « qualité », « bien manger », « convivialité » sont devenus les maîtres mots dans leurs propos et sont articulés. Mais pour beaucoup, pour des raisons religieuses, il est aussi très fondamental d'être certain que la bête sera tuée dans de bonnes conditions. Une fois la viande enveloppée et posée avec soin dans le coffre de l'automobile, sur le chemin du retour, nos interlocuteurs sont intarissables sur les vertus tant réelles que symboliques de ce qu'ils appellent « leur » viande.

Nous pourrions dire qu'à travers les qualités attribuées au mouton, au poulet ou au baby « élevé en plein air »<sup>129</sup>, à la campagne, à travers le pouvoir conféré à l'égorgement<sup>130</sup> auquel ils ont assisté (ils mettent en avant sa qualité sanitaire car selon eux il n'y a plus de sang), à travers la vision particulièrement positive prêtée à cette viande (on lui attribue des qualités nutritionnelles bonnes pour la santé mais aussi gustatives), nos interlocuteurs s'inscrivent dans un rapport relativement magique (rapport à l'alimentation qui n'est pas propre à nos interlocuteurs mais qui est un trait général dans nos sociétés) à l'aliment. Ainsi,

---

<sup>127</sup> Il ne s'agit pas d'un mode de production correspondant à un cahier des charges réglementé et précis mais plus à une pratique d'élevage considérée comme « bio » : plein air, nourriture non génétiquement modifiée ou émanant des productions propres de l'éleveur.

<sup>128</sup> Halal signifie que les bêtes sont nourries par des aliments bénis, provenant d'un éleveur lui-même musulman et parfois égorgées par lui.

<sup>129</sup> Ils reprennent les slogans publicitaires au sujet des poulets élevés en plein air...

<sup>130</sup> A l'abattoir, on peut sentir une certaine tension quand la bête est avancée pour être égorgée par un sacrificateur, reconnu par la Mosquée de Paris.

pour eux, exigences religieuses et gastronomiques se mêlent aux exigences de la santé.

Selon eux, la pratique de l'achat « de la viande en direct » les amèneraient à une meilleure maîtrise de la qualité de leur alimentation et de leur santé (conviction pourtant fautive d'ailleurs car les éleveurs ne sont pas tous soucieux de la manière dont ils nourrissent leurs animaux). Cette pratique permet de saisir les enjeux sociaux qui orientent le choix de la consommation de la viande *halal* achetée en direct en milieu rural, dans un contexte d'insécurité alimentaire et de crise du monde viticole. Nous l'avons dit, ces ouvriers agricoles subissent de plein fouet la crise du monde viticole et sont le plus souvent sans emploi ou sont redevenus saisonniers.

Ainsi pour les pères, la ferme de l'éleveur, l'exploitation agricole de l'algérien, l'abattoir, sont devenus des lieux importants où s'établissent des relations d'interconnaissance avec des « Français » ou avec d'autres compatriotes. Ces lieux permettent pour les saisonniers de combler ce temps libre obligatoire dû à leur inactivité (cette quête peut prendre plusieurs jours), « de faire des économies » et d'être reconnu comme « consommateur citoyen »<sup>131</sup> à part entière, en s'arrogeant la possibilité de se nourrir selon les critères de la société majoritaire. Finalement l'approvisionnement en viande *halal* s'effectue au sein d'un réseau d'interconnaissances... Le consommateur musulman, comme n'importe quel consommateur, cherche pour se rassurer à acquérir des produits qu'il a le sentiment de pouvoir contrôler, c'est-à-dire des produits locaux qui, de surcroît, allègent les dépenses.

L'idée de « manger sain » et « bien » en consommant de la « viande *halal* acquise localement » est en quelque sorte le fruit d'un bricolage émanant de l'assemblage de nouvelles injonctions empruntées au cadre social, culturel, économique et politique<sup>132</sup> ambiant : prise en compte d'un discours nutritionnel diététique (manger cinq fruits et légumes par jour, ôter le gras), adoption de la valorisation du monde rural censé produire une alimentation « saine », « authentique », adoption des manières de manger dites du « Sud-Ouest »<sup>133</sup> mais également réponse à une situation de précarité et de racisme (assignation identitaire).

La question du « manger sain » tout « en mangeant bien » qui anime les conversations

---

<sup>131</sup> Nabila nous explique fièrement que son père considère que s'il y a beaucoup d'éléments de la société française auxquels ces enfants n'ont pas eu accès, par contre, il estime leur avoir donné la possibilité de bien de nourrir. Depuis qu'ils ont construit (avec les membres de la collectivité) un petit pavillon, son père a confectionné un jardin potager de 3000m<sup>2</sup>.

<sup>132</sup> Dans le cadre des tentatives actuelles d'organisation plus normative de ces abattages. Pour plus de renseignements à ce sujet on peut se référer à Anne Marie Brisebarre (1998).

<sup>133</sup> Certains utilisent dans la description de leurs manières de manger le qualificatif « Sud-Ouest » tout en attirant l'attention de la chercheuse sur le fait qu'ils ne sont pas forcément « mangeurs » de foie gras, de magret etc... D'autres au contraire affirment consommer du « magret-frites » régulièrement, témoignant de leur enracinement local. Dans tous les cas l'utilisation du label « Sud-Ouest » témoigne de leur adoption des normes culinaires françaises qui placent la région Aquitaine au sommet de la hiérarchie culinaire équilibrée.



dans ces familles ne se limite pas aux pères, dont le rôle est d'avoir la responsabilité des achats. Les plus jeunes (filles et garçons) qui habitent encore au domicile familial considèrent que pouvoir se procurer de la viande *halal* localement constitue un élément fondamental de leur équilibre alimentaire et de la gastronomie marocaine...En effet, même s'ils ne consomment pas tous et tout le temps de la viande *halal*, ces jeunes estiment qu'avoir le choix constitue une source de bien être psychologique qui aura des répercussions physiologiques évidentes. Dans le même temps, certains jeunes ont également une vision misérabiliste des boucheries *halal* de Bordeaux. Ils craignent en quittant le domicile parental (le milieu rural) d'être confrontés à une viande de piètre qualité (craintes confirmées par les membres de la famille installés à Bordeaux). Ils souhaitent que, comme pour la certification casher, un cahier des charges soit scrupuleusement respecté, tant d'un point de vue technique que religieux.

Les légumes consommés dans ces familles produits localement (s'ils le peuvent dans leur jardin, sinon chez un maraîcher « connu ») sont également associés à l'idée de manger sain et gastronomique : « *Ils sont meilleurs pour la santé que ceux des hypermarchés et en plus ils ont du goût* ». Pour étayer leur démonstration les jeunes rencontrés (les filles surtout) évoquent leurs propres pratiques (ceux qui habitent la bastide ou les HLM) partent avec leur mère s'approvisionner une fois par semaine tantôt chez les maraîchers de la région tantôt chez des compatriotes qui ont des jardins potagers<sup>134</sup>. Ils évoquent les livraisons qu'ils effectuent au retour chez les uns et les autres, c'est-à-dire entre voisins dits « Français » ou dits « Marocains », dans la bastide<sup>135</sup> de Ste Foy et les commentaires enjoués de tous lorsqu'ils dégustent ces légumes « *bons à tous les niveaux* ».

Outre leur provenance qui est « connue », (qui leur permet d'échapper aux maladies disent-ils) les légumes et la viande acquises en direct désignent une manière de vivre, un mode d'engagement militant, qui a du sens pour ces jeunes, c'est-à-dire qui se rapporte à :

- l'auto-production
- l'achat en direct (à quelqu'un que l'on connaît, en qui on a confiance)
- la solidarité du monde rural
- au respect de l'environnement (totalement relatif car les maraîchers fréquentés utilisent pesticides et engrais sans restriction).

L'intérêt grandissant porté par les jeunes « musulmans urbains » (qui n'ont jamais vécu à la campagne) mais aussi par les frères et sœurs installés à Bordeaux, aux productions

---

<sup>134</sup> Comme certains ouvriers agricoles proches de la retraite (suivant en cela une tendance générale dans la société française) ces ouvriers cultivent des jardins potagers qui peuvent s'étendre sur plus de 1000 mètres carré de surface. Les légumes et arbres fruitiers plantés et entretenus sont rarement vendus. Ils servent à consolider un réseau d'entraide au niveau local, à valoriser socialement celui qui s'en occupe mais aussi à donner aux membres de la famille disent-ils une alimentation « saine et variée ».

<sup>135</sup> bastide: dénomination de villes nées au Moyen-Âge, caractéristiques de la Gironde et du Lot et Garonne, dont la particularité est d'avoir un tracé préétabli avec des rues perpendiculaires, autour d'une place centrale carrée.

locales, aux messages nutritionnels (dans les revues, à la télévision, lors d'actions du CROUS, ou délivrés par les enseignants) leur ont fait prendre conscience, disent-ils, « *de la chance* » qu'ils avaient de vivre dans un environnement « sain », « gastronomique » et renforce également leur positionnement vis à vis d'une alimentation acquise en directe.

Toutefois, nous tenons à relativiser leurs propos en évoquant l'intermittence (c'est-à-dire le manque de régularité) à laquelle s'adonne la majorité de nos interlocuteurs. Non seulement ils ne s'approvisionnent pas en légumes toujours en direct, mais ils ne consomment pas toujours de la viande *halal* acquise ou non chez le producteur. Lorsque les aléas de la vie quotidienne les amènent à s'approvisionner dans l'urgence, personne n'hésite à se procurer de la nourriture émanant des supermarchés...pizzas surgelées, légumes surgelés, frites surgelées, conserves, viande comprise...De plus, la quête de produits peu onéreux reste au centre de l'acte d'achat.

#### **4.3- Le gras, le sucré, la réplétion ou satisfaire les besoins de la famille et effectuer une revanche sociale**

Si la question des légumes et de la viande en termes d'approvisionnement fait consensus, celle du sucré, du gras et des quantités reste sujette à discussion. Les discussions dans ces familles autour des pratiques culinaires concernant viandes et légumes sont le reflet des tiraillements alimentaires que nous avons rencontrés dans les autres familles en Aquitaine. Les pères de famille, grâce à la viande *halal* qui leur a donné la possibilité au niveau discursif d'articuler « bon et sain », rencontrent plus de difficultés quand il s'agit d'aborder la question du « gras », du « sucré » ou des « quantités ». On peut dire qu'un découpage en fonction du genre se manifeste ici. La viande dont il est question correspond à leur domaine propre d'action, tandis que le sucré reste celui du féminin. Pourtant informés que ce sont surtout les femmes maghrébines qui souffrent de diabète ou d'obésité en France et au Maroc, s'appuyant sur les émissions de santé de la chaîne M6, dans la pratique ils souhaitent que leurs épouses surveillent leur santé tout en continuant à cuisiner « *comme il faut* », « *gras*<sup>136</sup> », « *en grosse quantité* », une cuisine « *goûteuse* »...Plusieurs versions du mangeur sont en action chez eux. La cuisine « marocaine », « algérienne », etc., est celle de l'affiliation à la famille (Muxel, 1996/97) mais aussi au pays d'origine. Nourriture de l'âme ou *soul food* cette cuisine-là doit impérativement être transmise aux enfants garçon ou fille, car elle permet de rester fidèle au pays.

Les jeunes pères de famille (âgés de 40 ans environ) installés à Bordeaux nous ont

---

<sup>136</sup> « gras » signifie bon, qui a du goût...une jeune femme d'origine algérienne étudiante à Bordeaux clame l'excellence de la cuisine marocaine à cause du gras qui donne du goût contrairement à celle de sa mère.

expliqué l'impasse dans laquelle, ils se sont trouvés, entre désir de transmettre la cuisine de leur enfance et les obligations diététiques. Prenons l'exemple de Djamel (40 ans) : son médecin a préconisé à sa fille de 13 ans de surveiller son poids. Depuis, sa femme (qui s'inquiète elle aussi de sa ligne) empêche, selon lui, leur fille de manger « *normalement* », c'est-à-dire qu'elle a supprimé de leur alimentation des plats « *marocains mais aussi français* » comme les frites, les pizzas, les sodas... Ce jeune père a alors décidé d'enseigner (tous les mercredis midis) lui-même « *la cuisine marocaine de sa mère* » à sa fille et de la laisser manger ce qu'elle désire quand sa femme est absente. Toutefois sa position n'est pas aussi tranchée que celle des pères âgés d'une cinquantaine ou soixante d'années. Il trouve extrêmement difficile de contrôler le contenu (la quantité) de l'assiette de sa fille, de la gêner en auscultant les ingrédients pour suivre les injonctions du médecin ; il voudrait croire que sa fille mincira en grandissant, et s'abstenir de surveiller son régime, mais il n'en est pas certain.... Il est ce que l'on peut baptiser « un mangeur culpabilisé ». Il oscille constamment entre une alimentation plus saine : marché le samedi matin à Bordeaux, et un laisser aller, conscient : glaces au chocolat, pommes de terres surgelées à rissoler, pâtes, pizza, chips, pour lui et sa fille. Pour la mère, la question de la minceur est le signe extérieur évident de bonne santé. Elle ausculte tous les produits achetés avec précision afin d'évaluer le nombre de calories, les glucides et les lipides. Leur fille risque selon elle de devenir obèse. Les plats marocains mais aussi les produits de l'industrie agro-alimentaires sont accusés de rendre leur fille « énorme ».

Pour les pères plus âgés qui estiment « inimaginable » de priver leurs enfants de nourriture (quelle qu'elle soit, étiquetée « française » ou « marocaine »), l'opulence doit témoigner, aux yeux de tous et de manière interne (dans la famille) mais aussi de manière externe (collectivité ethnique) comme nous le verrons plus loin, de leur réussite sociale, leur revanche sociale par rapport à leur situation de paysans très pauvres au Maroc et d'ouvriers agricoles en France. Ne pas restreindre ses enfants est le signe d'une sorte d'ascension sociale, alors que le souvenir du manque est encore dans tous les esprits : « on ne peut pas les priver » (Ahmed, 61 ans) ou « les priver au niveau de la nourriture, c'est vraiment impossible » (Brahim, 57 ans).

Enfin, dans le discours des pères plus âgés, le discours nutritionnel, repris parfois par les mères, est également perçu comme une ingérence du monde médical dans leur espace privé. Le refus presque catégorique<sup>137</sup> de devoir limiter la quantité d'aliments ingérés, les ingrédients tels le sucre ou l'huile, les sodas, les petites gâteaux, est le témoignage d'une

---

<sup>137</sup> Certaines épouses avouent « aller en cachette chez la diététicienne » alors qu'elles souffrent d'hypertension ou de problèmes oculaires...

expression de résistance qui produit plus de solidarité. Dans ces moments familialement et collectivement partagés autour de l'alimentation, ils ne sont plus les "gris", les "musulmans", les "marocains". Ils n'ont plus à surmonter cette représentation négative qui les précède dans le regard du majoritaire. De fait, de nombreux comportements, considérés par les discours nutritionnels ou les professionnels de santé, comme des facteurs de risque sont « retournés » (Sayad, 1999) dans le milieu observé comme des marqueurs identitaires. Les hommes plus âgés<sup>138</sup> revendiquent la rondeur des femmes comme idéal esthétique...et comme leur liberté (aux femmes) de disposer de leur corps. L'alimentation fait ici figure de lutte symbolique. A ce sujet, les filles occupent dans ces familles une place particulière. Comme nous venons de le voir, la cuisine étant un marqueur identificatoire incontournable, transmettre leur savoir faire culinaire aux filles devient, au niveau discursif, aussi central et ce d'autant plus que ces dernières jouissent de stéréotypes très positifs auprès des membres de la société majoritaire, contrairement à leurs congénères masculins : elles risquent d'être perdues pour le groupe. Au niveau de la pratique, les transmissions concrètes sont bien plus complexes que ce que les mères rencontrées en disent. Les filles sont le plus souvent « évacuées » des cuisines afin qu'elles se consacrent à leurs devoirs, ou bien réduites au rôle d'observatrices. Les filles sont porteuses d'un savoir culinaire le plus souvent « regardé », « dégusté » que « réalisé ».

#### **4.4- Régime alimentaire et réflexivités féminines autour de « la cuisine »**

La situation de minoritaire (au sens sociologique du terme) induit donc la réflexivité autour des pratiques culinaires qui doivent être consommées mais aussi transmises aux filles pour en faire de « vraies Marocaines », ce qui se traduit en des termes ethniques par des propos comme « *chez nous les Marocains, les filles savent toutes cuisiner et de telle façon* ». Mais, à l'instar de nombreux sociologues de l'alimentation (Ascher, Corbeau, Fischler, Hubert), nous constatons que la réflexivité alimentaire<sup>139</sup> se pose également aux membres de la société majoritaire au moment d'engager un régime alimentaire. Réguler son alimentation dans le but de maigrir est une attitude qui s'est banalisée -particulièrement chez les femmes- nous disent les sociologues et anthropologues (Ascher, Corbeau, Hubert, de Labarre). Certaines jeunes filles n'y échappent pas. Entre la réflexivité des mères et celle des filles,

---

<sup>138</sup> Les plus jeunes, tout en critiquant les régimes minceurs, estiment inimaginable d'épouser une femme « ronde ».

<sup>139</sup> Se nourrir était jusqu'à il y a peu un acte quotidien, répétitif, largement codifié. De l'approvisionnement, jusqu'aux manières de tables en passant par la cuisine, les modes de consommation se reproduisaient chaque jour sans grand changement. Or vouloir maigrir -Claude Fischler a montré comment notre société individualiste, ôtant leurs prérogatives aux institutions traditionnelles, avait provoqué une dérégulation des modes de consommation- engendre une remise en question des conduites alimentaires habituelles. Chaque étape alimentaire est interrogée, ce qui oblige à une mise à distance vis-à-vis des manières de faire quotidiennes, ce que nous considérons comme une attitude réflexive.

comment se joue, dans le quotidien, la réorientation des pratiques culinaires dans un souci de minceur ?

Il est difficile pour elles, avons-nous constaté, de « se mettre au régime » lorsqu'elles habitent encore chez leurs parents. De la mère, omniprésente dans la gestion de « la cuisine », dépend la possibilité ou non de suivre un régime. Les filles expriment la nécessité de « convaincre » leur mère de « l'utilité » de leur régime. Elles les persuadent en sélectionnant des émissions sur le petit écran évoquant la santé, l'alimentation. Du coup, certaines mères nous avouent être déstabilisées dans leurs achats. Elles portent un regard réflexif sur leur propre « carrière alimentaire » (de Labarre). Certaines évoquent les nombreux kilogrammes qu'elles ont accumulés depuis leur installation en France. D'autres regrettent d'avoir perdu « la ligne » et pour mieux nous convaincre se souviennent avoir été majorettes à Saint-Emilion...ou d'avoir porté la mini-jupe. Finalement, malgré leur crispation sur les transmissions culinaires « marocaines » on s'aperçoit que leur ethnicité n'est pas une donnée fixe mais le résultat d'un processus d'assignation et d'auto-attribution. Elles sont, elles aussi, imprégnées par les normes alimentaires et corporelles françaises, mais avouent, face à l'anthropologue, y être moins contraintes du fait de leur âge. Dans ces regards sur elles-mêmes, on sent celui des « Français ». Cette double réflexivité (celle provoquée par le regard du majoritaire et celle induite par le contexte alimentaire contemporain via la télévision) ne cesse de questionner, voire de remettre en cause le consensus et la prétendue continuité culturelle dont elles se prévalent pourtant. Les observations que nous avons pu réaliser mettent également en évidence les discussions au sujet de l'approvisionnement entre mères et filles, quand ces dernières ont décidé de mincir. De la liste des courses établie au préalable, certains aliments sont « évacués » par les filles comme les pâtes, l'huile, le sucre, au profit des légumes, fruits et poissons. De même, certains produits achetés doivent posséder le label « allégés ». Selon Khadija (23 ans), son utilisation rend « légers, plats et gâteaux » confectionnés par elle et sa mère. Le choix du supermarché est également sujet à discussion. Les grandes surfaces « discount » sont, selon les filles, à éviter du fait de la mauvaise qualité et du peu de fiabilité des produits. Les filles demandent aux mères de s'approvisionner en boissons *lights* dans un supermarché « de qualité ». La question du sucre est omniprésente dans le discours des jeunes filles. Au-delà du découpage ethnique entre aliments « occidentaux » ou « marocains » qui seraient bons ou mauvais, entre thé marocain et boissons gazeuses, ce que nous révèle cet argumentaire, c'est l'adoption du « trop » comme facteur de risque de mauvaise santé dans le savoir populaire de ces jeunes filles marocaines. Mais, de nombreuses mères se plaignent de ces exigences nutritionnelles et de la cherté des produits diététiques (*lights*) souhaités par leurs filles qui, quand elles les accompagnent, les

poussent à « inspecter<sup>140</sup> » scrupuleusement les étiquettes afin de guider leur choix vers des produits plus sains<sup>141</sup>. Les plus coopérantes avouent qu'accompagnées de leurs filles elles ne peuvent plus parcourir les rayons du supermarché de manière mécanique. Les manières de faire la cuisine se voient aussi modifiées. Les principales transformations concernent les modes de cuisson et l'utilisation de matières grasses. Pour Dounia (47 ans), diabétique, et sa fille Fadila<sup>142</sup> (19 ans), les plats en sauce sont bannis et réservés au mari et frères, au profit de la cuisson vapeur. Mais dans ces familles, malgré le discours des filles, les anciennes manières<sup>143</sup> perdurent (ou réapparaissent au bout d'un certain temps). Rompre avec des habitudes antérieures et s'engager dans une attitude réflexive nécessite de la part des jeunes filles et des mères un contrôle de soi permanent. Le régime implique de nombreuses contraintes et s'y tenir n'est pas chose facile. Ainsi, les occasions de dévier de l'objectif qu'on s'était fixé ne manquent pas. La résistance des mères, par exemple, est significative de cette tentation « de tout laisser tomber ». Haléma (47 ans) se moque d'elle-même. Sa fille (sur les conseils d'une nutritionniste) lui a fait acheter un cuit vapeur. Elle l'aura utilisé une seule fois depuis le début de l'année. Car, on l'a vu, les qualificatifs du régime synonyme de « plats tristes », « fades » sont très utilisés par les garçons et les pères jeunes ou âgés dans la plupart des familles rencontrées. Les conversations entre mère et fille au sujet de la quantité d'huile utilisée au moment de la préparation d'un repas témoignent également de cette difficulté, et en même temps de l'adoption des discours nutritionnels produits par les membres de la société majoritaire. Ainsi, dans les cuisines, les mères sont-elles remises en question dans leurs manières de faire habituelles. Toutefois notre participation à la préparation des repas illustre la complexité des situations dans laquelle se situent les jeunes filles entre normes familiales et majoritaires. Lorsqu'elles constatent, en notre présence, lors de la confection d'un plat, combien leur cuisine est grasse, huileuse, elles se retranchent aussitôt derrière les vertus de l'huile d'olive (qu'ils ne consomment pas, contrairement à leurs propos, en grande quantité) caractéristique disent-elles de leur « régime méditerranéen ». Pour légitimer leurs arguments, elles s'appuient sur les émissions de télévision qui expliquent « *que l'espérance de vie des*

---

<sup>140</sup> Nombre de mères ne savent pas lire. Elles ne peuvent donc effectuer ce travail de sélection des produits à la place de leurs filles. De plus, pendant l'approvisionnement au supermarché, elles rencontrent également des compatriotes qui « risquent » de remarquer les produits allégés ou les substituts de repas et les accuser de se conformer aux modèles féminins de la société majoritaire.

<sup>141</sup> L'école occupe, selon les jeunes filles rencontrées, une place significative dans cette prise de conscience.

<sup>142</sup> Fadila nous avoue « profiter » du diabète de sa mère pour manger « léger ». Elle accompagne par solidarité dit-elle sa mère dans « son isolement alimentaire » tout en contrôlant son propre corps. On peut lier ce comportement avec le processus plus général d'individualisation de l'alimentation.

<sup>143</sup> Anciennes manières ne signifient pas que nous catégorisons sous ces termes des pratiques culinaires prétendument authentiques et marocaines. Au Maroc, comme nous l'avons montré, l'acculturation culinaire est un processus continu et permanent qui a intégré frites, cocas...depuis de longues années...

*Marocains, grands consommateurs d'huile d'olive*<sup>144</sup>, serait supérieure à celle des Irlandais qui consomment trop de crème fraîche ». Outre les modes de cuisson et l'utilisation de l'huile, l'autre difficulté pour suivre un régime strict tient, disent les filles, à la dimension collective, amicale de « la cuisine marocaine ». Là, encore, la dimension collective perçue au départ comme un handicap pour suivre un régime est transformée, au fil du discours, en vertu (alors que certaines n'hésitent pas à s'inventer diabétique pour éviter ces repas). Il s'agit au cours de leurs propos d'inverser le rapport de domination. Dans leur rhétorique, « les Français » sont dépeints comme souffrant de solitude, se nourrissant mal, ne pouvant bénéficier de leur système de valeurs. Sara avoue qu'elle ne peut déroger au traditionnel couscous du dimanche où elle retrouve d'autres familles. Pour elle, manger ensemble, dans le même plat, est un puissant vecteur d'échanges et de solidarité : la convivialité est primordiale<sup>145</sup>. Pour éviter l'embonpoint, elle « joue » alors sur les quantités. Ainsi, les attitudes de ces jeunes filles à l'égard de leur corps et la manière dont elles se projettent dans leur devenir de femmes confirment à la fois leur désir de maintenir les liens avec des manières de faire familiales (qui sont elles-mêmes en mouvement) et leur souci de s'en éloigner, et surtout d'effectuer une sorte d'ascension sociale dont leur minceur doit témoigner. Quitter la sphère familiale implique de nouveaux changements dans les discours des jeunes garçons ou filles... mais aussi dans le contenu de l'assiette.

#### **4.5- Quitter la sphère familiale, quitter le monde rural...**

Lorsqu'ils s'éloignent de la maison, les jeunes s'attachent d'autant plus à défendre, au niveau discursif, la qualité de leur mode de vie « rural », de leur alimentation, de leur cuisine, qu'ils n'y ont pas forcément accès. Ayant suivi ces jeunes dans leur déplacement à Bordeaux, nous avons constaté que leur discours s'est radicalisé. Le système alimentaire occidental et industriel est critiqué. A ce sujet, la question des OGM et des farines animales sont l'occasion d'accuser les expériences scientifiques de l'agro-alimentaire qui, selon eux, pervertirait l'ordre naturel des choses et remettrait en question l'ordre divin. Pourtant, on ne peut que constater l'ambivalence des propos. Tantôt les jeunes estiment que c'est l'alimentation « maghrébine », trop riche, trop grasse, qui serait à l'origine de l'embonpoint de leurs mères ou des problèmes cardio-vasculaires de leurs pères, tantôt ils estiment que c'est le contact

---

<sup>144</sup> Au Maroc, l'huile d'olive, bien plus chère que l'huile de tournesol, n'est pas, ou peu utilisée, dans les milieux modestes.

<sup>145</sup> Loin des solidarités villageoises et familiales qui étaient les leurs au Maroc, ces familles présentes dans le vignoble se reportent ici sur les amis qui, du coup, occupent une place qui n'était pas aussi importante auparavant. Les réseaux d'amis regroupent jusqu'à dix familles. Ces cercles d'amitié viennent combler le vide social que la transplantation a provoqué. Le budget accordé aux dépenses alimentaires pour ces réunions amicales hebdomadaires permet de mettre en évidence leur importance.

avec les modes de consommations<sup>146</sup> des « Occidentaux » qui aurait ébranlé leur équilibre alimentaire, par essence naturel et sain, d'où l'importance de respecter leur pratique religieuse et leur mode de vie rural. Ce que l'on perçoit une fois de plus ici c'est qu'il n'existe pas plus d'isolat alimentaire que linguistique. Pratiques alimentaires occidentales et maghrébines sont largement en contact. On voit ici que la référence à « la tradition marocaine » est la réponse à une forme « d'ethnisation » imposée par le majoritaire.

En même temps, dans la pratique, ils font parfaitement la distinction entre ce qu'ils consomment lorsqu'ils sont chez leurs parents : repas plus sain du fait de l'origine des produits en provenance directe des agriculteurs, achat par réseau de la viande *halal*, etc... Ils se souviennent avec nostalgie que les repas familiaux variaient entre cuisine marocaine et cuisine régionale, « la cuisine du Sud-Ouest ». Nadya, étudiante à Bordeaux, se remémore à regret des menus « *équilibrés réalisés à base de légumes* » préparés par sa mère et pris en famille. Alors qu'elle pensait pouvoir suivre un régime plus facilement en étant seule à Bordeaux, elle accuse le mode de vie urbain, occidental, de l'amener à mal manger. Seule, elle saute les repas, grignote. Dans son assiette, dit-elle « *pizza, poissons panés, pâtes, remplacent les ratatouilles et les poulets* » de sa mère. Elle ne cuisine que rarement. Vivre seule ou avec un frère/ une sœur sur Bordeaux durant ses études entraîne le constat qu'ils sont restés « ados » dans leur alimentation, même s'ils y font parfois plus attention, notamment durant la première période de leur installation. Puis, rapidement tous évoquent l'adoption d'un mode de vie « urbain ». Frères et sœurs expliquent que chacun constitue des réserves en quittant le domicile familial le week-end en fonction de ses goûts et que chacun effectue également ses propres courses, soit aux supermarchés de la zone rurale d'appartenance, soit à Bordeaux. Les filles ont toutes évoqué leur crainte de devoir endosser le rôle de leur mère puis finalement s'aperçoivent que la logique universitaire l'emporte : quand les réserves maternelles sont épuisées, les frères font autant la cuisine qu'elles, les frères se nourrissent autant à l'extérieur qu'elles... Garçons ou filles, trois versions du mangeur sont en action chez eux :

- Préparation d'un menu pour les autres. Pour tous les étudiants rencontrés l'idée de préparer des petits plats « marocains » lorsqu'ils reçoivent entraîne toute une série d'obligations : il s'agit le plus souvent de cuisiner un tagine (ou un couscous), une omelette « à la marocaine » et quelquefois un magret /frites (plutôt les garçons). Il apparaît que la cuisine effectuée à ces occasions est présentée comme « très méditerranéenne », « à l'huile d'olive », « marocaine ». Les filles expliquent, lorsqu'elles invitent, la facilité (en termes de

---

<sup>146</sup> Tout en étant eux-mêmes des adeptes des pâtes, frites et pizzas. L'un de nos interlocuteurs se nomme lui-même « monsieur pâtes ».



coût et de préparation) qu'elles éprouvent à offrir en entrée des salades composées et des taboulés à base de tomates. Les jeunes femmes possèdent en « miniature » tout le nécessaire pour cuisiner comme leur mère, quelques épices, les plats, la théière et le savoir-faire...Elles estiment qu'à ce moment-là, avec leurs congénères, elles se nourrissent enfin de manière équilibrée et moins grasse qu'en famille. Pour l'occasion, elles vont se déplacer dans une boucherie *halal* et au marché du quartier Saint-Michel<sup>147</sup>. Les étudiants garçons ou filles ont toujours chez eux tomates, œufs, oignons ail, pain, coca, sirop, thé et menthe pour recevoir dans la journée. Nous n'avons observé aucune boîte de conserve dans les placards...par contre poissons panés, pizza surgelées occupent les frigidaires. Les garçons eux aussi estiment reproduire « la cuisine de leur mère » pour tout ce qui est tajine, etc...et ils leur « empruntent » viandes, épices avant de repartir à Bordeaux. S'ils ont prévu à l'avance que des invités viennent partager leur table, ils ramènent également, en grande quantité, des plats préparés par leurs mères (que certains mettent au congélateur, mais peu en possèdent), ainsi que des pâtisseries marocaines, et les offrent en guise de « plats authentiques », de « bons plats ». L'injonction faite par les invités (étudiants de toutes nationalités) de trouver un plat marocain sur la table est souvent accompli. Le plat « marocain » est réalisé dans l'optique d'offrir à l'autre le meilleur de soi, de le nourrir de « sa cuisine », de ses racines. Dans ces moments-là, les garçons estiment manger sainement « comme à la maison » contrairement à ce qu'ils font le reste de la semaine.

-Lorsqu'ils sont seuls, tous estiment reprendre un mode alimentaire anarchique: le plus souvent ils ingurgitent disent-ils rapidement un sandwich, un kebab, parfois un «Macdo », mais ceci est plutôt rare, la confiance dans la provenance de la viande est toute relative. Presque tous, pour des raisons financières n'achètent pas de viande pendant la semaine. Karim nous explique qu'une fois écoulées les réserves de viande effectuée chez sa mère, il attendra patiemment le week-end pour en manger de nouveau. Comme Karim, Soumia affirme ne pas cuisiner de viande durant toute la semaine, pourtant elle habite avec ses frères. Finalement, elle estime qu'ils mangent rarement ensemble autour de la table. Ils ne partagent pas leur budget. Chacun dîne de son côté...Les boucheries *halal* du quartier Saint-Michel occupent une place ambiguë dans le discours de ces étudiants, tantôt elles sont considérées trop chères, tantôt elles sont perçues comme douteuses d'un point de vue de la traçabilité de la viande...tantôt elles sont considérées comme incontournables. Finalement, même si leur budget ne leur permet pas d'acheter de la viande tout simplement, les boucheries *halal* occupent aussi dans leur imaginaire la possibilité d'un choix. La solitude lors des repas

---

<sup>147</sup> marché populaire et renommé de Bordeaux centre, jouxtant celui des Capucins.

(des dîners surtout), leur maigre budget les amènent, surtout les filles à valoriser le végétarisme pour l'équilibre alimentaire (alors que les mêmes, une fois rentrés chez leurs parents, placent la viande au centre de ce même équilibre). Dans la pratique, à la place des légumes, pizzas, pâtes, barre au chocolat Snickers et soda sont souvent au rendez-vous. Les filles font une fois par semaine leurs achats.

La question de l'approvisionnement reste pour les garçons une question secondaire. Mohamed dit lui-même qu'il ne sait pas faire les courses, qu'il n'a jamais appris, ni vu faire sa mère et son père. Il ne pense pas à faire des provisions pour plusieurs jours...

Ces étudiants qui dînent souvent seuls valorisent leur repas journalier pris au restaurant universitaire, surtout les filles, qui estiment que depuis l'an dernier l'équilibre alimentaire y est respecté. Pendant plusieurs semaines une sensibilisation à l'équilibre alimentaire a été effectuée par le CROUS, Jean-Pierre Coffe en personne s'était déplacé pour déguster un déjeuner en leur compagnie. Depuis, selon certaines étudiantes, c'en est fini des « quiches-purée » ...

-Des mangeurs culpabilisés : pour les jeunes filles surtout, la question du « bien manger » se pose conjointement à celle du « manger sain ». Lorsqu'elles sont en ville, le bien manger est constitutif de la cuisine maghrébine, surtout « la marocaine » me dira une étudiante d'origine algérienne inscrite en Mastère : *« la cuisine marocaine est la meilleure cuisine du Maghreb, c'est celle dont on parle dans tous les magazines. Elle est goûteuse, épicée et bien grasse...elle est enchanteresse »*. Djamel, récemment éducateur, reproche à sa jeune épouse de cuisiner trop « sain » au point de lui faire oublier qu'il a épousé une marocaine. Il se souvient avoir rompu avec une première petite amie parce qu'elle ne savait pas cuisiner. Après notre passage, les jeunes rencontrés, observant à leur tour leurs parents et le contenu de leur assiette, constatent que lorsqu'ils étaient enfants ces questionnements n'existaient pas : *« Nos parents mangeaient pour manger, persuadés que leur cuisine était bonne pour eux, pour nous »* dira Nadya étudiante en droit. Ces étudiants oscillent constamment dans la pratique entre une alimentation plus saine et un laisser aller conscient : barre de chocolat, pizzas surgelés, glaces, pommes de terres surgelées à rissoler, frites, sodas etc. Au fil de nos rencontres, ils se posent de nombreuses questions durant l'entretien sur les campagnes nutritionnelles, sur la publicité pour les régimes qu'ils estiment draconiens, sur les transformations de l'agro-alimentaire. Mais il est fréquent que les garçons s'interrogent pour la première fois sur ce qui est bon pour eux. Ils prétendent cuisiner à l'huile d'olive (en fait, ils utilisent surtout l'huile de tournesol), *« parce que c'est meilleur pour la santé »*<sup>148</sup> mais ne culpabilisent pas lorsqu'ils mangent des pâtes parce qu'ils estiment se dépenser beaucoup

---

<sup>148</sup> Chez les jeunes hommes ces phrases raisonnent comme une récitation mal apprise

(pratiques sportives) ou lorsqu'ils mangent un tagine parce que c'est du « bon gras » et qu'il y a des légumes et de la viande. Notre entretien pose également la question de la quantité de sucre ingurgitée... parce qu'ils estiment boire beaucoup (trop parfois...) de soda... Dans la majorité des cas, les jeunes hommes rencontrés ne perçoivent pas leur alimentation comme fondamentalement déséquilibrée. L'un d'eux se baptise lui-même « Monsieur pâtes » mais considère que le modèle culinaire de son père (qui dit-il se nourrit comme en Algérie, des plats en sauce qui ont mijoté) ne doit pas non plus être considéré comme déséquilibré, au contraire. Selon lui, il y aurait exagération de la part des médias, des médecins<sup>149</sup> d'accuser le mode alimentaire des Maghrébins. Pour les jeunes hommes rencontrés, l'acceptation passive des normes diététiques n'est pas de mise. Ils ont un « discours résistance » mais qui n'est pas lié à la conservation de pratiques dites traditionnelles. Il y a une forte tension entre l'univers familial et le « bien manger », et la vie en célibataire et le « mal manger ». L'alcool très présent dans leur pratique de célibataire (moins dans leur discours quand ils sont au domicile parental) est le premier accusé. Certains évoquent leur dérive tant morale que physique lors de « soirées beuverie » sur Bordeaux, mais la perçoivent comme une période de transition avant de revenir dans le « droit chemin »... On retrouve ce type d'attitude chez les jeunes en général (cf la partie « jeunes » dans ce dossier). D'autres dont le métier s'oriente vers la dégustation de vin effectuent une coupure entre vie professionnelle et familiale et évoquent la modération. La période du ramadan est alors vécue par ces jeunes hommes comme une purification par le changement de mode d'alimentation qu'elle provoque. Elle est vécue comme un retour non seulement vers la foi, mais également vers une alimentation familiale. Sans compter que le rachat possible est très présent dans l'islam populaire qui participe à cette idée de droit chemin évoqué plus haut. Cette purification du corps passant par le jeûne diurne est vécue par eux comme un moyen d'effacer les « erreurs » alimentaires (surtout vis-à-vis de l'alcool), avant de repartir « purifiés ». Certains garçons mettent en place des phases « de remise en forme », ils boivent de l'eau, du Perrier notamment, lorsqu'ils reprennent une activité sportive ou de la danse. Lorsque ces jeunes hommes retournent au domicile parental, ils reprennent disent-ils une vie alimentaire qu'ils jugent plus saine : alimentation équilibrée grâce aux menus de leur mère (qu'ils soient à base de pâtes ou de tagines), reprise d'une régularité dans leur alimentation (heures fixes), absence d'alcool, hormis les week-ends entre amis... Ces allers-retours sont également très présents chez « les jeunes » en général.

---

<sup>149</sup> Ce discours médical est appréhendé, le plus fréquemment, par les mères qui, diabétiques ou obèses, doivent restreindre leur alimentation. Les femmes maghrébines sont particulièrement harcelées dans le monde médical pour qu'elles modifient leur régime alimentaire. Enceintes, elles sont la cible de médecins qui voudraient qu'elles adoptent les normes alimentaires françaises considérées comme plus équilibrées. Anne Elène Delavigne a constaté la même injonction pour les femmes pakistanaises au Danemark.

Pour ces jeunes hommes, les menus équilibrés et complets sont ceux qu'ils prennent ou prenaient dans le cadre familial. Il y a surinvestissement dans le discours des garçons quant à la régularité des trois repas. La cuisine de la mère est la principale source de confiance et de garantie de bonne santé. Chez ces jeunes musulmans, pratiquants parfois, l'image de la mère nourricière est primordiale. Contrairement aux jeunes filles de ces familles qui sont amenées devoir témoigner de « leur marocanité », sur les jeunes hommes ne pèse aucune suspicion. « Monsieur pâtes » n'est pas inquiet dans son identité culinaire : pour ses parents quoiqu'il ingère, il est Marocain. Dans un contexte français de discrimination raciale dont les jeunes maghrébins sont la cible première, la filiation donne du sens à leur nourriture. A travers, l'ingestion de la cuisine de la mère, ces jeunes hommes reconstruisent une identité positive et affirment une appartenance rurale plus ou moins contrariée par leur installation à Bordeaux et leur mode de vie urbain. Dans les discours culinaires recueillis, la recherche d'émotions est claire. Les évocations affectives des plats préparés par la mère permettent de charger les tours de main maternels d'une symbolique sécurisante. Finalement, les jeunes hommes (ceux qui cuisinent sont très rares) rencontrés ne possèdent quasiment aucune connaissance culinaire ni diététique. « *moi je ne sais pas ce qui se passe dans la cuisine* ». De leur vocabulaire sont absents les termes lipides, glucides, omégas, etc. Ils ne font pas partie de leurs connaissances et ne savent<sup>150</sup> pas à quoi ils correspondent contrairement aux sœurs ou petites amies très expertes sur ces questions (ou qui se sont rendues expertes).

Pour ces jeunes hommes élevés en milieu rural, et pour qui musculation et foot sont les principales activités, les seules sources d'information nutritionnelle ou diététique passent par les personnes qui encadrent ces activités sportives. Entre camarades, entraîneurs et médecin du sport la question de la diététique est abordée pour prodiguer une musculature « intéressante », une résistance physique suffisante pour tenir tout un match. Pour être acceptées, les normes diététiques médiatisées doivent avoir du sens pour ces jeunes hommes, pour être appropriées puis bricolées par eux. Les modèles alimentaires ont dû transiter par les leaders d'opinion (tels que le sociologue Erving Goffman le perçoit) que sont les entraîneurs ou le médecin de famille (qui est aussi un médecin du sport et dont la femme a vécu au Maroc) avant d'être acceptés.

#### **4.6- Lorsque la maladie survient**

Toutefois, tant que la maladie épargne nos interlocuteurs, il semble que les problèmes

---

<sup>150</sup> Le rapport femme/cuisine au Maghreb rend très difficile la présence des garçons au moment de la préparation des repas. Les rares qui se risquent à franchir la porte des cuisines font souvent l'objet de railleries.

de santé soient pris en compte, au niveau discursif, mais sans changement alimentaire radical dans la pratique. Hommes et femmes constatent, avec culpabilité le plus souvent devant l'anthropologue, qu'ils ne parviennent pas à se restreindre lors des repas familiaux et encore moins festifs. La prise en compte de l'alimentation santé est reconnue comme élément important pour assurer la longévité mais comme difficile à appliquer de manière radicale et totale. Finalement, toutes les pratiques d'approvisionnement et de consommations décrites plus haut se sont transformées en douceur ou existaient déjà mais ont été renforcées, détournées...parfois négligées et ce, en fonction des individus et du moment de la vie.

En effet, la remise en question des conduites alimentaires habituelles (à situer entre la transplantation et le contexte contemporain de réflexivité<sup>151</sup> alimentaire) est particulièrement exacerbée lorsque la maladie survient et nous a paru intéressante pour la question de l'adoption du « manger sain ». Par exemple, il apparaît que tant que les hommes sont en activité, ils se refusent à admettre que cholestérol ou diabète puissent être réellement dangereux. Leur rapport au corps et à la santé est fortement lié à leur travail. Pour eux, être malade, c'est être incapable de travailler, être alité. Un traitement quel qu'il soit (médicamenteux ou régime alimentaire) n'est jugé nécessaire que si le mal est visible. Toutefois, si le mal est invisible (dans le cas du diabète et du cholestérol, il n'est pas ressenti immédiatement), si des changements alimentaires s'imposent, les hommes exigent que ceux-ci soient simples, efficaces et rapides. Il faut par ailleurs que les effets du soin soient aussi rapides qu'efficaces.

Dans le vignoble, l'identité masculine est associée à l'activité, à la force. Ainsi, pour les hommes diabétiques ou sujets à des problèmes cardiovasculaires, et dont l'identité est largement entamée par le chômage et l'inactivité, la demande d'un remède, d'un « médicament magique » dira une nutritionniste interviewée, capable de les guérir sans altérer, encore une fois, leur image d'hommes puissants et travailleurs, est largement émise. Le soin doit leur épargner d'être perçu et désigné par les autres comme malade. Ainsi, prendre des comprimés n'est pas perçu comme une contrainte si les résultats sont efficaces et rapides, c'est la durée qui est considérée comme un problème car elle place l'homme dans un état permanent de maladie. La maladie renvoyant l'homme lui-même à ce que Sayad appelle « la

---

<sup>151</sup> La notion de réflexivité mérite discussion. Sommes-nous réellement dans une période de l'histoire alimentaire de l'humanité où tout aliment acheté ou consommé suscite questionnement et vérification à chaque instant par chacun d'entre nous ? Ce processus ne paraît pas applicable pour tous ni à tout moment. Il est nécessaire de complexifier ce concept. Comme l'explique Florence Bergeaud-Blackler (2006) au sujet du *halal*, la question de la confiance dans l'alimentation (également dans le soin pour ce qui nous concerne) est autant dans le produit ingurgité que dans les personnes qui contrôlent le produit. A propos du label *halal*, suivant Luhmann (1987), elle montre comment la réflexivité définie selon Giddens (1994) est difficilement tenable dans une configuration où l'information est trop difficile à obtenir tant d'un point de vue financier que technique. Selon Luhmann, seuls les mécanismes de réduction de la complexité du contrôle peuvent rendre aux consommateurs leur part active « par l'introduction du tiers contrôleur ».

vérité de l'immigration ». Il est donc difficile pour leurs épouses<sup>152</sup> de leur imposer un nouveau régime alimentaire, surtout qu'aucun d'eux n'a jamais eu besoin jusque-là, disent-ils, de se soucier de sa santé et encore moins de son alimentation, laissée aux bons soins de leur épouse. Les mères (souvent aidées de leurs filles) doivent faire preuve d'ingéniosité pour diminuer l'utilisation de l'huile ou du sucre et introduire des légumes verts dans l'alimentation de leur conjoint (certaines mangent différemment) qui, comme la plupart des hommes rencontrés, disent ne pas les digérer, mais surtout ne pas les aimer seuls (c'est-à-dire quand ils ne sont pas fricassés dans l'huile dans la poêle ou la cocotte).

Elles essaient d'augmenter la quantité de crudités dans les salades composées servies en entrée. Mais il s'agit d'un combat au quotidien qu'elles vivent mal. Elles se voient accusées de vouloir les empoisonner, de servir une nourriture fade et « française ». Comme Luce Giard l'a montré ailleurs pour les femmes françaises, les femmes d'origine marocaine, tunisienne, algérienne doivent se battre pour la bonne santé des corps. Ainsi oscillent-elles entre leur responsabilité diététique et leur envie de faire plaisir. Ainsi, après les bonnes résolutions de début de semaine, elles disent toutes finir par faire davantage plaisir à leurs maris par un plat mijoté et un retour aux menus avec huiles, féculents, sur les quatre derniers jours de la semaine. (On peut prendre l'exemple du cuit vapeur d'Aïcha utilisé une fois puis oublié sur un meuble....).

Pour elles-mêmes, lorsqu'elles ont du cholestérol ou du diabète, un suivi médical régulier, l'application d'une hygiène de vie appropriée paraissent nécessaires. Toutefois, beaucoup d'entre elles ont des difficultés à suivre certaines prescriptions. Fatiha (50 ans), après plusieurs hospitalisations destinées à faire baisser sa tension, estime nécessaire de suivre les indications de la diététicienne mais avoue « lâcher » au bout de quelques mois de restrictions. Le plus difficile selon elle, est la solitude alimentaire subie au quotidien dans un contexte familial d'alimentation conviviale autour d'un plat commun. La nécessité de faire du sport posée comme incontournable par les diététiciennes, au début de la maladie, est vécue comme une injonction difficilement surmontable. Pour ces femmes, circuler hors de la maison devait répondre à des règles bien précises, souvent liées à l'approvisionnement, l'emploi, les visites aux amis ou aux membres de la famille. Toutefois, avec le temps et grâce à l'installation en pavillon proche de la campagne, mais surtout devant la nécessité, des agencements sont mis en place. Par exemple, outre les ménages ou travaux dans les vignes qui les amènent à « bouger » disent-elles dans certains quartiers proches de la campagne, des

---

<sup>152</sup> Les épouses cuisinières possèdent dans ce processus de soin du corps une place centrale très problématique. Il faut souvent un accident grave pour qu'elles intègrent dans leur cuisine la valeur « santé » au détriment de ce qu'ils estiment être une cuisine du « goût » et du « bien être » etc.... on peut relier ce constat celui fait par Anne Elène Delavigne en ce qui concerne le rôle des femmes comme vecteur de la bonne alimentation.

collectifs de femmes maghrébines ont mis en place des groupes de marche hebdomadaire dans les chemins ruraux.

Restreindre leur alimentation, comme pour tout diabétique et/ou obèse (Corbel, 2002), leur paraît également souvent problématique. De plus, l'alimentation de cette population est très influencée par des habitudes marquées. Au Maroc, elle se caractérise par la consommation de ses propres productions agricoles ; elle est aussi contrainte par un pouvoir d'achat très faible (Crenn, 2003). Ce milieu rural marocain porte également le souvenir d'une vie extrêmement pénible, dépendante de la pluie et de la sécheresse (Crenn, *Ibid*). Ainsi, en France, le manque alimentaire est encore dans toutes les mémoires, (surtout dans celles des femmes) même si beaucoup de ces familles ne sont plus dans la misère (quoique cela resterait à vérifier) et bénéficient des aides sociales. Comme pour les hommes, le souci primordial est d'assouvir sa faim et pouvoir travailler. Ainsi, la sensation de réplétion est-elle l'élément central de l'acte de manger.

Dans le vignoble, la nécessité d'effectuer des travaux agricoles qui demandent de l'endurance (tirer les bois, épamprer) suscite et légitime, selon elles, le fait de consommer en grande quantité de la nourriture qui donne de l'énergie ou de la force. Plus encore, le régime alimentaire qui fait l'impasse sur « des aliments donnant de la force » est considéré comme une entrave au bon déroulement de leur mission première. Au regard de leur passé, manger à sa faim une grande variété de produits émanant de l'industrie agro-alimentaire (produits surgelés, boissons gazeuses, gâteaux, pain etc...) est aussi considéré comme une sorte de revanche sociale à l'instar des autres catégories sociales longtemps exclues de l'accès à l'opulence alimentaire.

Il est à noter que les enfants, les filles plus particulièrement, interviennent dans cette production de soin dans la famille. Certaines mères, avec l'aide de leur fille qui les accompagne chez le médecin, à l'hôpital, considèrent comme une victoire de se conformer aux exigences médicales, mais en même temps ont du mal à accepter ce revirement de situation, qui se présente une fois encore comme la remise en question de « leur culture traditionnelle » et donc de « leur cuisine » qu'elles pensaient jusque-là saine et conforme.

Dans le contexte socio-historique français, où la dimension ethnique fait figure de lutte symbolique entre minoritaires et majoritaires (termes pris au sens sociologique), la cuisine occupe une place centrale et ambiguë. Tout en cherchant le soutien de leurs filles lorsqu'elles vont dans la sphère médicale, les mères souhaitent également transmettre à leurs filles « la » cuisine marocaine. Elles associent « fille respectable » (qui cuisine à la marocaine, qui participe à l'organisation des rassemblements familiaux ainsi qu'aux repas communautaires) à la femme « marocaine », « algérienne » ou « tunisienne » parfaite.

Autour de l'alimentation, coincées entre les injonctions du corps médical (pour lequel elles deviennent les interlocutrices uniques) et les injonctions parentales, ces jeunes femmes vont prendre en compte les injonctions maternelles, quant à leur désir de transmettre le savoir faire culinaire, et leur difficulté à suivre le régime du médecin pourtant nécessaire. Elles cherchent à utiliser ce qui est bon dans la « tradition »<sup>153</sup> culinaire marocaine car, selon, elles, « *tout ce qui est marocain, tunisien, algérien ou encore berbère n'est pas à rejeter* ». On constate une forme de bricolage : tout ce qui se rattache à la dite « tradition culinaire » est grandement valorisé tout en se combinant au souci d'une alimentation équilibrée et « bonne pour la santé ».

Les filles dont les mères sont les plus récalcitrantes n'hésitent pas à les « surveiller ». Elles repèrent les moments où elles grignotent et tantôt elles les invitent à partager le repas commun tantôt elles vont jusqu'à manger avec leur mère pour ne pas les isoler du groupe. Elles essaient également de restreindre la quantité d'huile quotidienne tout en surveillant les petites sœurs sujettes à l'embonpoint... La majorité des femmes de cette tranche d'âge (17-25 ans) s'informent des normes nutritionnelles actuelles : elles parlent presque toutes en termes de protéines, lipides, glucides, bonnes graisses, etc. Elles s'appliquent quotidiennement à évaluer les nouveaux besoins de leurs mères. Celles dont les mères sont restées vraiment sourdes aux exigences de leurs pathologies s'appuient sur les médias qui légitiment leurs nouvelles pratiques alimentaires (médias qui jouent le rôle du tiers contrôleur – cf. Bergeaud-Blackler, 2006). Leur rôle de productrice de soins par l'alimentation n'est pas uniquement préventif, l'alimentation est admise par elles comme curative.

Nous l'avons vu, il serait stérile de conclure que ces jeunes femmes rejettent la cuisine « arabe », « marocaine », pour adopter uniquement le schéma nutritionnel occidental et médical. Il serait également réducteur de percevoir cette cuisine « héritée », mais forcément transformée, comme responsable de la surmortalité par diabète dans ce groupe. Au regard de l'enquête effectuée par Marianne Corbel (2002), on s'aperçoit que les diabétiques dits « Français » caractérisent également leur alimentation comme « trop grasse, trop lourde ». Ce n'est pas l'aliment en lui-même qui est significatif mais plutôt les comportements et le sens que sa consommation induit dans un contexte de transplantation et de minorisation. Ce que

---

<sup>153</sup> Finalement, il s'agit le plus fréquemment de pratiques quotidiennes qui font progressivement l'objet d'un surinvestissement symbolique en réponse, le plus souvent, aux injonctions de « traditions » des majoritaires face « aux Arabes » tantôt arriérés, tantôt héritiers des Mille et Une Nuits. On pourrait parler, à l'instar d'Eric Hobsbawm et Terence Ranger (1983), repris par Gérard Lenclud, d'invention des traditions. Il peut paraître paradoxal de juxtaposer changement et tradition (ainsi que le pratique le sens commun) pourtant, comme le dit Lenclud (1987 : 110) « dans toutes les sociétés, y compris les nôtres, la tradition est une « rétro-projection » (...) Ce n'est pas le passé qui produit le présent mais le présent qui façonne son passé » (Ibid : 119).



nous souhaitons ici démontrer c'est l'étonnante plasticité des pratiques alimentaires mais également combien elles sont l'expression majeure de l'identité (identité aux multiples facettes : genre, âge, groupe ethnique, appartenance à la sphère productive) des individus. Finalement la santé, loin d'être uniquement le résultat d'une addition d'aliments ingérés, est également liée aux dimensions sociales et symboliques de ceux-ci.

### 3è Partie

#### CONCLUSIONS et PERSPECTIVES

Cette étude collective s'attache à comprendre pourquoi les politiques nutritionnelles se heurtent à des difficultés d'application et de réception auprès des différents publics ciblés par l'INPES. Nous avons mené en 2006 des enquêtes dites « qualitatives » (entretiens semi-directifs, pouvant durer plusieurs heures, réalisés par les chercheurs au domicile des personnes sélectionnées, entièrement enregistrés puis analysés) auprès d'une centaine de personnes (familles avec enfants, jeunes adultes, personnes de plus de 65 ans) dans deux régions de France (le Sud-Ouest, surtout le bordelais, en zone urbaine et rurale, et une petite région rurale des Pays de la Loire, les Mauges). L'avis de praticiens (« experts ») a également été sollicité et une analyse de revues et brochures de vulgarisation effectuée. Ces données ont été confrontées afin d'évaluer l'impact, la compréhension et les interactions entre les différents discours liant santé et alimentation, et éventuellement suggérer des compléments d'enquêtes ou pistes d'actions complémentaires.

Dans ce travail il a aussi été question d'interroger des évidences, comme « ne pas avoir le temps de cuisiner »<sup>154</sup>, manger « varié », « équilibré », etc. : qu'est-ce que tout un chacun met derrière ces termes qui reflètent une norme du bien manger dans la société française d'aujourd'hui ?

Une première conclusion, que l'on peut juger positive, à cette étude est, qu'indépendamment des âges et des générations, nos interlocuteurs disent ressentir le plaisir d'être à table. Le peu de personnes rencontrées qui avouent considérer l'alimentation comme une contrainte est cependant un des biais de l'enquête : il est moins évident de donner du temps pour un sujet qui ennue.<sup>155</sup>

#### **1- Le poids de l'industrie agroalimentaire**

L'alimentation est dépendante de multiples facteurs qui jouent les uns sur les autres et interagissent (le rythme de vie, les revenus, la composition familiale, le genre, la région d'origine et de résidence, etc.). De cette enquête, qui donne une image de l'alimentation des Français du Sud-Ouest et de l'Ouest en 2006, il ressort surtout le poids que pèsent l'industrie

---

<sup>154</sup> Cf. C.Sluys et.al. sur ce point in « Chérie, qu'est ce qu'on mange ce soir ? », *Ethnologie française* XXVII, 1, Pratiques alimentaires et identités culturelles : 87-95, 1997.

<sup>155</sup> Un autre biais dont il faut être conscient est la faible représentativité des personnes défavorisées, qui mériteraient de faire l'objet d'une étude plus spécifique.

agroalimentaire et le système de distribution des denrées en GMS (Grandes et Moyennes Surfaces). Il y a cependant un degré dans la place qu'occupent dans les foyers cette catégorie de produits de l'industrie agro-alimentaire difficiles à identifier, qui font consommer sans que l'on s'en rende compte des graisses, du sucre, du sel .... Leur usage est très inégal, des légumes surgelés ou de la pâte feuilletée qui rendent ponctuellement service, à leur omniprésence dans tous les repas tout au long de l'année ; mais on voit bien comment l'agro-alimentaire a su pénétrer le quotidien en le rendant « pratique ». Les cantines scolaires, et la restauration collective en général, jouent un rôle premier dans la dissémination des goûts et valeurs attachés à de tels produits. L'habitude de pratiques culinaires, des revenus bas en zone rurale obligeant à avoir un jardin potager ou des valeurs militantes, sont quelques-uns des facteurs susceptibles de limiter la présence de ces aliments élaborés. Cette emprise de l'agro-industrie sur l'alimentation quotidienne est perçue négativement par les intéressés eux-mêmes ; cela s'exprime notamment sous la forme de l'opposition incessante ville/ campagne qu'ils convoquent quand il est question de bonne alimentation et ce indépendamment de leurs pratiques culinaires qui témoignent de sa place acquise.

### **1.1- L'importance des décisions d'achat au moment des courses**

Une bonne partie du lien à l'alimentation se passe sur le lieu d'achat. Les achats (« les courses ») sont majoritairement effectués en moyennes et grandes surfaces. Il y a les produits de base qui reviennent ou font partie d'une liste fixe (le « nécessaire » ?) et ceux dont l'achat se décide au dernier moment (le « superflu » ?) - ce qui fait des GMS un vecteur de découvertes culinaires. C'est à ce moment-là que les achats « ultimes » se décident. Quand les courses ont lieu en couple ou en famille, les uns et les autres auront donc leur mot à dire sur les produits qui seront choisis (l'influence des enfants a déjà été bien identifiée dans de nombreuses études). En sus de ces points communs, l'enquête dans les familles venues du Maghreb a révélé la place prépondérante des pères de famille au moment de l'approvisionnement. Cela leur confère un pouvoir décisionnel sur les menus réalisés par leurs épouses et ils ont aussi le sentiment de participer ainsi à l'économie locale.

#### **1.1.1- L'emballage des produits, source de confusion nutritionnelle**

A la différence des conseils d'experts en tout genre, et indépendamment de la forme que prennent ces conseils, leur force de persuasion demeure moindre que celle des publicités de l'industrie agroalimentaire. Le rapport de force est, ainsi que les experts rencontrés l'ont souligné, inégalitaire. En effet, l'industrie agroalimentaire accompagne les gens dans leur quotidien et leur intimité, notamment par l'intermédiaire de l'emballage des produits. Ceux-ci

ont considérablement évolué et les informations qu'ils portent se sont complexifiées. Une grande partie des personnes rencontrées pour cette enquête y est attentive. Par exemple, les recettes qui y figurent sont particulièrement une source d'inspiration. Mais les arguments publicitaires qu'ils présentent sont également pris pour argent comptant et confondus avec les injonctions nutritionnelles médicales. Le secteur de la petite enfance en est particulièrement la proie. Il y a une confusion faite (et entretenue) dans l'esprit des gens entre la segmentation commerciale de l'alimentation pour des raisons de marketing (qui identifie des groupes d'âge et cible sa communication et ses produits) et une alimentation qui serait spécifiquement adaptée (et donc meilleure) pour les bébés et les enfants. L'habitude d'acheter du lait maternisé incite à continuer ensuite à se fournir en produits soi-disant « pour bébé » : petits pots, compotes, etc., dont il est plus difficile de contrôler le contenu en sucre, matière grasse ou sel par exemple et qui habituent à un goût (qui fait qu'une « vraie » compote par exemple sera ensuite rejetée).

### **1.1.2- La cacophonie alimentaire**

Que se joue-t-il sous ce terme qu'avait introduit le sociologue C. Fischler dans les années 80 ? Elle a été mise en valeur par l'enquête, soulignée par les experts rencontrés et confirmée également par l'étude fine des magazines. Il s'agit d'une confusion induite entre des conseils médicaux ou d'experts en nutrition et les slogans publicitaires. C'est un des facteurs explicatifs des difficultés de réception des messages nutritionnels qui sont compris et connus, mais détournés par le marketing et les grands groupes agro-alimentaires. Cette confusion est introduite à plusieurs niveaux. Sur les produits et leur marquage : c'est ce qui fait que par exemple le yaourt marqué « pour bébé » sera jugé préférable à un yaourt nature sans mention spécifique. Les revues et magazines mettent particulièrement en valeur cette cacophonie qui empêche de discriminer la nature des informations distillées puisque la publicité pour un régime prend la forme de conseils nutritionnels et que les conseils nutritionnels s'intercalent au milieu de ces revues de mode, faisant découvrir à leur public tel ou tel aliment nouveau. Les experts rencontrés ont ainsi déploré la limitation de la portée de leurs conseils face à la puissance du discours organisé des industries agro-alimentaires. Cette collusion des discours médicaux et nutritionnels a d'ailleurs donné naissance à la création de produits commerciaux basés sur cette thématique spécifique : les « alicaments ».

Les enquêtes ont permis de montrer -nous y reviendrons plus longuement- la grande fragilité de certaines des personnes rencontrées face à cette incohérence des discours tenus en matière alimentaire ; on pourrait presque parler dans certains cas de « détresse alimentaire ». Les personnes ne savent à quoi se fier dans leurs choix alimentaires, se tournant vers telle

marque de produit plutôt que telle autre, faisant confiance à telle personne plutôt qu'à telle autre, s'abstenant de tel produit puis de tel autre, ou décidant d'enterrer les doutes et les angoisses. Il nous semble que les personnes les plus fragiles sont celles qui ont le moins confiance en leur capacité à bien s'alimenter et le moins de pratique culinaire.

### **1.1.3- Mettre en place d'autres modes de prévention ?**

Cette première conclusion de l'enquête, considérant l'impact des industries agro-alimentaires sur les façons de se nourrir des personnes rencontrées, signifie qu'il faut tenir compte de ce facteur dans les interventions de santé publique, notamment pour contrebalancer les effets, en partie négatifs pour la santé, d'un régime alimentaire basé exclusivement sur de tels produits. En effet, la constatation de la « cacophonie » introduite par le système d'informations adopté jusqu'alors invite, pour plus d'efficacité, à agir non sur la nature du discours tenu, mais à trouver d'autres modes d'information et de prévention. Il ne s'agit pas de condamner la présence des industries agro-alimentaires et de leur offre de services, mais de limiter, pour les plus démunis ou les plus fragiles, ce qu'un usage mal maîtrisé de ces produits implique en termes de « mal-être alimentaire » - plutôt que de parler de déséquilibre alimentaire, terme qui rend mal compte du désarroi des personnes concernées.

#### ***Informations nutritionnelles et lieu d'achat***

Pour cela, nous pouvons suggérer plusieurs pistes d'action/ réflexion. Il faudrait d'abord mieux connaître et identifier les décisions d'achats de « dernière minute », notamment ce qui les motive. Par ailleurs, les recommandations nutritionnelles semblent nécessaires sur le lieu et au moment où les décisions d'achat se nouent et les informations s'échangent : il faudrait donc que les recommandations du PNNS puissent être présentes/ représentées, entre autres, dans les centres commerciaux. Le modèle des « boutiques santé / alimentation » créées au Danemark (et plus largement en Scandinavie) pourrait être une alternative à étudier dans une perspective comparatiste : c'est le principe d'un lieu où les personnes viennent chercher des conseils, solliciter un éclaircissement sur les produits, obtenir un accompagnement des courses.

#### ***« Bonne » alimentation et pratique culinaire***

L'enquête montre un lien entre un capital culinaire/ alimentaire acquis et un investissement dans l'alimentation (en termes de valeurs ou de pratiques) dans la vie d'adulte. Il faudrait pouvoir étudier et affiner cette collusion qui place au centre la confiance en soi, en ses capacités à bien s'alimenter. Au vu de ce lien, les campagnes de santé par l'alimentation

pourraient soutenir et relayer des campagnes existantes, à commencer par la promotion de l'allaitement maternel. On joue là sur la confiance en ses capacités à nourrir son enfant<sup>156</sup> sans forcément passer par des produits spécialisés de l'agro-industrie, ce qui déjoue l'automatisme et encourage ensuite à poursuivre ce modèle d'alimentation.

Dans le même but, il faudrait pouvoir redonner à l'alimentation une place éducative au quotidien et promouvoir la cuisine dès le plus jeune âge en encourageant la participation des enfants à leur alimentation (accès à un jardin potager<sup>157</sup>, à une basse-cour, à la cuisine de la cantine, etc.) par une revalorisation réelle non seulement des prises alimentaires mais aussi des modes d'approvisionnement et de cuisine, ainsi que du personnel en charge de l'alimentation dans les collectivités.

Il serait intéressant de dresser un état des lieux et un bilan des cours de cuisine existants sur un territoire donné, de manière à pouvoir encourager des activités comme la cuisine et l'alimentation dans l'enseignement général, en tant que loisir (à ce sujet la place des animateurs socio-culturels pourrait être cruciale) ou dans les actions d'organismes de proximité (en contact notamment avec des publics défavorisés) comme la MSA ou la CAF qui ne privilégient plus ce domaine d'action.

Pour ce qui est de l'alimentation considérée comme une pratique de loisir, il ressort de l'enquête que les hommes, notamment en-dessous de 40 ans, y occupent une place clef. Il serait nécessaire de les impliquer, particulièrement la population de célibataires masculins défavorisés – une enquête ciblée permettrait de donner des clefs de compréhension du régime alimentaire de cette population considérée à risque (problèmes cardio-vasculaires, obésité, alcoolisme, malnutrition).

### ***Formation des personnes relais***

Par ailleurs, l'étude a permis de se rendre compte que le savoir des « experts » (médecins généralistes notamment) n'est guère différent du reste de la population ; il reflète davantage la mise à profit d'un « capital culturel » (pour parler comme Bourdieu) qui leur donne accès aux normes du bien manger. Pour tous les experts, les connaissances en alimentation dépendent donc moins de leur formation (faible en la matière pour les médecins généralistes alors que leur consultation représente une part sensible des actes) que de leur culture générale et de leur sensibilité personnelle en la matière (qui va les pousser à chercher

---

<sup>156</sup> Précisons qu'il ne s'agit en aucun cas par là de renvoyer les femmes au foyer ; le modèle scandinave peut être une nouvelle fois convoqué, pays où les femmes allaitent à 97 % à 6 mois et qui, comme cela est connu, ont un des plus forts taux de postes à responsabilité en Europe.

<sup>157</sup> La promotion et l'encouragement de la pratique du jardinage, qui rencontre un large assentiment dans le cadre des politiques citoyennes mises en place avec le développement durable, et fait partie des loisirs préférés des Français, pourrait être un des moyens, détourné, d'influer sur les pratiques alimentaires.

et réfléchir à d'autres modèles alimentaires). Ces constatations inciteraient à envisager des actions de revalorisation de la place de l'alimentation dans les formations initiales et continues de ces personnes-relais (que sont les médecins généralistes mais aussi les personnels de cantine, de crèches, les assistantes de vie, les animateurs, les infirmiers, etc.). Il serait d'ailleurs utile de pouvoir identifier, dans un esprit systématique, l'ensemble de ces personnes susceptibles de véhiculer un discours normatif sur l'alimentation, du médecin généraliste à la conseillère MSA, en passant par l'infirmière ou l'économiste de collège.

## **2- La perte du savoir-faire pratique de la cuisine**

Les « mauvaises » pratiques alimentaires ont été pensées par les politiques de santé publique en termes de manque de connaissances nutritionnelles. Les choix pour agir sur l'alimentation des populations ont donc visé à davantage d'informations nutritionnelles. Cela malgré le fait que le sociologue C. Fischler ait très bien montré, à la suite d'études anglo-saxonnes ou scandinaves, que de bonnes connaissances nutritionnelles n'assuraient pas qu'elles soient accompagnées de « bonnes » pratiques (cf. la prévalence de l'obésité aux Etats-Unis alors que les injonctions nutritionnelles abondent). C'est en effet oublier que la cuisine est avant tout un savoir-faire pratique et empirique.

L'enquête n'est pas la première à souligner que la cuisine pâtit du rythme de vie contemporain (la question du temps) mais ce domaine souffre aussi de la dévalorisation dont sont victimes les activités « pratiques » et domestiques. Même si les femmes sont encore centrales, on le voit bien dans toutes les enquêtes que nous avons réalisées, celles-ci sont « passées à autre chose » en terme d'intérêt (suivant la voie ouverte par les femmes scandinaves?). L'alimentation souffre donc du désengagement, volontaire ou non, des femmes de cette sphère du domestique. La femme -et l'enfant, et parmi les plus jeunes, les garçons, un point qui serait à approfondir- sont des prescripteurs des normes en matière d'alimentation. Le fait que la femme « cède » (ou abandonne ?) ce rôle peut avoir des conséquences immédiates sur l'alimentation de la famille. Cette défection n'est pas entièrement compensée par la présence des hommes en cuisine, même s'ils ne sont plus uniquement cantonnés à la cuisine-loisir, et malgré un partage plus égalitaire des responsabilités de l'acte de se nourrir au sein des familles, notamment chez les jeunes couples. Si interviennent en outre les facteurs de génération (les jeunes générations cuisinent moins que leurs parents) et d'âge dans l'investissement culinaire (la jeunesse est un temps où l'alimentation perd de son importance, de même que chez les seniors se retrouvant seuls), le fait de cuisiner est fonction de la situation familiale. Les enfants poussent à s'investir dans cette activité (a fortiori, un congé

parental) mais le nombre d'enfants va aussi pousser à la simplicité, tandis qu'un couple sans enfant, un célibataire ou le veuvage seront des facteurs limitants - et accentués avec l'âge.

Les enquêtes ont permis de montrer que la cuisine est cependant une activité qui est favorisée par une familiarisation précoce, indépendamment du genre (le fait d'avoir été habitué relativement jeune à cuisiner ou d'avoir vu ou dû cuisiner). L'habitude de cuisiner est un capital acquis, donnant des bases prêtes à être mobilisées à tout moment, même dans des périodes de la vie où les personnes ne cuisinent pas forcément (c'est le cas des jeunes rejetant des modèles en vigueur qu'ils connaissent et auxquels ils re-souscriront la plupart du temps par la suite). L'habitude de cuisiner donne par ailleurs une aisance permettant d'intégrer facilement toutes les nouvelles valeurs alimentaires, y compris nutritionnelles, de mieux se repérer et de savoir jouer des diverses contraintes pesant sur le secteur de l'alimentation. Ces observations ont été confortées par le point de vue des experts ; la plupart insistent sur les bienfaits qu'il y a, du point de vue de la santé, à maîtriser son alimentation, ce qui passe pour eux par la transformation de produits bruts. Ainsi dans nos enquêtes avons-nous pu constater que toutes les personnes qui ont accès à des légumes frais sont incitées / obligées de cuisiner.

C'est pour nous un étonnement de voir à quel point la plupart des gens rencontrés se sentent mal armés / désarmés face à un savoir populaire aussi fondamental que celui de « manger » : « *Pourquoi est-ce qu'on en arrive à devoir aller voir un spécialiste pour apprendre à manger ?* » se demande un des experts rencontrés. La perspective historique qui est apportée dans ce travail par la mémoire des plus âgés, parmi les personnes rencontrées, est essentielle pour répondre à cette question. Elle permet de bien montrer comment l'alimentation, en même tant qu'elle gagnait en variété, s'ouvrait à d'autres horizons et techniques culinaires, se complexifiant du même coup. Par ailleurs, cette forme de « participation » à la modernité que représente le fait de manger des surgelés ou au « MacDo », est condamnée au nom de la bonne alimentation : suivant en cela le principe de la double injonction, et avec pour toile de fond un sentiment de non-maîtrise de leur alimentation, les injonctions à bien s'alimenter (quelles qu'elles soient) sont anxiogènes pour les personnes ; elles sont interprétées (surinterprétées) de façon trop univoque (ne manger que des pommes, n'acheter que des marques, etc.) et découragent les bonnes volontés en cas d'impossibilité (matérielles ou autre) d'y satisfaire (manger tant de fruits par jour, etc.). Cela est en partie dû à la cacophonie ambiante, mais également au point de vue généralisant et englobant des campagnes d'information. Leur parti pris, très ethno-centré, ne tient pas compte de la coexistence d'habitudes alimentaires diverses en France, qu'il s'agisse d'habitudes alimentaires anciennes, comme le petit déjeuner salé par exemple, ou d'autres horizons alimentaires introduits par les personnes ayant migré en France. Pour l'alimentation comme



dans les autres domaines, il faudrait prendre de la distance avec la notion de « progrès » encore présente dans les esprits. On pense à l'effet « Tupperware » dont sont porteuses les générations d'après-guerre - celles de l'enseignement des arts ménagers, de comment rendre la cuisine pratique, variée et équilibrée. On assiste, dans certains cas, à une forme de délégation à « la science » de ce qui doit être bon pour « le corps » en termes d'alimentation.

Ce rapport inquiet à l'alimentation rend les personnes à la fois moins ouvertes aux influences « dans l'air du temps » mais aussi plus perméables à une interprétation catastrophiste du rapport aux aliments, sans repères, (de ceux allant voir un naturopathe et puis la diététicienne puis la voisine jusqu'à ceux se fournissant en plantes au Maroc) donc plus fragiles du point de vue de leur santé physique et mentale, ainsi remis en cause dans leur bien-être quotidien. On remarque de manière générale la très bonne connaissance des familles d'aliments et des éléments nutritionnels établis, mais celles-ci, relevant du domaine du savant, restent au niveau des connaissances abstraites. Une des vertus de la méthode ethnologique est justement de préciser qu'il s'agit de l'utilisation d'un discours qui n'est au final pas vraiment lié à une connaissance réelle du corps ni des effets concrets des aliments sur son bon fonctionnement. Dans le même temps s'accroît une très grande méconnaissance de ce qu'on mange, du savoir-faire pratique de l'alimentation et de sa fabrication, y compris dans une région d'élevage comme les Mauges, ou chez des personnes qui se fournissent directement chez les producteurs comme les ouvriers agricoles marocaines du vignoble bordelais.

### ***Redonner de la valeur à son alimentation, jouer sur les représentations***

L'activité alimentaire est concurrencée par d'autres activités (le travail, les loisirs, la télévision, ... les courses). En tant qu'activité « pratique », elle est dévalorisée au profit d'activités de consommation (par exemple la télévision, mais aussi les courses).<sup>158</sup> L'enquête a bien montré que l'investissement qu'on lui accorde dépend des valeurs dont on la charge : citoyennes, éducatives, voire morales - on peut aussi mentionner sous cet angle le rôle de gardiens des traditions que jouent dans le Sud-Ouest les personnes âgées – mais pas seulement. Celles-ci sont données par le milieu social et culturel d'origine mais peuvent aussi être acquises dans le cadre de formations, de rencontres, etc. L'enquête - et les vertus heuristiques du comparatisme - a révélé de ce point de vue une différenciation régionale : les personnes interviewées dans les Pays de Loire semblant plus sensibles et ouvertes à des réformes alimentaires (le « bio » par exemple s'ancre dans cette terre très religieuse) tandis

---

<sup>158</sup> La configuration des cuisines en dit beaucoup aussi sur la place de l'alimentation, comme le constatait A. Watt : « C'est dans la cuisine que nous entretenons le véritable amour de l'animal, de la plante et des diverses matières dont dépend notre vie », pour évoquer ensuite ces cuisines odieuses, « qui sont tous comme les cabinets de simples lieux d'aisance » (Watt A., 1972 (1968) : *Matière à réflexion. Essai sur la relation de l'homme avec la matérialité*, Denoël / Gonthier : 48).

que le Sud-Ouest, avec son image d'alimentation de « bon vivant », a davantage de mal à négocier la diète. Les populations venues du Maghreb en situation de minoritaires vivent leur alimentation dite « marocaine » -dans un contexte qui valorise l'exotisme- comme un atout pour leur santé ; l'aspect cuisine méditerranéenne s'allie avec l'aspect gastronomique de la cuisine du Sud-Ouest. C'est le poids des représentations communes sur le régime alimentaire qui est ici en jeu et sur lequel il faudrait jouer. On mesure ainsi l'importance de prendre en compte les diversités régionales qui justement se traduisent dans les choix alimentaires et l'interprétation des messages nutritionnels. Ce point de vue est partagé par les experts. Les médecins déplorent que, dans la lignée d'une conception des soins centrés sur le curatif et non sur le préventif, il puisse être jugé préférable par leurs patients de prendre une pilule plutôt que de changer quelque chose à leur alimentation. Par ailleurs cette résistance (relative) des gens à changer d'alimentation pour des raisons (préventives) de santé pose aussi la question de l'affrontement de diverses conceptions de la santé (ou de bien-être) et, en filigrane, de choix de vie (interrogé dans nos sociétés actuelles surtout pour les personnes âgées avec la question de l'euthanasie) mais aussi de rapports sociaux hiérarchiques où l'ethnicité (celle des gens du Sud-Ouest, de l'Ouest ou celle du Maghreb ou les deux) peut faire œuvre de créativité culinaire ou de résistance.

Une des conclusions de l'enquête qui s'impose est que faire de l'alimentation un moyen pour être en bonne santé ne suffit pas à motiver les gens. Il faut donc chercher à revaloriser l'image de la cuisine et de l'alimentation, mieux la classer symboliquement en l'envisageant par exemple sous son côté artistique et de loisir, aspects d'ailleurs dont les hommes savent se saisir. Les valeurs citoyennes, politiques, mais également la recherche de « l'authenticité » (par l'affiliation identitaire) ou de la convivialité, sont propres à recharger de sens l'alimentation et propices à l'introduction de changements. A cet égard les femmes ont bien adopté certains aliments comme le poisson, les légumes ou les crudités, ou de certains modes de cuisson (vapeur) aujourd'hui valorisés par la société.

La question de la transmission semble intéressante à complexifier. On voit que les femmes ne sont plus derrière leur mère pour apprendre, et pourtant elles ont appris des choses qu'elles sont aptes à mobiliser en cas de besoin - ce qu'elles ne font pas forcément. Les enquêtes montrent donc bien qu'en terme d'alimentation, la place des femmes a changé et celle des hommes aussi, indépendamment de l'âge et des générations (puisqu'on voit des femmes âgées dire qu'elles ne veulent plus assumer la cuisine). Il faudrait, d'un point de vue heuristique, se pencher sur des situations de fragilisation (divorce, monoparentalité, mixité culturelle etc.) et de précarité ainsi que leurs conséquences du point de vue alimentaire et de santé. Une étude ciblée sur les jeunes couples sans enfants permettrait aussi de mesurer la

répartition des tâches culinaires du point de vue du genre et notamment conforter l'hypothèse d'une présence plus directive des garçons en cuisine, en lien avec la complexification des choix alimentaires.

L'introduction d'une dimension de relativisme des cultures et pratiques alimentaires dans les injonctions nutritionnistes doit être visée à travers une communication moins généraliste et plus ciblée, mais aussi plus appliquée et contextualisée. Cela nécessiterait de penser à une échelle plus fine et plus pragmatique le système d'informations nutritionnelles. Cela ne peut advenir sans changer de mode de communication et sans associer les praticiens. Il faudrait aussi que ces derniers puissent avoir été formés, en amont de l'application des campagnes nutritionnelles, à « ce que manger veut dire » ; c'est-à-dire à tenir compte du « système alimentaire » en gardant à l'esprit l'interdépendance des facteurs environnementaux, sociaux, individuels, économiques, politiques et culturels en matière d'alimentation : au sein de ce système, changer un seul élément (pour des raisons de régime par exemple) peut modifier tout l'ensemble. Cela engage également à tenir compte, et à remettre au centre des systèmes de prévention, comme M. de Certeau y incitait, les « usages » - c'est-à-dire l'interprétation par les principaux intéressés des informations données.

### *Les populations immigrées et leur vulnérabilité*

Particulièrement en ce qui concerne les populations immigrées, il y a nécessité de sortir d'un schéma « culturaliste ». Les enquêtes auprès des personnels de santé montrent que la lecture des pratiques alimentaires des populations maghrébines ou africaines est centrée sur « la culture des migrants ». Si cette prise en compte ne manque pas d'intérêt, car elle permet de se confronter à la diversité des modèles alimentaires propres aux sociétés humaines, elle a toutefois des limites. Cette manière d'analyser les choses conduit à réifier la culture pour en faire le seul élément explicatif des conduites alimentaires ou des pathologies : « ils » mangeraient sucré, gras, en trop grande quantité, etc. Cette approche est loin d'être satisfaisante, tant d'un point de vue cognitif que d'un point de vue des pratiques professionnelles qu'elle induit. Plutôt que de se focaliser sur le fait culturel, il est plus important, nous l'avons montré, d'être vigilant à la diversité des contextes locaux (en intégrant des dimensions telles l'urbain/rural, régional, classe/position sociale, discrimination/racisme etc.) et institutionnels dans lesquels l'anthropologue rencontre les populations (cela vaut pour tous les groupes sociaux - on l'a vu, par exemple lorsqu'une des interviewées s'aperçoit que l'ethnologue n'est pas nutritionniste) ; de tenir compte des conditions de vie au regard du statut social, juridique, économique de la personne que l'on enquête mais aussi du marché alimentaire qui, en terme d'offre, va jouer également sur les

pratiques alimentaires. Impossible ici de ne pas insister sur le fait que l'immigration est devenue un problème social, comme le montrent les effets concrets des dispositions juridiques qui découlent des remaniements d'accès à la nationalité ou d'accès aux droits sociaux des étrangers ; les effets concrets des discriminations subies par ces populations sur le marché de l'emploi en lien avec une vulnérabilité plus générale, qui voit l'accroissement du chômage, la dégradation de l'habitat, l'accroissement des inégalités dans l'accès au soin, à l'éducation, à la culture et à l'alimentation. A travers les pratiques alimentaires des populations maghrébines rencontrées en milieu rural et urbain, on s'aperçoit aussi de la nécessité de prendre en compte la dimension symbolique de l'alimentation dans leur construction identitaire (*soul food* ou nourriture de l'âme), ainsi que les processus d'acculturation qui les accompagnent. Comme l'ont montré de nombreux chercheurs, un des éléments auquel vont s'attacher les migrants est la cuisine (même s'il ne s'agit que d'un plat totémique ou un ingrédient) et ce d'autant plus que la situation d'exclusion est ressentie fortement.

La population migrante rencontrée ici, du fait de sa situation à la marge de la société majoritaire, est intéressante, car elle met en évidence des processus moins visibles dans le reste de la population.

### **3- Le refus d'intégration des préoccupations pour la santé ?**

Les revenus ne suffisent pas à expliquer à eux seuls une « bonne » ou une « mauvaise » alimentation, mais le facteur économique est revenu de façon incessante dans cette enquête. Le budget est un facteur limitant qui est très présent chez la plupart des personnes rencontrées, et notamment dans la région des Mauges, pays des « usines à la campagne » où les revenus moyens sont très modestes (alors que dans le Sud-Ouest, l'alimentation est peut-être le dernier poste budgétaire que l'on rogne). C'est un problème dont les experts soulignent l'importance<sup>159</sup>. En zone rurale, avec l'accès à un jardin, les petits revenus ne sont pas un obstacle au « bien » manger.

Il serait faux de croire que les personnes sont conservatrices en matière d'alimentation<sup>160</sup>. L'analyse des parcours de vie alimentaire des plus âgés de nos mangeurs, ou des mangeurs d'origine étrangère, montre au contraire une grande capacité d'adaptation et d'évolution des régimes alimentaires, à l'échelle nationale mais aussi familiale et individuelle.

---

<sup>159</sup> *Alimentation et précarité : interroger le sens, renouer le lien*, rapport de synthèse des 12èmes journées techniques d'éducation pour la santé de l'Oise, 26-28 septembre 2001, SESO.

<sup>160</sup> « Si le domaine de la cuisine est à maints égards extrêmement conservateur, il s'y produit néanmoins des changements étonnants » écrit un des premiers anthropologues à avoir consacré ses travaux à l'alimentation, Jack Goody, 1984 (1982), *Cuisines, cuisine et classes*, Paris, Centre Georges Pompidou, Centre de création industrielle, Collection «alors »: 67.

La difficulté à répondre à la médicalisation de l'alimentation est le résultat de processus complexes qui vont dépendre de l'âge, de la position sociale, du moment de la vie... De la même façon, les populations venues de l'étranger répondent aux injonctions médicales non pas en fonction de leur prétendue culture d'origine, mais en fonction de la place qui leur est faite dans la société d'immigration. Ils rejoignent le plus souvent la classe sociale à laquelle ils appartiennent alors que le monde médical les accuse de conserver un mode alimentaire qui serait proprement maghrébin. Réduire son alimentation, manger léger peut paraître difficilement acceptable alors que seule leur force de travail (qui nécessite une alimentation roborative) justifie leur présence en France.

Il y a des facteurs qui favoriseront les changements et dont il faut tenir compte pour cibler plus efficacement une information. Un des jeunes couples interviewés, qui pourrait typiquement être la cible d'actions nutritionnelles, se pose la question de l'enquête elle-même : « *je ne sais pas pourquoi ça paraît contraignant de mettre en pratique ces conseils ?* ». C'est l'habitude qui est une force passive de résistance. Il est d'ailleurs symptomatique que spontanément les personnes soient peu conscientes des changements subis par leur alimentation. Ces habitudes seront plus facilement rompues lors de changements de vie. C'est pourquoi ces moments de passage entre classes d'âges, dont les rites ont été bien étudiés par les anthropologues, sont des moments clés à saisir pour introduire de nouvelles valeurs, représentations et pratiques alimentaires. La mise en couple est une période de la vie où les savoir-faire se confrontent, s'agglomèrent, et où se forge une nouvelle culture alimentaire propre au groupe familial composé, qu'il s'agisse de premières expériences ou de recompositions familiales. L'arrivée d'un enfant, surtout pour la mère, est également l'occasion de questionner ses propres pratiques (« capacités ») alimentaires.

Il s'agit aussi de ce que l'on peut appeler plus largement les circonstances de vie de chacun. L'enquête - de même que les experts- montre que les personnes les plus motivées pour modifier leur régime alimentaire le sont pour des raisons esthétiques (perdre du poids). Une autre raison, dont les crises successives qui ont marqué notre rapport aux produits carnés ces dernières années ont été la démonstration, est qu'il faut avoir peur pour vraiment changer quelque chose à ses habitudes. Les experts disent utiliser ce motif pour sensibiliser plus concrètement à la nécessité d'un changement alimentaire. Les maladies pour soi-même ou un de ses proches ont une valeur d'exemple à suivre et sont donc l'occasion de bouleverser des habitudes. Avec la généralisation des allergies alimentaires par exemple se pose le problème de la gestion des goûts des uns et des autres. La tendance est encore à ce que tous les membres de la famille s'adaptent aux restrictions imposées à l'un d'entre eux, qu'il s'agisse de goût, de régimes ou d'allergies, mais cela renvoie à la question de l'individualisation de

l'alimentation, en lien avec la place qu'a prise l'individu dans notre société, et aussi avec l'idée d'une alimentation adaptée aux besoins nutritionnels de chacun -que l'on retrouve déjà plus anciennement dans les pays scandinaves.

Les messages nutritionnels ont pour objet la bonne santé de la population. Or peut-être faudrait-il repenser l'adéquation « alimentation et santé » en parlant plutôt d'alimentation et de bien-être : les médecins généralistes rencontrés disent bien qu'un « désordre alimentaire » (qui se traduit par exemple par un surpoids et des risques pathologiques) devient souvent secondaire car symptomatique d'un mal plus profond. Cela permettrait également de prendre en compte la grande anxiété face à l'alimentation - et la fragilité des personnes face à leur alimentation - générée par une absence de « pratique » alimentaire (et ce qui a été décrit comme une perte de repères).

Ces conclusions de l'enquête montrent l'importance qu'il y aurait à mener une étude spécifique sur les changements alimentaires et familiaux. Du point de vue de l'étude du genre en cuisine, il faudrait s'intéresser à ce que l'arrivée des enfants change dans le rapport à l'alimentation. Il faudrait également envisager une étude plus spécifique sur les couples mixtes et les difficultés éventuelles pour concilier « bonne alimentation » et traditions familiales et culturelles.

Cette enquête, outre la compréhension des mécanismes d'appropriation des messages nutritionnels par le grand public, ouvre donc des perspectives de recherches plus spécifiques. Elle souligne surtout la nécessité de complexifier les analyses à effectuer autour de l'alimentation, facteur essentiel voire primordial du bien-être des personnes, quoi qu'on en pense.

## Postface

*Jean-Pierre Corbeau*

Après avoir remercié cette équipe de jeunes anthropologues, ethnologues, sociologues, doctorant(e)s ou post doctorant(e)s pour leur enthousiasme, leur volonté de comprendre les phénomènes, leur capacité à inventer des « détours » (au sens conféré par Georges Balandier à ce mot), leur compétence et surtout la complicité qui a animé l'équipe tout au long de l'étude et la jubilation qu'un directeur scientifique peut en ressentir, il faut éviter toute redondance ! Nous ne répéterons donc pas ce qui a fort justement été souligné dans la conclusion générale, ni ne formulerons d'autres propositions que celles -étayées- avancées dans cette même dernière partie.

Cette enquête empirique qui développe une démarche de type compréhensif s'est bâtie à partir d'un cadre théorique s'inscrivant souvent dans un appareil conceptuel que nous précisons, « bricolons » (au sens noble, tel que Lévi-Strauss l'a suggéré), « revisitons » depuis deux décennies.

### *1. L'échafaudage métonymique.*

Cet appareil, évoqué par l'équipe des jeunes chercheur(e)s lorsqu'elle définit sa posture théorique, est mobilisé tout au long des différentes enquêtes qui constituent cette étude ainsi qu'au moment des analyses. Pour faciliter la lecture du texte, sa fluidité (abondamment illustrée de verbatim qui prouvent la qualité du travail d'enquête), et pour rendre plus « digestes » les synthèses de fin de chapitre, il était inutile de les répéter. Comme aimait à le dire Jean Duvignaud, ce matériel conceptuel, au même titre que les pourcentages, ne sont que les « échafaudages » qu'il faut soustraire au regard pour bien embrasser la cohérence de la construction, sa totalité recomposée.

Pour continuer la métaphore, maintenant que l'édifice existe, qu'il nous soit permis, de ressortir ces instruments théoriques pour essayer de prolonger la richesse des propositions, pour lancer de nouvelles pistes et puis aussi pour améliorer les outils au vu des résultats obtenus.

Plusieurs notions -qui parfois, chez nous, tournent à la métonymie- permettent de structurer la problématique et les résultats qui concernent « *l'impact des discours*

*nutritionnels sur les comportements alimentaires* » à travers « *une approche socio-anthropologique qualitative auprès de groupes ‘ciblés’* ».

Celle de *socialité* que nous distinguons (à défaut de l’opposer) de celle de *sociabilité*. Celle de *filière du manger* qui a engendré ce que nous appelons le *diadrame du manger*. Enfin, au sein de celui-ci, dans une logique interactionniste, la *filière du manger* rencontre un acteur ou un groupe d’acteurs qui mobilisent -souvent à leur insu- la *socialité*, la modifie en inventant de nouvelles possibilités de rapport aux aliments à travers des formes de *sociabilité*. Celles-ci sont tantôt marquées par des résurgences de leurs répertoires du comestible, du culinaire ou / et du gastronomique porteurs de filiations identitaires qui, sans doute, rassurent les mangeurs, tantôt influencées par les discours multiples (et comme cela a été souligné ici, souvent « cacophoniques ») véhiculés par les médias.

On sait que lorsqu’une crise sociétale s’intensifie, lorsqu’il y a « anomie » –c’est-à-dire impossibilité de trouver des valeurs et des systèmes normatifs consensuels dans une situation nouvelle ou impossibilité de reproduire les habitudes fracassées par la mutation sociale- apparaissent deux postures paradigmatiques pour exorciser la fragmentation sociale :

La première catégorise, classe, normalise, développe des logiques procédurières qui participent à la logique sécuritaire et rassure pour un temps le consommateur et l’acteur social qui souhaitent des repères.

La seconde posture valorise l’hédonisme et pousse le mangeur à s’investir dans le présent pour en tirer un maximum de plaisir.

Ces deux paradigmes pourraient constituer la trame d’une nouvelle lecture des résultats obtenus dans la présente enquête. Il faut alors ajouter que le *mangeur pluriel* (que nous sommes tous) hésite entre les deux postures selon les situations qui le confrontent à l’aliment, selon les *triangles du manger* dans lesquels il est impliqué.

L’étude présente a débusqué ces triangles –dont certains sont particulièrement significatifs- qui relient, dans une interaction perpétuelle, un mangeur identifié (mais *pluriel*, zappant entre *socialité* et *sociabilité*, entre manger « beau », « bon », « bien » pour reprendre les catégories retenues par l’équipe qui a réalisé ce travail de recherche, comparable dans certaines trajectoires socioculturelles au *mangeur créatif* que François Ascher attribue à l’*Hypermodernité*), un aliment lui même identifié mais certainement polysémique et une situation identifiée à laquelle le mangeur donnera un sens qui peut-être le différenciera de son voisin, de l’altérité.

## **2. Revisiter nos définitions théoriques.**



Nous voudrions maintenant préciser le sens donné aux notions à l'instant évoquées et tenter de les éclairer par les résultats de cette enquête.

### *Socialité et sociabilité.*

Concernant la différence entre *socialité* et *sociabilité*, la première représente le statut des individus « produit » par des formes de socialisation distinctives, statut qui inscrit ces individus dans des trajectoires plurielles susceptibles d'être objectivées, qui les implique dans des hiérarchies et des ordres risquant parfois de jouer comme de véritables déterminants, sinon des déterminismes. Bref, la *socialité* exprime les facteurs qui modèlent -souvent à notre insu- notre position sociale et l'originalité de celle-ci au sein d'une population segmentée. Métaphoriquement, elle est comme un tatouage, un marqueur tantôt accepté, valorisé, sublimé ou refoulé, caché, renié mais dont on ne pourra jamais se défaire. Cette appartenance sociale, ce lien tantôt revendiqué, tantôt masqué, ne concerne pas seulement les individus mais les objets, les pensées et les œuvres symboliques, considérés en dehors de leur genèse, comme des produits sociaux. Ceci s'applique particulièrement au goût, (qu'il soit **de** ou **pour**) et aux préférences alimentaires marquées par « l'hypertexte » de l'origine sociale, de l'origine géographique, de l'éducation éthique ou religieuse, de la cohorte (cf. les récents travaux de Pascale Hébel au sein du CREDOC<sup>161</sup>) et du genre. Tout cela a été montré et souligné ici.

A l'inverse, la *sociabilité* est un processus interactif dans lequel les individus choisissent les formes de communication, d'échange qui les lient aux autres. Ils peuvent alors soit afficher une volonté de reproduction sociale en acceptant d'être un simple objet ou produit de la *socialité*, soit développer des dynamiques créatives à travers des interrelations qu'ils cherchent à provoquer...

Dans le premier cas, leur comportement résulte uniquement des facteurs sociaux prétendant les déterminer. Ils font leurs les cadres sociaux représentant l'équilibre précaire d'un ordre établi ou largement admis et les codifications ritualisées régissant son fonctionnement.

Dans le second cas –qui correspond davantage à notre conception de la *sociabilité*- ils imaginent des stratégies permettant de satisfaire leurs passions, leurs désirs, d'inventer de nouvelles formes de rapport aux autres, de transgresser des codes perçus comme insatisfaisants ou désuets. Ils peuvent aussi, par une série de hasards, être impliqués dans des relations échappant à toute logique prévisionnelle... La dynamique de l'interaction suscite alors l'émergence de nouvelles formes de sociabilité, ou du moins donne-t-elle un autre sens

---

<sup>161</sup> Pascale Hébel, *Effets de génération sur les comportements alimentaires*, in Lettre Scientifique de l'Institut Français pour la Nutrition, n° 118, Mars 2007.

au cérémonial d'un rite alimentaire.

Si *socialité* et *sociabilité* expriment, chacune à leur façon, du lien social, la première affirme du *lié* pendant que la seconde construit du *liant*.

### Incorporation et « incorporaction »

Dans un article à paraître nous proposons de distinguer quatre scénarios régissant les rapports des hommes à leurs nourritures. Ils se distribuent de façon symétrique autour des paradigmes d'incorporation et « d'incorporaction »...

Le premier paradigme, celui de *l'incorporation* est une croyance, quasi universelle selon laquelle tout élément liquide, solide ou gazeux qui pénètre en nous, dans notre intimité, risque de modifier notre identité. Cette transformation consubstantielle intervient à trois niveaux différents.

Elle concerne notre vitalité. L'incorporation d'aliments variés est nécessaire à l'action, à la pensée, à la possibilité de se reproduire des omnivores que nous sommes. Mais cette incorporation risque, aussi, de nous être fatale en nous empoisonnant.

Elle agit sur notre paraître. L'idéal corporel revendiqué –qui varie à travers l'histoire et l'espace- débouche alors sur des méfiances ou des dénis à l'encontre de certains aliments jugés peu ou trop caloriques selon que l'on appartient à une société qui glorifie la « rondeur » ou la « minceur ».

Dans une perspective symbolique, spirituelle et éthique, cette incorporation peut « souiller » notre esprit lors de l'intrusion d'un corps impur –ou jugé tel par des pensées magiques, religieuses, éthiques, idéologiques, « scientifiques » (souvent mêlées aux précédentes)- dans notre intimité.

Le second paradigme, celui de « *l'incorporaction* », (mot que nous avons inventé pour signifier l'action du mangeur, l'engagement de sa responsabilité, la distanciation ou la réflexivité qui s'y imbriquent), suppose un choix, une logique « éminente » lors de l'intrusion d'un corps étranger dans son intimité. Contrairement au premier paradigme, cette décision parfois extrêmement novatrice (qui peut relever de l'anomie), imbriquée dans le développement d'une réflexivité, n'entraîne pas nécessairement d'inquiétude ou d'anxiété. Même le risque perçu contribue à renforcer la confiance en soi <sup>162</sup>.

Quatre scénarios symétriques peuvent alors être appréhendés : deux se rattachent à l'incorporation et les deux autres à « l'incorporaction »

---

<sup>162</sup> Cf. Marc-Henry Soulet in *Agir en situation de vulnérabilité*, les Presses de l'Université de Laval, 2003

Le premier, lié à l'incorporation –le seul vraiment utilisé jusqu'à maintenant par les chercheurs en sciences humaines- s'inscrit dans une logique immanente qui postule un mangeur passif héritier de répertoires (du comestible, culinaire ou gastronomique) structurant ses comportements alimentaires. Nous sommes alors dans l'univers de la *socialité*. Le mangeur reproduit, avec fatalisme, des actes culinaires, des représentations bénéfiques ou maléfiques de nourritures investies d'un pouvoir magique. Tout cela le sécurise et conforte la dimension *néophobe* de sa pluralité.

Le second scénario d'incorporation est constitué par le désir de tisser des filiations symboliques susceptibles de s'opposer aux tyrannies de l'idéologie sécuritaire alimentaire et, dans une certaine mesure, aux informations nutritionnelles qui viendraient contredire ses croyances ou ses comportements alimentaires chargés de construire des affirmations identitaires.

Le troisième scénario (première forme de « l'incorporation ») mobilise l'acteur social au moment de ses ingestions, contrôle ses désirs au nom d'une image du corps perçue comme un *alter ego* qui développe la réflexivité pour mieux construire un idéal corporel de plus en plus instrumentalisé. Ce type de comportement paraît exacerbé par la solitude d'un acteur (et plutôt d'une actrice) qui cherche, par son choix ou son refus des aliments, à travers ces « rituels d'inclusion », l'appartenance à de nouveaux conformismes sociaux signifiant à ses yeux, la réussite sociale.

Le quatrième scénario (autre forme de « l'incorporation ») valorise la jubilation gustative, la mobilisation réflexive de la perception sensorielle comme préambule à l'éventuelle déconstruction rationnelle de l'aliment, et comme « art de vivre ».

Le second scénario (par l'aspect dynamique des constructions de filiations identitaires) et le dernier relèvent de la *sociabilité*.

Le troisième, qui responsabilise le mangeur autour d'objectifs normatifs, autour d'un projet débouchant sur une « récompense sociale » (la beauté, la santé, la jeunesse, etc.), constitue une possibilité de cible privilégiée pour l'impact des informations nutritionnelles. D'autant plus que la réflexivité de cette forme d'« incorporation » exprime de la *socialité*...La facilité à projeter dans le futur les conséquences éventuelles des incorporations d'aliments s'accommode très mal d'une précarité de sa situation. La possibilité de « contrôler » son rapport pulsionnel à l'aliment, de déconstruire ce dernier avant que de le goûter (combien de calories ?, quels nutriments ?, etc.) est renforcée par l'absence de peur de manquer et le

sentiment d'une offre complexe. Enfin, on sait depuis les travaux de Luc Boltanski<sup>163</sup> que les femmes développent plus facilement ce rapport réflexif aux activités corporelles.

Le texte de la présente étude illustre tous ces phénomènes.

### *Filière et « diadrame » du manger*

Il est d'abord nécessaire de définir la *filière du manger*...

Elle se différencie de la filière agroalimentaire en ce qu'elle ne valorise pas spécialement la dimension spécifiquement économique et rationnelle de la trajectoire de production des aliments. Elle prend en considération les interactions qui la construisent, le sens, les sens qu'attribuent les consommateurs à l'émergence d'un produit se transformant en un aliment et s'intégrant dans un plat porteur d'identité culturelle, sociale et affective. Bref, la *filière du manger* se distingue de celle de l'agroalimentaire parce qu'elle prend en considération l'importance des représentations, de la symbolique et de l'imaginaire produits et reproduits par les mangeurs. La *filière du manger* s'inscrit dans une anthropo-sociologie des sens. Il s'agit alors de désigner tous les phénomènes de socialisation, d'appropriation culturelle qui vont de la décision de produire un végétal ou d'élever un animal à sa consommation par conservation et les décisions d'achat ou d'entrée du produit dans le canal de la préparation domestique ; par l'acte culinaire ou son équivalent, et la « mise en scène » du partage des mets réalisés.

S'y ajoute la production de discours plus ou moins normatifs de différents acteurs extérieurs au mangeur : les spécialistes qui observent les différentes étapes de la filière agroalimentaire et en proposent des images de diverse nature ; les médias qui dramatisent ces métalangages et les politiques (au sens large) qui cherchent à modifier le champ alimentaire, pour s'y construire des pouvoirs.

La *filière du manger* concerne les représentations dont l'acteur social est porteur : souvenirs, croyances, désirs, imaginaire, etc.

### *Le « diadrame du manger ».*

Mais à la conception mécanique de la filière agroalimentaire et à celle linéaire de la *filière du manger*<sup>164</sup> nous préférons celle du « diadrame »<sup>165</sup> du manger (cf. schéma ci-

---

<sup>163</sup>Cf. Luc Boltanski, *La découverte de la maladie*, Centre de Sociologie de l'Enseignement et de la Culture, MSH, Paris, 1968.

<sup>164</sup> qui ne peut intégrer ni la dimension interactionniste que nous proposons comme principe même de sa construction, ni la présence d'acteurs décideurs en amont de la production alimentaire et en aval lorsqu'il s'agit de restituer des métalangages du *manger* à effet rétroactif sur tous les systèmes de décision.

dessous). Il est constitué de zones en interaction dans lesquelles le sens des messages s'inverse à n'importe quel moment, et dans lesquelles sont inclus de « nouveaux partenaires du manger » échappant à une vision réduite et localisée du monde de l'agro-industrie ou des métiers de bouche. Le *diadrame* instaure des passerelles entre les politiques de santé publique, les enjeux économiques de la mondialisation, les logiques de développement durable, d'aménagement du territoire, etc. et les visions du monde, les idéologies qui les sous-tendent ou qu'elles peuvent formuler, renforcer<sup>166</sup>. On comprend qu'il soit un outil essentiel de préhension et de compréhension des résultats obtenus ici dans cette enquête puisque celle-ci saisit les impacts et les appropriations de messages provenant de différentes « zones » du *diadrame*...

Le chercheur intervient à tous les niveaux, de l'amont du cycle de production et de consommation de l'aliment et/ou des discours qui les accompagnent. Il le fait depuis des disciplines qui varient (ingénierie, économie, logistique, sciences humaines et sociales, médecine, etc.). Dans la sphère des spécialistes observant et désirant agir sur les comportements alimentaires, il est toujours possible de rencontrer des résultats de recherches différents (sans que la qualité de ceux qui les obtiennent soit mise en cause), des protocoles méthodologiques et d'analyses ou des interprétations d'un même phénomène qui se structurent selon des paradigmes différents.

Les médias s'emparent de ces découvertes, leur confèrent une dimension « dramatique » (involontairement ou par recherche du scoop, en réduisant, déformant les propos du spécialiste interrogé) s'appliquant à l'aliment « trois B » (Beau, Bon, Bien évoqué dans la présente étude). A certaines périodes, ils valorisent des disciplines et des thématiques particulières à travers des phénomènes de mode ou des « cristallisations événementielles » privilégiant aussi certains chercheurs (sécurité hygiénique, peur des additifs, peur des maladies cardio-vasculaires, des maladies évolutives, de l'ESB, importance des stratégies de traçabilité et d'origine, dioxine, addictions, obésité, grippe aviaire, boulimie, aliment « santé », médicalisation de l'aliment, etc. ; la liste peut être prolongée qui chaque fois déclenche des associations avec des dramatisations convoquant des disciplines particulières et des spécialistes à forte notoriété pour les représenter). Ces chercheurs peuvent, sans doute malgré eux, devenir les « arbres qui masquent la forêt » (entendez la multiplicité des interprétations possibles, des points de vue et des lieux épistémologiques) aux yeux des

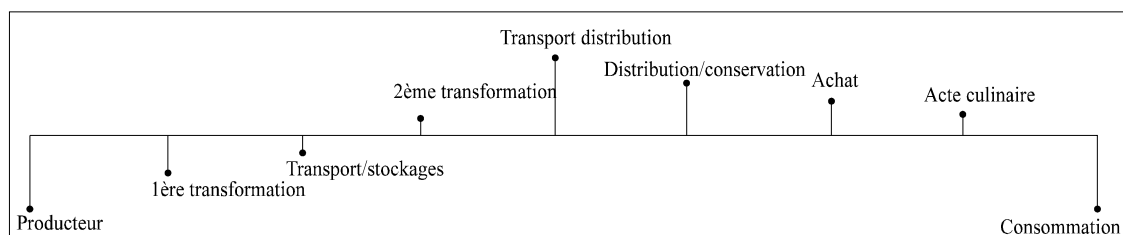
---

<sup>165</sup> Nous inventons ce mot qui voudrait signifier la théâtralisation, le « drame » (au sens que lui donnait Georges Politzer et qu'a développé Jean Duvignaud) présidant aux comportements de tous les acteurs de la filière et à la façon dont ces « jeux » (dans leur aspect polysémique) traversent (dia) la société, l'espace et bien sûr le temps.

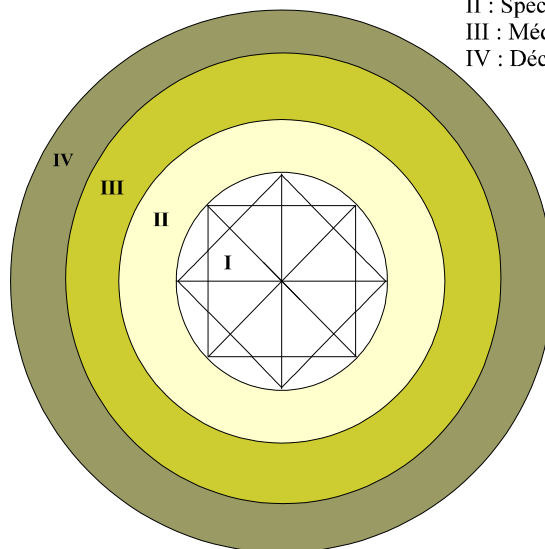
<sup>166</sup> Cf. Jean-Pierre Corbeau, *Le refus de l'incertitude : dimensions idéologiques, « visions du monde » et rôle prédateur*, in « L'homme, le mangeur, l'animal. Qui nourrit l'autre ? », sous la direction de Jean-Pierre Poulain, Les cahiers de l'OCHA, n° 12, Janvier 2007. pp. 283-295

acteurs traditionnels de la filière agroalimentaire (mangeur inclus), mais aussi aux yeux des décideurs qui risquent alors de transformer en système de domination d'un champ de recherche le choix plus ou moins aléatoire du professionnel de l'information.

Notons aussi que la sphère des décideurs juridiques, politiques ou/et financiers (locaux, nationaux ou internationaux dans une logique de « glocalisation »), tout comme les modèles véhiculés par les médias, peuvent se trouver en position centrale et constituer des enjeux plutôt que d'induire des pressions plus ou moins contraignantes et coercitives. Dans tous les cas, il faut s'interroger sur les effets concernant la recherche, les politiques d'éducation et de formation, les modèles proposés et les conséquences qui en résultent pour nos comportements alimentaires. Enfin, il faut imaginer comment des passerelles et des réseaux se construisent entre les différents cercles, les stratégies et les discours qu'ils entraînent et les actions engendrées. Nous obtenons alors le schéma suivant :



- I : Acteurs traditionnels de la filière agro-alimentaire
- II : Spécialistes et chercheurs producteurs de savoirs
- III : Médias
- IV : Décideurs locaux, nationaux, internationaux



C'est dans ce contexte de *diadrame* que les mangeurs étudiés ici (et qui se trouvent dans la première zone) s'inscrivent dans des *triangles du manger*. C'est-à-dire que des mangeurs identifiés (premier sommet du triangle constitué par des jeunes, des seniors, des couples

entrant dans la vie, des enfants d'émigrés, des hommes, des femmes, insérés dans telle ou telle région, de telle ou telle CSP etc., comme la structure de l'enquête les avait appréhendés) rencontrent de façon préférentielle des types d'aliments (second sommet du triangle) correspondant à des attentes ou des usages dans une situation déterminée (troisième sommet du triangle). La fréquence de certaines associations permet l'émergence d'une typologie à la fois diachronique et synchronique qui renvoie à la notion de *parcours alimentaire* (imbriqué dans le parcours de vie), notion qui pourrait donner lieu à des études plus approfondies sur les mutations des *mangeurs pluriels*. Par exemple (et cela apparaît dans la présente étude) les contraintes obligeant à manger (du moins de façon méridienne) hors domicile sont mieux gérées lorsque l'on s'inscrit dans un modèle de comportement alimentaire dominant<sup>167</sup> qui postule, dès son origine, l'obligation d'externaliser l'acte culinaire vers un spécialiste qui ne partage pas la table des convives. Cette habitude protège de l'effet anémique engendré par la diminution obligée du temps domestique consacré à la cuisine par la maîtresse de maison des catégories populaires, par la disparition de son rôle structurant de la quotidienneté chez des femmes urbanisées, salariées et d'origine modeste. Nous pourrions ajouter que dans ce processus, parfois anxiogène, d'externalisation de l'acte alimentaire, le pouvoir économique permettant d'accéder à des aliments plus identifiés, plus labellisés, etc. renforce l'inégalité. Mais l'organisation des réponses sociales change avec les âges, les modifications de statut et les sociabilités créatrices de lien social. Cette rencontre entre des déterminants et les réponses qu'y fournissent depuis certaines trajectoires identifiables les individus correspond à ce que nous appelons des parcours. Certains émergent dans cette étude qui mériteraient d'être étudiés de façon encore plus approfondie.

### ***Propositions.***

Cette enquête qui a multiplié les terrains n'est en aucun cas la simple illustration d'un cadre théorique, fut-ce-t-il celui du responsable scientifique ! Nous refusons le « formatage » de la démarche, l'enquête en kit dont il suffirait d'assembler les résultats déjà connus ! Bref une démarche vraiment scientifique se doit d'innover.

Au delà des définitions précisées à l'instant, au delà de l'intérêt de développer la notion de *parcours*, au delà des conclusions résultant de l'étude approfondie, et pour reprendre les suggestions évoquées au début de la postface, nous proposerions deux pistes...

---

<sup>167</sup> Au sens que Pierre Bourdieu donne à ce terme et à cette définition in *La distinction. Critique sociale du jugement*, Editions de Minuit, Paris, 1979.

*Faire savoir, faire croire, faire faire...*

Concernant les objectifs des politiques nutritionnelles, on peut faire savoir, mais cela ne fonctionne pas s'il y a négation totale de l'identité culturelle : aussi bien dans le vocabulaire employé que dans les idéaux corporels référents. Dans certains triangles ou dans certains parcours un discours trop normé (surtout lorsqu'il s'agit du manger bien et du manger beau) est perçu comme une forme d'impérialisme qu'un réflexe identitaire pousse à rejeter. Des effets pervers de l'information nutritionnelle risquent alors d'apparaître.

Faire savoir suppose aussi que tout le monde comprenne le message, l'entende. Quid du texte pour des populations non alphabétisées ? Quid de la taille des caractères des allégations pour des personnes ne disposant pas de loupe au moment des achats ?

Faire savoir est le premier temps d'une information nutritionnelle concernant le manger beau, bon, bien. Après il faut faire croire... On retrouvera les résistances identitaires à l'instant évoquées. Mais, au travers de la présente enquête il semble que pour que les personnes s'approprient les informations, il est nécessaire qu'elles se sentent investies du rôle de rediffuseur vis à vis de proches, amis, famille, collègues. Cela est aussi vrai, même si la dimension affective et les aspects microsociologiques sont moindres pour les différents agents de santé et les enseignants. Il faudrait donc se sentir investi d'une « mission » pour croire au message et le diffuser, mais le sociologue doit retenir que cette mission permet aussi la construction d'un « pouvoir » qui parfois peut prendre une dimension pathologique avec une lecture trop orthorexique...

Pour faire faire, le bon, le beau, le bien manger, la valorisation de l'acte culinaire, la transmission du message en situation de transformation et d'appropriation des nourritures apparaissent comme les meilleures stratégies (soulignées en conclusion de l'étude par les jeunes chercheurs). Il faut donc encourager des ateliers de cuisine, intergénérationnels, multiculturels qui ne se limitent pas au seul milieu scolaire mais activent une sociabilité et replacent l'information nutritionnelle au sein d'une information alimentaire intégrant les dimensions identitaires et sensorielles.



## Bibliographie

- *Alimentation et précarité : interroger le sens, renouer le lien*, rapport de synthèse des 12èmes journées techniques d'éducation pour la santé de l'Oise, 26-28 septembre 2001, SESO.
- Amselle J.L., *Branchements*, Champs Flammarion, Paris, 2001.
- Ascher F., *Le mangeur Hypermoderne*, Odile Jacob, Paris, 2005.
- Barthes R. « Vers une psychosociologie de l'alimentation contemporaine », *Annales de l'ESC*, n°16, sept.-oct. 1975.
- Becker J., *Outsiders*, Métailié, Paris, 1985.
- Bergeaud-Blackler F., « Le goût de la viande halal ». *Bastidiana*, Cuisine alimentation et métissages, pp 193-206, 2000.
- Bergeaud-Blackler F., « La viande halal peut-elle financer le culte musulman ? », *Journal des Anthropologues*, Anthropologie et Économie; 84: pp. 145-72, 2001.
- Bergeaud-Blackler, F., « Qui sont les consommateurs de viande halal ? » *Les cahiers de l'Ocha*, publication du CIDIL, 2004.
- Bergeaud-Blackler F., « social definitions of halal quality : the case of Maghrebi muslims in France » in *Qualities of food. Alternative theories and empirical approaches*, Manchester university press, Manchester, 2004.
- Bergeaud-Blackler, F., « Halal: d'une norme communautaire à une norme institutionnelle », *Journal des anthropologues*, n° 106-107, pp. 77-104, 2006.
- Boltanski L., *La découverte de la maladie*, centre de sociologie de l'enseignement et de la culture, MSH, Paris, 1968.
- Bourdieu P. : *Questions de sociologie*, ed. De Minuit, Paris, 1984.
- Brisebarre A. M., 1998, *La fête du mouton. Un sacrifice musulman dans l'espace urbain*, Paris, CNRS édition.
- Certeau (de) M., Giard L. et Mayol P.: *L'invention du quotidien. 1. arts de faire 2. habiter, cuisiner*, Gallimard, Folio essais, 1990 et 1994
- Chiva M., *Le doux et l'amer*, PUF, Paris, 1985
- Courtague Y. et Khlal M., « La mortalité et les causes de décès des Marocains en France, de 1979 à 1991, I.- la mortalité générale », *Population*, I, pp.7-34, 1995.
- Corbel M., « Diabète : entre déréalité physique et paradoxes », thèse de doctorat, Marseille 2002.
- Corbeau J-P. et Poulain J-P., *Penser l'alimentation. Entre imaginaire et rationalité*, Ed.

Privat, Paris, 2002.

- Corbeau J-P., « Pour une représentation sociologique du mangeur », in *Pour une étude pluridisciplinaire de la consommation alimentaire*, Economies et Sociétés, PUG, Grenoble, 1997

- Corbeau J-P., « Le manger lieu de sociabilité. Quelles formes de partage pour quels types d'aliments ? » in *Pratiques alimentaires et santé, Prévenir*, n° 26, premier semestre 1994, pp 203-218.

- Corbeau J-P., « De la présentation dramatisées des aliments à la représentation de leurs consommateurs » in *Identités des mangeurs. Images des aliments sous la direction d'Ismène Giachetti. CNERNA/CNRS, Polytechnica, 1996*, pp. 175-198.

- Corbeau J-P., « Préférences et symboles alimentaires chez le sujet âgé » in *Nutrition de la personne âgée*, Masson, 2002, pp. 281-290.

- Corbeau J-P., « Le mangeur pluriel » in *Le mangeur du 21<sup>e</sup> siècle*, Educagri, Dijon 2003, pp. 43-58.

- Corbeau J-P., « Pas liés, paliers et pallier » in *Confiance et lien social* sous la direction de Casimiro Balsa, Academic Press Fribourg, Suisse, 2005, pp. 207-248.

- Credoc, Consommation et mode de vie *Manger est perçu comme présentant d'avantage de risque*, n ° 148, avril 2001

- Crenn C., « Alimentation et santé des familles d'émigrants au Maroc : acculturation et ethnicité » in *Dynamiques locales de la mondialisation : les Afriques en perspective*, sous la direction d'Isabelle Gobatto, éd MSHA/Kathala, Paris, novembre 2003.

- Crenn C., « Les modes de consommations alimentaires des ouvriers agricoles originaires du Maroc en Aquitaine », Actes du colloque international de Borja (sp) : *L'Anthropologie de l'Alimentation* (XVII congrès ICAF) « l'arbitraire culturel et l'alimentation » en hommage à Igor de Garine, pp361-372, 2004.

- Crenn C., et Hinnewinkel J-C., «Les nouvelles territorialités de la vigne en pays foyen, entre distinction et précarité», *Sud-Ouest Européen : A l' écart des métropoles de nouvelles territorialités*, (sous la direction de Guy Di Méo), n°19, pp.39-48, Décembre 2005.

- Crenn C., Actes du Colloque du GALF Groupe des Anthropologistes de Langue Française et le Laboratoire d'Ecologie Humaine de l'Université Cadi Ayyad, Faculté des Sciences-Semlalia (Marrakech, Maroc): *Biodiversité des populations humaines du pourtour méditerranéen*, Axe : Environnement et santé, «Expériences et constructions de la représentation du diabète et de l'obésité des Marocains et Tunisiens du vignoble bordelais dans le milieu médical », pp. 514-534, 2005.

-Crenn C., « immigrant », *Dictionnaire du corps en sciences humaines et sociales*, sous la

direction de Bernard Andrieu, Paris, CNRS édition, p 251, 2006.

- Crenn C., « Ethnic identity, power, compromise and territory : “locals” and Moroccans in the Sainte Foy-Bordeaux vineyards », Actes du colloque *Alternative Countryside*, sous la direction de Jérémy Mac Clancy (Brookes University), (à paraître).

- Delavigne A.-E., « Le système des viandes au Danemark : goûts et dégoûts pour la viande en fonction de l'espèce animale », *Anthropozoologica*, N° 35 : 29-37, 2002.

- Delavigne A.-E., « A la recherche de la « culture culinaire » danoise au sein de « l'Europe des patrimoines », in P. Marcilloux (ed), *Les hommes en Europe*, Paris, CTHS : 323-335, 2002.

- Delavigne A.-E., « Le Danemark, un pays sans produit du terroir » in *Terroir et environnement, un nouveau modèle pour l'agriculture ?*, Siloë, Paris : 99-110, 2003.

- Delavigne A.-E., « La viande verte : un écologisme à la danoise », in F. Dubost & B. Lizet (ed), « Bienfaisante nature, de l'hygiénisme au développement durable », *Communications*, n° spécial, mars 2003 : 201-216, 2003.

- Delavigne A.-E., « Aliments purs, aliments sain(t)s, la dimension identitaire : des peurs alimentaires au Danemark », *Etudes rurales*, n° 169-170 « transmissions », janvier-juin 2004 : 29-41, 2004.

- Delavigne A.-E., « Les nouvelles figures mythiques de la peur : la représentation des salmonelles au Danemark », in C. Boujot (ed.), *Ethnologie Française*, XXXIV, “ Nature ambiguë, poisons d'origine biologique et expériences toxiques ”, 2004-3 : 471-479, 2004.

- Delavigne A.-E., « We want to eat happy pigs » - In Annie Hubert et Ricardo Avila (Eds), *Meat*, Estudios de l'Homme (*Meat consumption, Changing trends & concerns anthropological approaches* Proceedings of the symposium ICAF / SEH, 05/2001, Bordeaux), Centro Universitario de Ciencias Sociales y Humanidades, Université de Guadalajara : 219-235, 2004.

- Delavigne A.-E. et Roy F, « *Le produit de notre travail, c'est pas du folklore !* » *Des producteurs locaux à la rencontre de leurs consommateurs*, Livret publié dans le cadre du festival Les Suds-2005, Museon Arlaten/CG13, Arles, 7 pp, 2005.

- Duboys de Labarre M., « La réconciliation du médecin et du cuisinier : l'exemple de l'alimentation méditerranéenne », *Face à Face : des regards sur la santé*, n°1, <http://www.ssd.u-bordeaux2.fr/faf/>, UMR 50 36 Santé, Sociétés, Développement, 1999.

- Duboys de Labarre M., « Modernité et alimentation : vers une “acculturation culinaire” ? », *Bastdiana : cuisine, alimentation, métissage*, n°31-32, 2000.

- Duboys de Labarre M., « Les peurs alimentaires de nos jours : genèse socio-historique. », *Information diététique : revue de l'association des diététiciens de langue française*, n°4,

2000.

- Duboys de Labarre M., « Expérience alimentaire et réflexivité », *Anthropology of Food*, <http://www.aofood.org/>, « Regards croisés sur quelques pratiques alimentaires en Europe », Bergeaud-Blackler F. (dir.), special issue 1, 2001.
- Duboys de Labarre M., « Diététique et réflexivité : « le souci de soi » contemporain », *Face à Face : des regards sur la santé*, n°3, <http://www.ssd.u-bordeaux2.fr/faf/>, UMR 50 36 Santé, Sociétés, Développement, 2001.
- Duboys de Labarre M., « Les crises alimentaires : perspective socio-anthropologique », *Diététique et Médecine*, 2002.
- Duboys de Labarre M., « Modèles alimentaires et vieillissement : discours dans le Sud-Ouest français », Acte du colloque international de Gènes « *Vivre et « soigner » la vieillesse dans le monde* », Erga Edizioni, 2002.
- Duboys de Labarre M., « L'expérience du régime au féminin : une question d'éthique ou d'esthétique. Résultats d'une enquête en Aquitaine », « Corps de femmes sous influences : questionner les normes », Hubert A. (dir.), *Les cahiers de l'OCHA*, n°10, 2004.
- Duboys de Labarre M., « Quand la hiérarchie culinaire est bousculée. Le déclin des carnivores », *La viande un aliment des symboles*, Aubaile F., Bernard M. et Pasquet P. (dir.), Collection Ecologie Humaine Edisud, Aix-en-Provence, 2004.
- Duboys de Labarre M., « La bouteille d'eau, compagne et complice de notre quotidien », *L'eau à la bouche*, Staeuble-Tercier N. et Raboud-Schüle I. (dir.), Alimentarium, Vevey, 2005.
- Duboys de Labarre M., « Souci diététique et individualisme contemporain : narcissisme, pouvoir et subjectivité », XVIIème congrès de l'AISLF, Tours, juillet 2004, [lemangeur-ocha.com](http://lemangeur-ocha.com), juin 2005.
- Dufty W., *Sugar blues*, Warner Books, New York, 1975.
- Durif-Bruckert, *Une Fabuleuse machine, anthropologie des savoirs ordinaires sur les fonctions physiologiques*, Paris, Métallé/Seuil, 1994.
- Eymard I., « De la grande surface au marché, à chacun ses habitudes », *INSEE PREMIERE*, N°636, mars 1999
- Fassin E. et Fassin D., *De la question sociale à la question raciale : représenter la société française*, Paris, La Découverte, 2006,
- Felouzis G, Liot F, Perroton J, *L'apartheid scolaire, enquête sur la ségrégation ethnique dans les collèges*, Paris, Seuil, 2006
- Fischler C., *L'omnivore*, Odile Jacob, 1990.
- Giddens A., *Les conséquences de la modernité*, L'Harmattan, Paris, 1994.

- Goffman E., *La présentation de soi*, Minuit, Paris, 1973.
- Goody J., *Cuisine, cuisines et classes*, ed. Du Centre Georges Pompidou, Paris, 1984
- Hobsbawn E. et Ranger T., (Eds), *The Invention of Tradition*, Cambridge University Cambridge, 1983.
- Hubert A., « autour d'un concept : l'alimentation méditerranéenne », *Dynamiques des Pratiques Alimentaires, Techniques et Culture*, n° 31-32, Maison des Sciences de l'Homme, Paris, p. 153-160, 1999.
- Hubert A., « Alimentation et santé : la science et l'imaginaire » ; *Cahiers de nutrition et de diététique*, n°35, p. 353-356, 2000.
- Hubert A., (dir) *Corps de femmes sous influence*, Les Cahiers de l'Ocha n°10, 2004.
- INSEE, *Les étrangers en France*, publication INSEE, Collection Contours et Caractères, Paris, 1994.
- Katz E., Lazarsfeld P., *Personal influence*, The Free Press, NewYork, 1955.
- Kaufmann J-C., *Casseroles, amour et crises*, Armand Colin, Paris, 2005
- Lacoste-Dujardin C et Virolle M, *Femmes et hommes au Maghreb et en immigration : la frontière des genres en question*, Paris, Publisud, 1998.
- Larmet G., « La sociabilité alimentaire s'accroît », *Economie et statistique*, INSEE n°352-353, p. 191-211, 1999.
- Latour B., *La sciences en action, introduction a la sociologie des sciences*, Folio-Essai, Gallimard, Paris, 1995.
- Le Breton D., *Passions du risque*, Métailié, Paris, 1991.
- Lenclud G., « La tradition n'est plus ce qu'elle était », *Terrain*, 9, octobre, pp. 110-137, 1987.
- Lkhadir A., « Mal, Maladie croyances et thérapeutiques au Maroc », Thèse de doctorat, Bordeaux 2, 1998.
- Luhmann N., 1979, *Trust and Power : two Works*, Chichester, John Wiley et Sons, New-York, 1979.
- Mendras H., *La seconde révolution française*, Gallimard, Paris, 1994.
- Montagne K., « Quand le désir et le plaisir de cuisiner fondent avec l'âge », in *Faire la cuisine analyses pluridisciplinaires d'un nouvel espace de modernité*, G. Cazes Valette ed., *Les Cahiers de l'Ocha* n°11, 2006.
- Montagne K., « El alimento biologico », in *Recueil des interventions du colloque ICAF International 2001*, Borja. 2005
- Montagne K., "The quest for quality: food supplying modes and the notion of « trust » in the Gers area." in *Consuming cultures, food, drink and identity in Europe*, dir Wilson T.,

Binghamton University (à paraître)

- Montagne K., "La pensée magique sympathique chez le mangeur bio", actes du Colloque IEHA 10-11 décembre 2004, Tours, (à paraître)

- Montagne K. « Adaptation de l'épouse cuisinière aux goûts alimentaires de son mangeur de mari : étude anthropologique du quotidien », in *Actes du Colloque AISLF*, Tours, 1-6 juillet 2004, [www.lemangeur-ocha.com](http://www.lemangeur-ocha.com)

- Montagne K., « L'alimentation familiale : un soin au quotidien », in *Terroirs, traditions culinaires et santé : profils alimentaires contemporains en Aquitaine*, dir Hubert A., Bordeaux, rapport de recherche, 2006.

- Montagne K., « Personnes âgées, alimentation santé et terroir en Aquitaine », in *Terroirs, traditions culinaires et santé : profils alimentaires contemporains en Aquitaine*, dir Hubert A., Bordeaux, rapport de recherche, 2006.

- Montixi S. et Orçonneau, *Diagnostic social global territoire foyen*, CAF Fonction GDR Diapason, 2000.

Morin. E Mai 68 :la breche Faillard, Paris,1968

- Muxel A., « La mémoire familiale, entretien avec Anne Muxel », *Sciences humaines*, Hors série n°15 , décembre 1996

- Pinçon M. et Pinçon-Charlot M., *Voyage en grande bourgeoisie. Journal d'enquête*, Puf, Paris, 1997:

- Poulain J-P, *Manger aujourd'hui : Attitudes, normes et pratiques*, Privat, Paris, 2002.

- Poulain J-P, *Les jeunes seniors et leur alimentation*, Observatoire CIDIL des Habitudes Alimentaires, Cahiers n° 9, Paris, 1998.

- Poulain J-P., *Sociologies de l'alimentation*, PUF, Paris, 2002.

- Programme National Nutrition Santé, *La santé vient en mangeant, le guide alimentaire pour tous*, septembre 2002.

- Raulin A., *L'ethnique est quotidien*, L'Harmattan, Paris, 1999.

- Rigal N., *La naissance du goût*, A. Viénot ed., 2000

- Ritzer G., *The McDonaldization of Society*, Pine Forge press, Thousand Oaks, 2000.

- Rochefort R., *La société des consommateurs*, Odile Jacob, Paris, 1995.

- Rovillé-Sausse F., , « Evolution en 20 ans de la corpulence des enfants de 0 à 4 ans issus de l'immigration maghrébine », *Revue épidémiologie et santé publique*, 1999.

- Sayad A., *La double absence*, Paris, Seuil, 1999.

- SESO, *Alimentation et précarité : interroger le sens, renouer le lien*, rapport de synthèse des 12èmes journées techniques d'éducation pour la santé de l'Oise, 26-28 septembre 2001.

- Singly (de) F., *Libre ensemble*, Nathan, Paris, 2000.

- Sluys C. et Chaudron M. « Chérie, qu'est ce qu'on mange ce soir ? », *Ethnologie française* XXVII, 1, Pratiques alimentaires et identités culturelles : 87-95, 1997.
- Téhoueyres I., « Pratiques culinaires en Aquitaine : des cuisines régionales », *Du bien manger et du bien vivre à travers les âges et les terroirs*, Fédération Historique du Sud-Ouest, Maison des Sciences de l'Homme d'Aquitaine, Pessac, pp.480-493, 2002.
- Téhoueyres I., « The transmission of food culture in the Gers, France », *The Diffusion of food culture in Europe since the late Eighteenth century*, ICREFH, Academia Press, D.Oddy and L.Petranova eds., Prague, pp.127-134, 2005.
- Téhoueyres I., « Quand des bordelais boivent du vin : modes de vie et représentations chez des personnes du 3<sup>e</sup> âge », Actes du colloque CERVIN, Bordeaux, ([www.msha.fr/cervin](http://www.msha.fr/cervin) ), 2005.
- Vialles, N., *Le sang et la chair*, collection Ethnologie de La France n°8, MSH, Paris, 1987.
- Watt A., *Matière à réflexion. Essai sur la relation de l'homme avec la matérialité*, Denoël / Gonthier, Paris, 1972 (1968).

## Table des Matières

Remerciements (p.2)

Sommaire (p.3)

### **Introduction**

1- Objectifs du projet (p.4)

2- Méthodologie (p.5)

3- Postures Théoriques (p.6)

### **1ère partie**

#### **Le PNNS et ses campagnes de diffusion : analyse des modes de diffusion et d'interprétation (p9)**

**1- Santé et plaisir dans l'alimentation : présentation des notions introduites dans le Programme National Nutrition Santé (p.10)**

**2-Etude des messages alimentaires encadrant les deux dernières campagnes INPES dans la presse écrite (septembre à décembre 2006) (p10)**

2.1-Choix des sources (p.11)

2.2- Méthode d'analyse (p.13)

2.3- Les articles alimentation: une hiérarchisation des thématiques ? (p.13)

2.4- Le contenu des articles «alimentation » (p.15)

2.4.1- Le bien manger : alimentation et santé (p.15)

*Structure des conseils (p.16)*

*Les valeurs pour convaincre (p.17)*

2.4.2- Le « beau manger » : alimentation et minceur (p17)

2.4.3- Le « bon manger » : alimentation et cuisine (p.20)

*La presse jeune (p.21)*

*La presse « âge mûr » (p.22)*

*Une gastronomie subliminale ? Tourisme, terroir et bonne table (p.24)*

2.5- Une publicité ambiguë et omniprésente (p.25)

2.5.1-Des produits ciblés en fonction du lectorat (p.26)

2.5.2- Pagination et mise en page comme source de confusion pour les lecteurs? (p.27)

2.5.3- Structure des communiqués (p.28)

**Conclusion (p.31)**



## 2<sup>e</sup> Partie

### Les Enquêtes

#### **1- Les jeunes adultes indépendants** (p.33)

1.1- L'alimentation des jeunes (p.33)

1.2- Effets de cohorte et classes d'âge (p.35)

1.2.1- Des stratégies d'approvisionnement marquées par un certain éclectisme (p.36)

1.2.2- Cuisine et repas : une déconnection entre alimentation quotidienne et festive encore plus marquée que pour les autres catégories d'âge (p.37)

1.3- Questions de genre (p.40)

1.3.1- Inégalité des genres face aux excès alimentaires (p.40)

1.3.2- Les jeunes couples : vers un partage des tâches ? (p.41)

1.4- Origine et trajectoire socioculturelle (p.48)

1.4.1- Un jeune couple mixte issu des classes populaires (p.48)

1.4.2- Un jeune couple déraciné (p.53)

**Conclusion** (p.58)

#### **2- Les familles avec jeunes enfants** (p.61)

2.1- Cuisine familiale : des pratiques alimentaires plus structurées et plus efficaces (p.61)

2.1.1- La présence d'enfants : un facteur normatif (p.61)

2.1.2- La tendance à l'individualisation de l'alimentation des enfants (p.63)

2.1.3- Comment gérer le quotidien de façon efficace ? - une logique fonctionnelle (p.65)

*Gagner du temps* (p.65)

*De la cuisine au réchauffage* (p.67)

*Des aliments « élaborés » : des produits pratiques ?* (p.68)

*Des repas simplifiés* (p.70)

*Plaisir et alimentation « fonctionnelle »* (p.71)

2.2- Discours et représentations à la recherche « d'authentique » (p.72)

2.2.1- Images valorisantes des nouvelles sources d'approvisionnement (p.73)

2.2.2- Faire soi-même (p.74)

2.2.3- Faire ensemble et pour les autres (p.75)

2.2.4- Prendre le temps de se faire plaisir : la justification du ré enchantement culinaire ou la « *slow food* » attitude (p.79)

- 2.3- Des activités alimentaires guidées par le souci diététique (p.81)
  - 2.3.1- Modes de préparation et valorisation du produit « brut » (p.81)
  - 2.3.2- Catégories d'aliments plébiscités ou banalisés (p.82)
  - 2.3.3- «Lipophobie » (p.85)
  - 2.3.4- « Saccharophobie » (p.86)
  - 2.3.5- Varier les repas, s'attacher à la variété, qu'est ce que cela signifie ? (p.87)
  - 2.3.6- Une sensibilité accrue à la dimension diététique (p.87)

**Conclusion** (p.89)

**3. Les seniors** (p.92)

- 3.1- Caractéristiques générales (p.92)
- 3.2- Une cuisine entre plaisir et restrictions (p.94)
  - 3.2.1- Les repas du quotidien (p.95)
  - 3.2.2- Gardiens de traditions culinaires (p.96)
  - 3.2.3- Le souci de santé (p.98)
    - Les sources d'informations nutritionnelles* (p.100)
- 3.3- Petits arrangements avec la table (p.101)
  - 3.3.1- De la nécessité de se restreindre (102)
  - 3.3.2- La chasse aux « mauvais » aliments (p.102)
    - Le gras* (p.102)
    - Le sucre : attraction-répulsion* (p.106)
    - Le pain* (p.107)
    - Le sel* (p.108)
    - L'alcool* (p.108)
  - 3.3.3- Des aliments qui ont bonne image (p.109)
    - Les fruits et légumes* (p.109)
    - Le poisson* (p.110)
    - Des aliments qui soignent* (p.110)
    - Et Boire* (p.111)

**Conclusion** (p.112)

**4- Les familles dont les parents ont migré du Maghreb** (p.114)

- 4.1- Qui sont les « mangeurs » rencontrés ? (p.115)
- 4.2- La viande halal et les jardins potagers « des pères » : des produits locaux (p.117)
- 4.3- Le gras, le sucré, la réplétion ou satisfaire les besoins de la famille et effectuer une

revanche sociale (p.122)

4.4- Régime alimentaire et réflexivités féminines autour de « la cuisine » (p.124)

4.5- Quitter la sphère familiale, quitter le monde rural... (p.127)

4.6- Lorsque la maladie survient (p.132)

### **3è partie**

#### **Conclusions**

1- Le poids de l'industrie agroalimentaire (p.138)

1.1- L'importance des décisions d'achat au moment des courses (p.139)

1.1.1- L'emballage des produits, source de confusion nutritionnelle (p.139)

1.1.2- La cacophonie alimentaire (p.140)

1.1.3- Mettre en place d'autres modes de prévention ? (p.141)

*Informations nutritionnelles et lieu d'achat (p.141)*

*« Bonne » alimentation et pratique culinaire (p.141)*

*Formation des personnes-relais (p.142)*

2-La perte du savoir-faire pratique de la cuisine (p.143)

*Redonner de la valeur à son alimentation, jouer sur les représentations (p.145)*

*Les populations immigrées et leur vulnérabilité (p.147)*

3- Le refus d'intégration des préoccupations pour la santé ? (p.148)

#### **Postface** (p.150)

#### **Bibliographie** (p.161)